



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания  
родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Психолого-педагогическое консультирование»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

41,94 % авторского текста

Работа рекоменд. к защите  
рекомендована/не рекомендована

«до» 01 2023 г.

зав. кафедрой ТиПП

[подпись] Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310-270-2-1

Брантнер Елена Тохировна

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент

Гольева Галина Юрьевна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ.....	8
1.1 Понятие эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности проявления эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	16
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ.....	35
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	44
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ.....	52
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	52

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	62
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Психодиагностический инструментарий исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	110
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии после реализации программы.....	132
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии в практику.....	138

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии широко распространена и имеет высокую значимость. Проблема психологического благополучия родителей является одной из наиболее актуальных проблем современной психологии.

Родительский долг – это кропотливая работа, которую выполняешь круглые сутки. Несомненно, в этот период, особенно первые годы жизни ребенка, родитель изолирован от общества, усталость накапливается, уровень напряжения растёт, на первый план встает ребенок, а не собственные потребности. Родители, воспитывающие детей с особенностями в развитии, испытывают все это в двух кратном размере, они встречают не только обычные проблемы воспитания, так же им приходится решать вопросы особенности своего ребенка и принять что жизнь не станет прежней [2, с. 169].

Родители особенных детей не находят время на себя и очень часто не следят за своим физическим и психическим здоровьем, тем самым доводя себя до эмоционального выгорания, не осознавая этого в плотном графике ухода за ребенком.

Данную проблему изучали и рассматривали в своих трудах Е. Б. Айвазян, М. А. Беляевой, Т. Г. Горячевой, О. Г. Комаровой, И. Е. Кузнецова, Е. М. Мастюковой, Г. Ю. Одиноквой, А. В. Павловой, М. М. Семаго, И. А. Солнцевой, В. В. Ткачевой, В. В. Юртайкиной, и др.

Не смотря на столь активное внимание ученых к проблемам семей, имеющих детей с отклонениями в развитии, вопросы диагностики и оказания помощи родителям, оказавшихся в данной ситуации по-прежнему до конца не исследованы и нуждаются в дальнейшей разработке.

Цель - теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции

эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Объект исследования - эмоциональное выгорание родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Предмет исследования – психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Гипотеза исследования:

Уровень эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии изменится если:

- разработать и реализовать модель психолого-педагогической коррекции, состоящей из теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического блоков;

– разработать и провести программу психолого-педагогической коррекции, включающей беседу, игры, упражнения, групповую дискуссию.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

2. Определить особенности развития процессов эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

3. Теоретически обосновать модель формирования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку, проанализировать результаты исследования.

6. Разработать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального

исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику, подготовить психолого-педагогические рекомендации для педагогов, психологов, родителей по коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Теоретическая и методологическая основы исследования: отечественные разработки в области психологии человека как субъекта деятельности и общения (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, Л. Г. Лаптев, С. Л. Рубинштейн и др.), в акмеологии (А. А. Бодалев, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, В. Н. Казаков, А. В. Кириченко, П. А. Корчемный, М. Ф. Секач и др.), в области специфики синдрома эмоционального выгорания и особенностей его проявления (В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова, К. Маслач, В. Е. Орел, Т. И. Ронгинская и др.).

Методы и методики исследования.

1) теоретические: анализ, систематизация, классификация и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование;

2) эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование с помощью методик: «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье и др., Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ);

3) Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования: обоснована и разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Практическая значимость исследования определяется возможностью внедрения программы психолого-педагогической коррекции

эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Научная новизна заключается в том, что:

– разработана модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии;

– разработана и проверена программа профилактики эмоционального выгорания педагогов.

База исследования. Исследование проводилось на базе ЧОДКБ отделение медицинской реабилитации № 2, группа «Земляничка». В исследовании принимали участия 12 родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Апробация: материалы исследования прошли апробацию в виде публикации научной статьи «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии» на научно-практической конференции коллективного издания «SCIPRO» (Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии — НОО Профессиональная наука (scipro.ru))

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ**

## **1.1 Понятие эмоционального выгорания в психолого - педагогических исследованиях**

Эмоциональное выгорание состоит из состояний эмоционального, психического, физического истощения. Оно возникает и увеличивается в последствии непрерывного стресса. Преимущественно, эмоциональному выгоранию, подвергнуты люди, у которых доминирует повышенное внимание и опека об окружающих. Если брать во внимание такой социальный институт, как семья, то безусловно можно сказать, что родители подвержены эмоциональному выгоранию в связи с ответственностью возложенную на них за воспитание детей [2, с. 170]. Родители детей с особенностями в развитии подвержены этому явлению гораздо чаще, так как на них возложено не только обязательство за воспитание детей, а также за выравнивание до уровня нормы в той или иной сфере.

Синдром эмоционального выгорания – это состояние, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением. Данное обстоятельство могут перестроить личностные факторы человека в общении с обществом. Это очевидное отрицательное влияние, выражается в развитии нескольких этапов отрицательных социально-психологических убеждений по отношению к себе и социуму. За этим влечет заниженная самооценка, деперсонализация, обесценивание своей жизни, потеря внутренних ресурсов, нарушений со здоровьем, как следствие психосоматических синдромов, что приводит как правило к развитию эмоционального выгорания [4, с. 211].

Синдром эмоционального выгорания – это реакция или результат на психотравмирующие ситуации или события в жизни человека,

запускающую механизм психологической защиты, где личность старается себя изолировать от лишних эмоций. Он представляет собой приобретенную модель эмоционального, чаще всего профессионального поведения.

Выгорание – это механизм защитной реакции психики, где происходит экономия внутренних ресурсов и снижение физической активности, чем самым влечёт к негативным последствиям профессиональной или личностной деятельности, а также к снижению социализации. Современные исследователи могут заменять термин на «сгорание», «синдром эмоционального выгорания», «синдром психического выгорания» [15, с. 125].

Первоначальные работы по исследованию выгорания появились в двадцатом веке в Соединенных Штатах Америки. Первым исследователем данного феномена считается Г. Фреденбергер, психиатр из Америки.

В своих работах Г. Фреденбергер ввел термин «burnout» как - выгорание или сгорание. Он применял его для описания состояния деморализации, разочарования и крайней усталости у работников психиатрических учреждений.

Г. Фреденбергер призвал специалистов, работающих в кризисных центрах и психиатрических клиниках, и изначально внедрил в эту группу понятие выгорания. Именно поэтому, позже группа ученых объединила все профессии, связанные с постоянным тесным общением человека с человеком.

Первичными симптомами эмоционального выгорания является подавленность, безразличие, сниженный интерес к происходящим событиям, раздражительность. В этом состоянии человек находит непривлекательной свою жизнь и окружение - избегает трудностей и трудных решений, появляется неуверенность в своих действиях и суждениях; происходит дегуманизация – формирование негативного отношения к окружающим его людям [22, с. 80].

Специалисты исследующие эмоциональное выгорания выявили три основных фактора, вытекающие из процесса эмоционального выгорания. Это личностный фактор, ролевой и организационный фактор эмоционального выгорания.

Личностный фактор рассматривал в своих трудах американского психиатра Х.Френденбергера, где отметил что к людям с «выгоранием» как правило относятся – цивилизованные, отзывчивые, благожелательные, с творческим взглядом на жизнь, но при этом могут быть не стабильными, закрытыми, люди с Obsessive-Compulsive Disorder.

Ролевой фактор. Наблюдается, проведенная параллель между эмоциональным выгоранием и конфликтностью человека. На данном факторе ответственность лежит на специалисте по сдерживанию возникновения эмоционального выгорания. Возможна быстрое развитие синдрома, даже при режиме «энергосбережения».

Организационный фактор, включает в себя перенагрузку всех сфер деятельности (эмоциональную, физическую, интеллектуальную). Потеря контакта и поддержки со спутником жизни, обесценивание работы человека, отсутствие вознаграждения, в нетактичном оценивании деятельности, неуверенность в принятии решений, противоречивые требования начальства, монотонная, унылая, без эффективная, с отсутствием перспектив в работе, заглушение эмоций, ненормированный график работы, отсутствие выходных и отпуска, отсутствие времени на себя и саморазвитие [15, с.137].

Социальный психолог из Америки К. Маслач отметил, что физическое и эмоциональное истощения, включает в себя снижение самооценки, появляется деструктивное отношение к своему окружению, утрачивается сочувствие и понимание в отношении других людей, развивается регрессия профессиональных достижений [4, с. 353].

Изучая, проблему эмоционального выгорания, зарубежные и отечественные психологи глубоко рассматривают и раскрывают ее с

разных сторон. В отличие от зарубежной психологической литературы, в которой эта проблема широко известна и постоянно исследуется, в отечественные науки она почти не разбиралась и не изучалась.

В настоящее время наука трактует несколько определений понятия выгорание.

Выгорание – это общее название для определенных видов профессионального кризиса и последствий длительного профессионального стресса (не просто результат стресса, а именно следствие его неуправляемого течения) [8, с. 45].

Исследования К. Маслач по проблеме эмоционального выгорания, привели ее к пониманию, того что эмоциональное сгорание, это трехмерный 12 синдром, который включает в себя: деперсонализацию, истощение и падение профессиональной самооценки.

Эмоциональное истощение – это основной показатель эмоционального выгорания, выражающаяся в эмоциональной дисфункции и отсутствии эмоционального воспаления и социализации, в повышенной агрессивности (не сдержанный гнев, депрессивные синдромы) [8, с. 56].

Деперсонализация выражается в безразличии по отношению к окружению и близким людям, наблюдается отрицательные, бездушные реакции по отношению к клиентам, партнёрам, общение с детьми становятся формальным или негативным, проявляется цинизм, установки становятся не всегда объективными.

Редуцирование личных достижений выражается в негативном отношении к себе, чувствуешь себя – «плохой мамой», «не компетентным работником», «не интересным собеседником» и т.д. Теряется мотивация к эмоциональному и профессиональному росту, наблюдается низкая самооценка и потеря чувства собственного достоинства. Человек перестает брать на себя ответственность.

В отечественной литературе одним из первых кто занялся вопросом эмоционального выгорания был Бойко В.В.

В.В. Бойко считает, что, эмоциональное выгорание - это сложная форма физической, эмоциональной и иной симптоматики, которые ощущают профессионалы, они не имеют возможности справиться со стрессом, ограничивают себя в возрастании личностной карьеры и возвращении целей. Эмоциональное выгорание осуществляется как физическое и психологическое истощение, сопровождается унынием и апатией, невозможность сострадать [8, с. 23].

Эмоциональное выгорание зарождается в процессе жизненных обстоятельств человека. Сопровождается такими физиологическими причинами как, психосоматическими симптомами, сбоями нервной системы, нестабильными эмоциями. Эмоциональное выгорание – это сформированный личностью психологическая структура защиты в виде полного или частичного отключения 13 эмоций (понижение их энергетики) в ответ на психотравмирующие обстоятельства.

Выгорание – является приобретенным стереотипом эмоционального поведения, частично функционального стереотипа, процессом, когда человек начинает экономно расходовать свои психологические ресурсы [4, с. 89].

В.В. Бойко считает, что выгорание является конструктивным процессом. Деструктивными являются только его следствия, которые отрицательно сказываются на жизнедеятельность и отношения с социумом.

Так же вопросом эмоционального выгорания занимался советский ученый Д.Г. Трунов. Он определяет эмоциональное выгорание как негативные изменения в состоянии и личности, как нечто чуждое, что наносит вред человеку и его окружению.

По мнению Д.Г. Трунова, эмоциональное выгорание - это некая форма профессиональной деформации личности [17, с. 191].

В педагогической области феномен эмоционального выгорания заинтересовало К. Маслач. Она провела ряд исследований, где выявила что эмоциональное выгорание не происходит внезапно и раскрыла три

основные стадии:

1. Первая стадия начинается с приглушения эмоций, чувств и свежести переживаний. Изменяются физиологические реакции: учащается пульс, повышается давление и температура тела, появляются головные боли, понижается иммунитет. Наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения, некоторые фрагментарные «провалы» в памяти. Возникает общее состояние некоторой тревожности, беспокойства, недовольства, неудовлетворенности.

2. На второй стадии появляются два набора симптомов: с одной стороны, негативные мысли в отношении себя из-за чувств, которые возникают к воспитанникам, а с другой - отрицательное (циничное и обезличенное) отношение к людям. Помимо этого, на этой стадии наблюдается проявление явных устойчивых соматических симптомов: частые простудные заболевания, головные боли по вечерам, раздражительность.

3. Третья стадия – полное выгорание. Эмоциональное отношение человека к миру упрощается, меняются представления о ценностях жизни, формируется равнодушие ко всему [32, с. 234].

Могут развиваться физические и психологические проблемы хронического характера: язвенная болезнь, депрессия, гипертоническая болезнь, неврозы. Нужного результата не приносят попытки помочь самой себе, быстрое излечение не дает и профессиональная помощь.

Продолжил исследования К.Маслач в педагогической деятельности В.В. Бойко. По его мнению, у эмоционального выгорания есть несколько этапов, к которым подходят определенные признаки, вызывающие обусловленные факторы. На каждой фазе стресса возникают специфические признаки нарастающего эмоционального выгорания (по 4 симптома на каждую фазу) [7, с. 209]:

1. Фаза тревоги (напряжение) = эмоциональное истощение.

1.1. Опыт психотравмирующих обстоятельств.

- 1.2. Заниженная самооценка.
- 1.3. Эмоциональный затор, тупик.
- 1.4. Панические состояния и меланхолия.
2. Фаза сопротивления (резистенции) = деперсонализация
  - 2.1. Неустойчивое, нестабильное эмоциональное состояние.
  - 2.2. Нарушение нравственных устоев.
  - 2.3. Режим эмоционального «энергосбережения».
3. Редукция обязанностей. Фаза истощения = упадок профессиональных достижений
  - 3.1. Эмоциональная дисфункция.
  - 3.2. Эмоциональная самоизоляция.
  - 3.3. Деперсонализация.
  - 3.4. Психосоматические синдромы и психовегетативные нарушения [7, с. 210].

Традиционно эмоциональное выгорание рассматривают в связи с проблемой профессиональной дезадаптации, профессиональной деформации. Н.В. Гришина и Т. Форманюк, понимают под профдеформацией, прежде всего некоторые сформированные в профессии аспекты личности, имеющие негативный оттенок и проявляющийся большей частью в профессиональной жизни.

Ученые в области психологии выделяют 5 ключевых групп симптоматики, характеризующие проявления эмоционального выгорания [15, с. 138]:

1. Физическая симптоматика (утомление, физическая вялость, слабость, резкое повышение или уменьшение веса, сонливость, неконтролируемый аппетит, ухудшение здоровья и т.д.).
2. Эмоциональная симптоматика (без эмоциональности, удрученность, лицемерие, грубость по отношению к окружению, равнодушие, отстраненность, ощущение бессилия и опустошённости, не сдержанная агрессия и т.д.).

3. Поведенческая симптоматика (не правильное распределение рабочего времени, не желание работать, отлынивание от своих обязанностей, неконтролируемый аппетит, неподвижность, нахождение обоснований свои вредным привычкам, несчастные случаи – падения, травмы, аварии и пр., не сдержанное эмоциональное поведение).

4. Интеллектуальная симптоматика (исчезает заинтересованность к новым введениям и концепциям на работе, к другим изменениям своей жизни; уныние, меланхолия, печаль, потеря интереса к жизни; отдает приоритет типовой модели, обыденности, а не индивидуальному подходу; грубость или апатия к новым идеям; безразличие к новым экспериментам, безучастие, занижение самооценки.

5. Социальная симптоматика (отсутствие социализации, жизнедеятельности, апатия и безразличие к досугу, хобби; общение с людьми снижается до уровня необходимости, уклонение от отношений с близкими, ощущение оторванности от социума, недопонимание с окружением, ощущается безучастие и отсутствие сочувствия семьи, коллег) [15, с. 139].

Таким образом, проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие. В эмоциональное выгорание входят стадии, которые делятся на факторы, обусловленные симптомами.

Ученые, в психолого-педагогическом исследовании определяют 5 ключевых групп симптомов, характерных для эмоционального выгорания: физические; эмоциональные; поведенческие; когнитивные; социальные.

Обобщая информацию, полученную с помощью анализа

психологической и педагогической литературы, мы пришли к выводу что, эмоциональное выгорание является совокупностью невротических, физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает человек, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личностным ростом.

## 1.2 Особенности проявления эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Принято считать, что феномен эмоционального выгорания наблюдается в основном в профессиональной деятельности, но ведь мама и папа — это не профессия. И родительское выгорание встречается не реже чем у работающих людей.

Синдром эмоционального выгорания у родителей появляется не сразу, его симптоматика усиливается и обостряется постепенно. Немецкий психолог М. Буриш выделил шесть последовательных стадий этого процесса [9, с.4]:

1. Предупреждающая фаза. Данная стадия с «выгоранием» совсем не схода. Напротив, отображает излишнюю активность и увлеченность делом в ущерб свои потребностям. Если рассматривать в детско-родительских отношениях, данную фазу, то родители очень внимательны к своим детям, заинтересованы в нахождении рядом с ребёнком. Наблюдается, наслаждение от проведенного вместе со своими детьми времени, жертвуя личными интересами. Основным показателем «выгорания» становятся симптомы общего истощения: чувство бессилия, бессонница или постоянный недосып.

2. Фаза снижения активности. Быть «хорошим» родителем на постоянной основе, очень сложно, напряжение нарастает и перерастает в нескончаемую усталость. Чтоб возмещать и уравнивать свои ресурсы, родители начинают избегать общение с ребёнком, им все больше хочется побыть от них отдельно. В это же время мама (папа) поднимают свои

требования к ребенку, увеличивает обязанности, считая, что это должно быть привычно для него.

3. Фаза эмоциональных реакций. Родителям все меньше хочется находиться рядом со своими детьми, они это чувствуют и выражают свое недоумение капризами, что приводит к агрессивному поведению мамы, при этом испытывая постоянное чувство вены, не находя выхода из этого замкнутого круга.

4. Фаза деструктивного поведения. На этом этапе уровень ресурсов снижается почти к нулю, усталость и негативное отношение не прекращаются, психика ищет защиты. Участие в отношении ребенку снижается, наблюдается деперсонализация.

5. Фаза психосоматических реакций. Постоянное подавление эмоций, и нарастающее напряжение уходит в тело, чем самым провоцируя психосоматические реакции, у мамы частые головные боли, снижение общего иммунитета, ребенок начинает болеть частыми вирусными инфекциями.

6. Фаза сильнейшего разочарования и ощущения пустоты. На этом тяжелом этапе наблюдаете, пассивность. Отсутствие смысла жизни, безразличное отношение ко всему. Данное состояние очень тяжелое, далее нужна помощь специалистов. В социуме психологическая помощь не до оценивается, поэтому очень часто родители, воспитывающие детей с особенностями в развитии до психолога, не доходят [9, с. 10].

В силу испытаний психологических и социальных обстоятельств с эмоциональным выгоранием родители, воспитывающих детей с особенностями в развитии сталкиваются гораздо чаще чем родители с норма типичными детьми.

Данные факторы условно можно разделить на внешние, внутренние и внутри личностные. Разделение факторов условно — в жизни они переплетаются и обуславливают друг друга [11].

1. Внешние факторы: социальная дискриминация; ложное

отображение шкалы ценностей; идеализирование; поиск постоянного признания; инфраструктура; перспективы нестабильного будущего. отсутствие опоры; чувство одиночества в переломные моменты; социальная изоляция.

2. Внутрисемейные (внутренние): отсутствие сепарации у мамы с ребёнком; потеря надежд.

3. Внутриличные: эффективная работа внутренних защитных механизмов; общее истощение; стадии принятия; изоляция как выбор.

1. Внешние стрессовые факторы: социальные установки.

На прогулке с ребенком с особенностями в развитии вы становитесь центром внимания, наблюдая косые взгляды, усиленный интерес к вам, упреки. Из этого следуют следующие причины:

1.1. Социальная дискриминация подразумевает не принятие в обществе ребенка с особенностями в развитии, а так же идет осуждение в сторону родителей, так как принято думать что проблемы со здоровьем из за родителя («у вас такой ребенок, потому что вы болели, курили, грешили» и т. п.).

1.2. Фактор ложного отображения шкалы ценностей заключается в том, что в нашем обществе не хватает на данный момент опыта общения с детьми с особенностями в развития, они пугают общество. Прято полагать что данные люди должны находиться специально отведенных учреждениях.

1.3. Фактор идеализирования состоит из стереотипного отношения к идеалу, принято полагать что идеал – это точка отталкивания, это норма, остальное дефективное.

1.4. Поиск постоянного признания. Мама ребенка с особенностями из-за дня в день должна совершать подвиги, стать героиней. Считается нормой если женщина все тащит на себе, воспитание детей, реабилитации, занятия, готовка, уборка и т.д. Данный фактор мешает женщине обратиться за помощью к специалисту, они считают, что со всем должны справиться

сами.

1.5. Инфраструктура. Каждый родитель, воспитывающий ребёнка с особенностями в развитии, сталкивается с такой проблемой, как недостаток или отсутствие нужной инфраструктуры. По идеи все дети имеют право на образование, на школьное обучение, но вот инклюзивное обучение в наше время еще не распространено, из этого следует что родители сталкиваются с проблемой, когда касается образования ребенка. Поддержки и специалистов в этой отрасли также категорически не хватает в нашей большой стране [11].

1.6. Перспективы нестабильного будущего. Родителя, воспитывающего ребенка с особенностями в развитии очень тревожит будущее. «Мой ребенок растёт не социализированным, он не может себя обслужить, что будет с ним, когда меня не будет» [11].

1.7. Отсутствие опоры. Если с норма типичным ребенком можно строить перспективное будущее, то с ребёнком с особенностями в развитии трудно выстроить примерный маршрут пути в жизнь. Так как неизвестно как будет развиваться ребенок, родителю приходится быть компетентным в многих структурах: педагогика, медицины, юриспруденция, психология и т.д.

1.8. Социальная изоляция. Из-за неопределенности и отсутствия социальной поддержки приходит чувство изолированности, что дает дополнительную нагрузку на родителя [11].

2. Внутренние стрессовые факторы: внутрисемейные.

2.1. Отсутствие сепарации у мамы с ребенком. Согласно теории привязанности, Д. Боулби, с трех лет начинается процесс сепарации ребенка от матери. Ребенку три года — маме уже необходима активная деятельность, не связанная ребенком, хочется заняться деятельностью саморазвития, выйти на работу. У родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии такой возможности нет. Итогом является, направление своей активной деятельности на ребенка, все свободное время

тоже посвящается детям, не оставляя времени на отдых.

2.2. Потеря надежд. Если в раннем возрасте еще видны подвижки в развитии, до 1,5 лет даже ребенок с особенностями в развитии показывает хоть какие-то результаты, то после процесса развития замедляется. И к родителям приходит принятие своего ребенка, потеря надежд на полное выздоровление.

### 3. Внутри личностные факторы.

3.1. Эффективная работа внутренних защитных механизмов. Если на протяжении долгого времени пренебрегать такими проблемами как, потеря эмоциональных, а также физических сил, не давая время себе восстановиться, то родители перестают слышать внутренний мир, не решают душевные проблемы и со временем не верят что может быть все по другому [10 с. 52].

3.2. Общее истощение. Когда на протяжении 10-30 лет ухаживаешь за ребёнком с особенностями в развитии, происходит моральное истощение, но при этом нет возможности отдохнуть, так как помимо поддержания ребенка еще нужно заниматься рутинными делами (готовка, уборка, уход за ребенком, реабилитации, занятия). От постоянного круговорота никуда не денешься, а ресурсов уже не хватает.

3.3. Стадии принятия. К моменту рождения ребенка с особенностями в развитии можно приравнять стадию потери близкого. Так же, как и на стадиях горевания здесь тоже присутствует смерть - смерть «ребенка мечты». Родители ожидают от рождения малыша радость, развитие, стремление, строят планы и мечты, но всему приходит крах в один момент, когда осознаешь, что твои ожидания пустые. Страшный момент озвучивания диагноза звучит как приговор.

3.4. Изоляция как выбор. С возрастом у родителей детей с особенностями в развитии теряется гибкость, стремление развиваться и общаться, теряется надежда. Даже те возможности, которые дает государство и общественные коллективы для таких детей, перестают

восприниматься в серьез и игнорируется. Появляется чувство отчужденности: сообщества которые сейчас сформированны для такого круга людей им уже не доступны в силу возраста, поэтому они не могут стать активной частью общества даже в кругу своих [10, с. 53].

Эмоциональное выгорание у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии исследователи И.Е. Екжанова, Ю.В. Попов, А.И. Ташева, В.В. Ткачева, Е.В., исследование показало комплекс личностных особенностей, соответствующий симптоматике эмоционального выгорания.

Семья, в которой воспитывается ребенок с особенностями в развитии имеет судьбу безрадостную и нервную, поддержка со стороны государства и социума, можно сказать, отсутствует, к эмоциональному выгоранию относятся с недоверием и обесцениванием, продуктивные шансы почти на нуле. Достоверная информация о заболевании и его причине не доступна обычному человеку, понятных разъяснений не поступают от ответственных за это специалистов, о социальной адаптации подростка объективной информации нет. Родителей настигает постоянное чувство тревоги, паники за жизнь своего ребенка, а тяжелые случаи или неуточненные наводят панику и потерю надежды у родителей, появляется необходимость пересмотреть жизненные устои и планы [18, с. 110].

Безусловно, напряжение и стресс испытывают оба родителя. Но если взять в расчет традиционное мышление нашего общества, то обязанности по уходу за ребенком возлагаются в большей степени на мать. Постоянные обследования, регулярные реабилитации, посещение врачей и педагогов, лечебные мероприятия, а также систематизация вышеизложенного возлагается как правило на маму. Из-за постоянных госпитализаций, занятий с ребенком, выполнений всех наказаний врачей и отслеживания в нужное время посещения к специалистам, у которых ребенок стоит на учете у женщины не остается времени на себя, на саморазвитие и отслеживание своих личностных желаний, а также личностного роста [20, с. 96].

Поведение ребенка с особенностями в развитии нельзя назвать типичным, у него случаются внезапные срывы, истерики, нестабильное эмоциональное состояние и даже членовредительство. Все это принуждает женщину изолироваться от привычного общества, ее начинают избегать подруги с детьми, с уровнем нормы, родственники смотрят с недопониманием и сочувствием, да и физически на встречу с друзьями не всегда можно найти времени в плотные графики занятий, реабилитаций и повешения врачей. Со временем женщина забывает, чем интересовалась раньше, круг ее интересов теперь вращается вокруг ребенка, в семье появляются внутри личностные проблемы, так как женщина становится апатичной и холодной. Это плохо сказывается на удовлетворении ее основных потребностей, таких как общение, радость жизни, самореализации, личной жизни, отдыхе. Наблюдается, полная отстраненность от социума тем самым поднимая уровень стресса, нарушение эмоционального реагирования, психосоматические симптомы с последующими болезненными состояниями родителя и ребенка [10, с. 154].

Бессилие, слабость и беспомощность от потраченных усилий, накопившееся усталость и неудовлетворение собственной жизнью имеет как следствие потеря всех ресурсов матери, что приводит к эмоциональному выгоранию.

При этом отцу в таком семействе тоже приходится не сладко, на него возлагается не только заработок и обеспечение семьи, но и удерживание финансовой подушки в вопросах дополнительных ресурсов для особенного ребенка (оплата занятий с педагогами, дорогостоящие медикаменты, реабилитационные манипуляции). Не стоит забывать и о том, что оказание моральной поддержки семье тоже ложиться на плечи отца и справиться с этим не каждый может.

Так же необходимо отметить, что у родителей воспитывающих детей с особенностью в развитии, намного выше предпосылки к эмоциональному выгоранию, чем у родителей обычных детей. Это обусловлено тем, что

само начало ухода за ребенка у них сопровождается таким мощным психотравмирующим событием, как известие об отклонении, заболевании. Если у родителей нормально развивающихся детей уровень стресса повышается постепенно, то в нашем случае он изначально высок.

Уровень тревоги быстро поднимается с известием травмирующей новости. С рождением ребенка с особенностями в развитии человеку приходится кардинально поменять свою жизнь, привычный образ жизни уже не подходит, нужно привыкнуть к новым условиям, адаптироваться к новому укладу, а также привыкнуть к мысли что теперь нужно с этим жить и находить пути выхода. Постепенно адаптация к новым жизненным обстоятельствам пройдет, но для этого нужно много эмоциональных и физических сил [39, с. 128]. Ухаживать за ребенком с особенностями в развитии достаточно сложно, сопровождается постоянной тревогой и страхом, огромный уровень ответственности порой кажется невыносимым, постоянно боишься, что ты сделать не так или не «до следить», а если симптомы увеличиваются и грозят жизни ребенка, то может дойти до паранойи и хронического недосыпа.

В развитии синдрома у родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии могут наблюдаться следующие симптомы [43]:

1. Физические симптомы: нарушение сна (как правило, бессонница при том что, в течение дня ощущает постоянную сонливость), неконтролируемый аппетит; обостряются заболевания; психосоматические симптомы: головная боль, нарушение иммунитета, нестабильное давление, отдышка, сексуальная ригидность. Мотивация на излечение даже запущенных случаев у ребенка заставляет не отпускать руки у родителей даже при нулевых ресурсах, что сказывается на физическом здоровье. Отметим, что последствия физического характера имеет долговременный вид на фоне эмоционального выгорания. Основная часть родителей начинает страдать психосоматическими реакциями в критический момент лечения ребенка.

2. Эмоциональные симптомы: депрессивные тенденции: не стабильность самооценки, усталость, стрессовое состояние, деперсонализация, редукция родительских достижений, постоянное чувство вины, отсутствие позитивного настроения, пессимизм, наблюдается агрессивное отношение к своему окружению, жёсткость, грубость, паранойя, вспыльчивость, осуждение врачей, сетование на жизнь. Депрессивные синдромы и агрессивное поведение могут говорить о прохождении соответствующих стадий переживания горя. Если депрессивные тенденции затягиваются или агрессия переходит в неконтролируемый гнев, то есть вероятность прохождения процесса эмоционального выгорания.

3. Поведенческие симптомы: собственные потребности не учитываются, уклонение от обязанностей, эффективность деятельности снижается, быстрая утомляемость, постоянный страх не справиться со всеми инструкциями или рекомендациями по лечению, появление вредных привычек, негативное эмоциональное поведение.

4. Интеллектуальные: заторможенное мышление, снижение уровня памяти, пониженное и не сконцентрированное внимание, сложные инструкции выполнить становится сложно.

5. Социальные: изоляция от общества, отдаление от друзей и родственников, потеря интереса ко всему кроме ребенка [43].

Увеличение риска эмоционального выгорания у родителей, воспитывающего ребенка с особенностями в развитии сопровождается такими факторами: длительность воздействия, интенсивность проявления делают вероятным возникновение патологического эмоционального и даже физического истощения.

У родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии большая физическая и эмоциональная нагрузка, поэтому они подвержены эмоциональному выгоранию, где затрудняется вероятность восстанавливать и вырабатывать защиту, справляющую со стрессом.

Таким образом, отметим что у родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии, намного выше предпосылки к эмоциональному выгоранию, чем у родителей обычных детей. Это обусловлено тем, что само начало ухода за ребенком у них сопровождается таким мощным психотравмирующим событием, как известие об отклонении, заболевании. Если у родителей нормально развивающихся детей уровень стресса повышается постепенно, то в нашем случае он изначально высок.

У родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии при эмоциональном выгорании наблюдаются такие симптомы: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные.

Отметим что, что риск эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии может увеличиться в случае дополнительного, неожиданного тяжелого заболевания у ребенка.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Рассматривая результаты в выше изложенных параграфах, была сформирована модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. В данном исследовании модель подразумевается в мыслях нарисованная и в работе реализованная, отображающая и воспроизводящая объект исследования, имеющая возможность его замещать.

Модель – упрощенный мысленный или знаковый образ объекта или системы объектов, используемый в качестве их «заместителя» и средство оперирования [24, с. 21].

Данный метод сосредотачивает наше внимание на основных, наиболее главных психологических чертах.

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных (физических) или идеальных, прежде всего

математических моделей. Данный метод является не только самым перспективным, но и запрашивает от психолога нужного уровня компетенций по математические подготовки. Моделирование дает возможность психические состояния на основе приближенного образа реальности ее модели [25, с, 22].

Основой применения метода моделирования является гомоморфизм как имеющееся частичное подобие модели реальной ситуации. В данном случае модель используется как заместитель реальной системы. Особенно наглядной замена является из-за достаточной простоты модели [26, с. 20].

Метод моделирования необходим в психологических исследованиях, когда:

- для становления единого образа во всех сферах деятельности, системная сложность объекта представляет собой непреодолимые преграды;

- требуется срочное исследование психологического объекта теряя детальности оригинала;

- исследованию поддаются психические процессы с высшим уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;

- требуется оптимизация изучаемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;

- прогнозирование развития психических явлений;

- идентификация психических явлений, т.е. установление их сходства и различия;

- оптимизация условий протекания психических процессов [24, с.25].

Охарактеризуем первый этап моделирования: целеполагание.

Дерево целей – это структурированная, построенная по

иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»). Название «дерево целей» связано с тем, что схематически представленная совокупность распределенных по уровням целей напоминает по виду перевернутое дерево [25, с.15].

Дерево целей имеет достаточно устойчивый механизм целей, проблем, направлений. Для корректной постройки Древа целей нужно начинать с формулировки основной цели, а далее направляться по иерархической системе исследования. Данный метод подойдет для составление своих личных целей, профессионального характера и др., а также активно применяется для прогнозирования возможных направлений развития науки, техники, технологий. Данная методика позволяет объединить и структурировать цели и задачи в каждом уровне исследования. Цели выставляются по иерархической системе, сначала цель высшего порядка, ниже отображаются подцели (задачи) низшего порядка, они помогают достичь основных целей исследования.

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня) [25].

В психолого-педагогической практике, метод «дерева целей» применяется В.И. Долговой, где отмечено, что как метод планирования дерево целей представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории [26, с.25].

Вышеизложенное составило основу для построения дерева целей исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Первый этап в изучении данной проблемы – это этап целеполагания. И он начинается с постановки генеральной цели.

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность модели психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

1. Изучить психологические и педагогические проблемы коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

1.1. Изучить проблему эмоционального выгорания в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Изучить теоретические аспекты эмоционального выгорания.

1.1.2. Дать определение эмоционального выгорания.

1.1.3. Выявить этапы и проявления эмоционального выгорания.

1.2. Изучить особенности проявления эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

1.2.1. Показать особенности эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

1.2.2. Рассмотреть факторы эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии.

1.3. Составить модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

1.3.1. Рассмотреть сущность метода моделирования в психолого-педагогических исследованиях.

1.3.2. Рассмотреть средства и методы исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

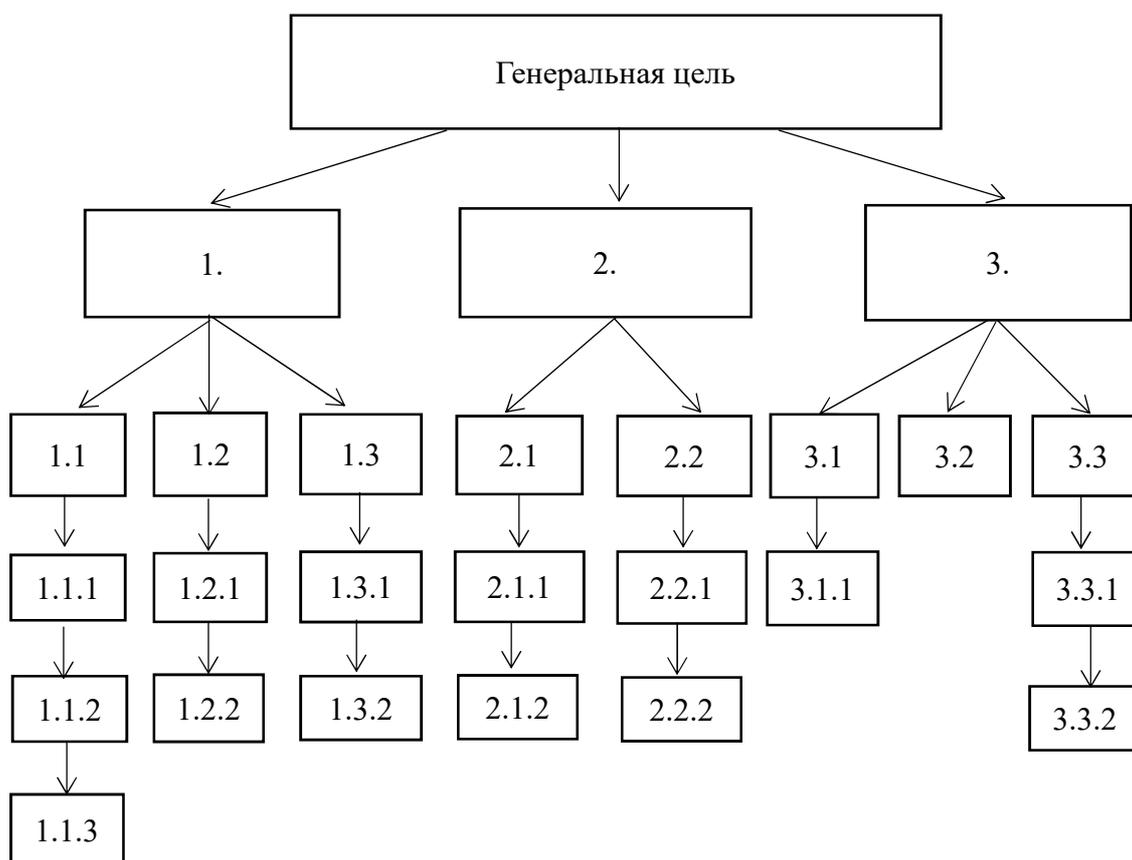


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

2. Представить организацию опытно-экспериментального исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

2.1. Сформулировать этапы, методы и методики исследования.

2.1.1. Определить основные этапы исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии и что в них входит.

2.1.2. Подобрать диагностические процедуры исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Дать характеристику выборке исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии.

2.2.2. Провести исследование с целью изучения уровня эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии.

3.1. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

3.1.1. Предоставить содержание программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

3.2. Проанализировать результаты формирующего эксперимента с целью оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

3.3. Составить технологическую карту внедрения результатов.

3.3.1. Предоставить технологическую карту внедрения результатов.

3.3.2. Разработать методические рекомендации по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Под «моделью» в педагогике и психологии понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности [24, с. 25]. Это наличие цели, элементов, структуры.

Их достоверность определяется с помощью системы мероприятий, реализуемых конкретными исполнителями, которые выделяют для этого необходимые ресурсы.

Модель исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии состоит из следующих компонентов: цели, задач, формирующей работы, методов, используемых в формирующей работе, результата.

Для того чтобы реализовать цель, поставленную нами по исследованию эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностью в развитии необходимо распределить блоки модели (рис. 2).

1. Теоретический блок – изучить проблему в психолого-педагогической литературе, провести анализ, классификация, обобщение, структурирование теоретического материала, выявление основных понятий, характеристик, подбор методик для проведения исследования.

2. Диагностический блок – выявить, на каком уровне эмоциональное выгорание проявляет себя у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Для этого мы используем такие методики как, «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье и др., Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ). Методы математической обработки: Т-критерий Вилкоксона.

3. Коррекционный блок – направлен на разработку и реализацию программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

4. Аналитический блок – для того чтоб оценить эффективности проведённой коррекционной работы мы реализуем повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью распознавания результата, применяя математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. Данный блок содержит технологическую карту исследования

и рекомендации по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

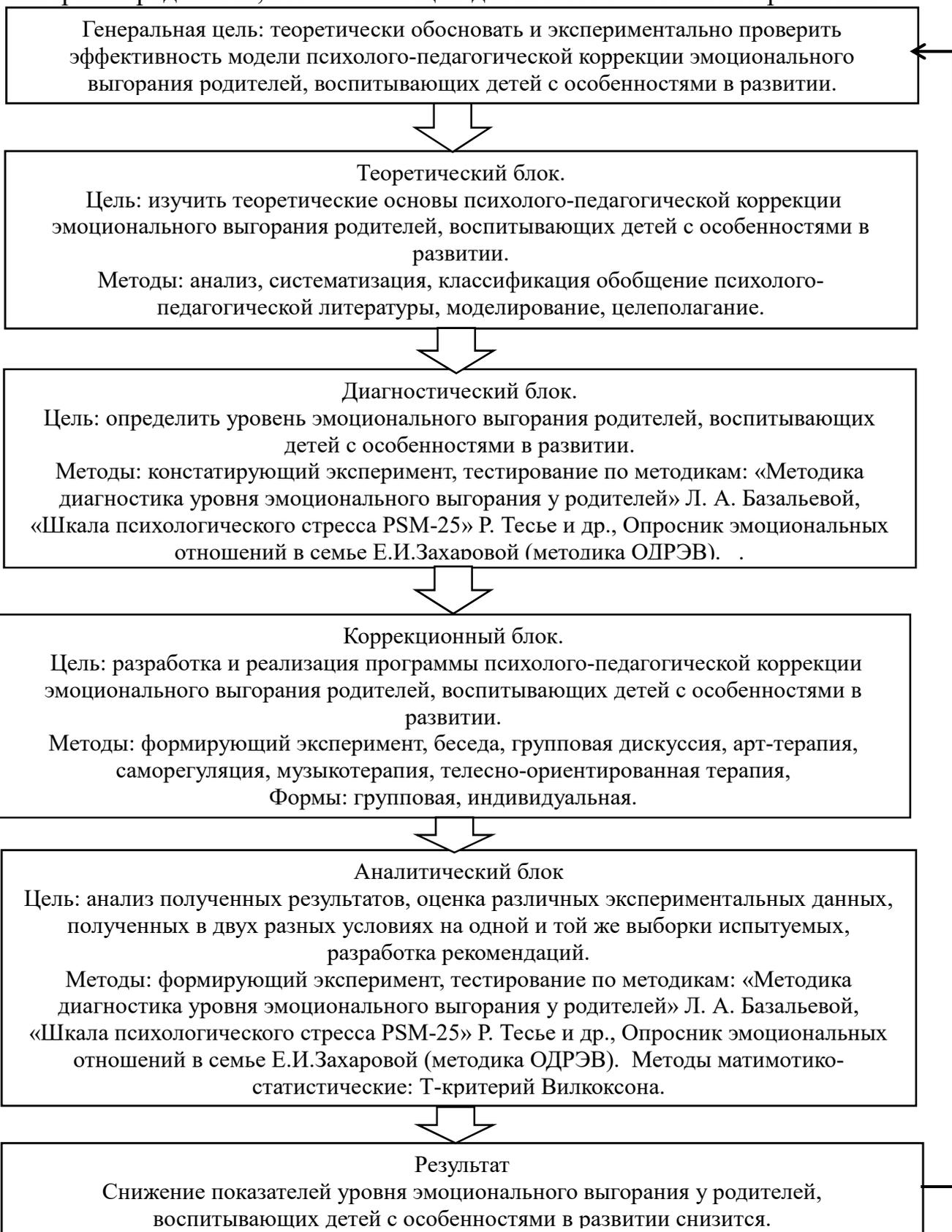


Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

В итоге по проведенным диагностикам можно будет отследить реализацию цели по снижению и коррекции уровня эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Таким образом, для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Была построена модель исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

#### Вывод по первой главе

В результате исследования теоретических предпосылок эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, было выявлено следующее.

Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. В зарубежной психологии вопросами изучения синдрома эмоционального выгорания в профессиях системы «человек-человек» занимались К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие. Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов. Ученые, в психолого-педагогической литературе выделяют пять основных групп симптоматики, подходящих для эмоционального выгорания:

эмоциональная, когнитивная, физическая, поведенческая, социальная.

Обобщая информацию, полученную с помощью анализа психологической и педагогической литературы, мы пришли к выводу что, эмоциональное выгорание является совокупностью невротических, физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает человек, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личностным ростом. Отметим что, у родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии, намного выше предпосылки к эмоциональному выгоранию, чем у родителей обычных детей. Это обусловлено тем, что такое психотравмирующее событие как рождение особенного ребенка и уход за ним не всегда под силу не подготовленным родителям. Если у родителей нормально развивающихся детей уровень стресса повышается постепенно, то в нашем случаи он изначально высок.

У родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии при эмоциональном выгорании наблюдаются такие симптом: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные. Риск эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии может увеличиться в случае дополнительного, неожиданного тяжелого заболевания у ребенка.

Для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Была построена модель исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии проводилось в три этапа.

1. Поисково-подготовительный этап включает в себя постановку цели и задач, подробный анализ предмета и объекта исследования, определение методов исследования проекта.

На данном этапе исследования используется такой метод, как анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования. Он предполагает рассмотрение основных понятий исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап основан на подборе методик диагностики, проведение первичной диагностики и анализ ее результатов.

Методом опытнo-экспериментального этапа является тестирование и анализ результатов исследования с описанием методики расчета.

Далее в этот этап включена разработка и реализация программы психолого-педагогической коррекции.

3. Контрольно-обобщающий этап включает повторную диагностику и математико-статистический анализ данных.

Этот этап предназначен для подведения итогов исследования, формулировка выводов и заключение исследования. Этап предполагает применение методов тестирования, методов статистического анализа, обобщение, анализ.

Методы и методики исследования.

1. Теоретические: анализ, систематизация, классификация и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание,

моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, Тестирование с помощью методик: «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье и др., Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ).

3. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Дадим краткую характеристику методов и методик исследования:

На первом этапе изучалось:

Психолого-педагогическая литература, что подразумевает сбор информации по имеющимся литературным данным, направленный на изучение теоретических концепций и проведенные экспериментальные исследования. В процессе анализа литературы формулируется точка зрения и гипотеза будущего исследования.

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления.

Аналитический подход в наше время стал очень распространенным, не редко исследование не только содержит аналитический подход, но и входит в последнюю стадию исследования [38, с. 172].

Систематизация – это мыслительная деятельность, в ходе которой исследуемые объекты организуются в некую систему на базе выбранного принципа [38, с. 170].

Обобщение – логический процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему знанию, а также результат этого процесса обобщенное понятие, суждение [38, с. 176].

Классификация — один из основных приемов, применяемый для описания различий между людьми. Проблема удачного, то есть определяющего более широкий спектр производных характеристик основания для классификации психологических типов, всегда была

краеугольной для дифференциальной психологии [38, 178].

Метод моделирование – это метод познания явлений и процессов, который основывается на замене, теоретической или экспериментальной, объекта исследования похожим на него (моделью). Указанный метод применяют, если непосредственное изучение предметов, процессов, явлений невозможно или нецелесообразно. Использование метода моделирования позволяет познавать недоступные для исследователей процессы и явления, четче представлять их [24, с. 19].

Целеполагание – это совершение выбора либо одной, либо нескольких целей с определением параметров позволительных отклонений для контроля над процессом реализации модели. Целеполагание рассматривается в психологии, философии и обществознании. Его определяют, как процесс выбора идей, средств, ресурсов и установления границ допустимых отклонений в реализации выбранной идеи. Это непрерывный процесс. Почему? Потому что еще в процессе достижения цели рождаются новые идеи. Это не только выбор цели, но и разработка пошагового плана ее достижения. Таким образом, целеполагание повышает общую эффективность и продуктивность, помогает управлять временем и деятельностью, развивает осознанность и системное мышление. [25, с. 213].

Эксперимент – один из основных методов научного познания вообще и психологического исследования в частности. Этот метод более активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений. Эксперимент является любым сложным процессом, в котором используется измерения и испытания проводятся для проверки и изучения процесса. В этот момент проводятся всевозможные исследования, чтобы проверить работоспособность исследуемого объекта. Эксперимент – это процесс, с помощью которого одна или несколько независимых переменных, определенных как причины, намеренно управляются для последующего анализа последствий, которые

они имеют для других переменных, определенных как эффекты [35, с. 350].

Констатирующий эксперимент – эксперимент, который устанавливает существование непреложного факта или явления [35, с.358].

Формирующий эксперимент – метод запланированного осуществления и регистрации изменений, происходящих в психолого-педагогическом процессе, предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия экспериментатора на испытуемого [35, с. 353].

Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить, актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр. [35, с. 360].

Тестирование может проводиться по нескольким методикам, это может быть рисование, проективные методы, анализированные изображения, решения конкретных задач и т.д. В зависимости от запроса исследования. После чего специалист анализирует выводы и делает заключение для клиента.

Отдельные тесты – это стандартные наборы заданий и материала, с которыми работает испытуемый; стандартна и процедура предъявления заданий, хотя в некоторых случаях предусматриваются определенные степени свободы для психолога – право задать дополнительный вопрос, построить беседу в связи с материалом [35, с. 366].

Методики – это способ реализации метода, в нашей работе – тестирования [35, с. 301].

Метод тестирования был реализован в исследовании с помощью следующих методик:

1. «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л.А. Базалевой.

Описание методики предоставлено в Приложении 1.

Цель: определить, на каком уровне эмоционального выгорания находится родитель (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений).

Психолог предлагает исследуемому двадцать два утверждения о эмоциях и чувствах связанные с детско-родительскими отношениями. Излагая инструкцию предлагает прочитать, не торопясь каждое из утверждений, вспомнив были ли у него подобные чувства и переживания. Объясняет, что во втором столбце вписываются цифры 0,1,2,3,4,5,6, в зависимости от частоты переживаний данного фактора.

Позиция:

«0» – никогда;

«1» – очень редко;

«2» – редко;

«3» – иногда;

«4» – часто;

«5» – очень часто;

«6» – постоянно.

Напоминается, что оценивается каждое высказывание только применительно к его заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у испытуемого несколько детей, подставляется вместо слова «ребенок» слово «дети».

Расчет показателей проводится по таблице 1.

Примечание: Знаком «\*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. «постоянно» соответствует нулевому значению.

Таблица 1 – Ключ опросника

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*,8,13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция родительских достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Оценка уровня эмоционального выгорания проводится по Таблице 2.

Таблица 2 - Оценка уровня выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция родительских достижений	37 и больше	31-36	30 и меньше

## 2. Шкала психологического стресса PSM-25 (Р. Тесье и др.)

Описание методики представлено в Приложении 1.

Цель: измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Психолог предлагает всем испытуемым бланки с рядом утверждений, обозначающие их психологическое состояние. Испытуемым нужно оценить свое состояние за последние дни по 8ми бальной шкале. Нужно на бланке, рядом с каждым утверждением обвести одну из цифр – 1,2,3,4,5,6,7,8, то что покажется наиболее близким. На выполнение теста дается около 5 минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

- 1 – «никогда»;
- 2 – «крайне редко»;
- 3 – «очень редко»;
- 4 – «редко»;
- 5 – «иногда»;
- 6 – «часто»;

7 – «очень часто»;

8 – «постоянно (ежедневно)».

Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов — высокий уровень стресса; ППН в интервале 154—100 баллов — средний уровень стресса; ППН меньше 100 баллов - низкий уровень стресса.

3. Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ)

Описание методики представлено в приложении 1.

Цель: Выявить выраженность параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка дошкольного возраста.

Испытуемому предлагается 66 утверждений, где он должен обозначить степень своего согласия по пяти бальной шкале, где:

5 – абсолютно верно;

4 – скорее всего это так;

3 – в некоторых случаях верно;

2 – не совсем верно;

1 – абсолютно неверно.

Для получения стандартных баллов, которыми удобно оценивать выделенные характеристики, предлагается объединить показатели, относящиеся к каждой из них, и преобразовать по формуле:

$$\frac{a+b+c-d-e-f+13}{5}$$

5

где:

a, b, c — оценки положительных утверждений;

d, e, f — оценки отрицательных утверждений.

Таблица 3 – Критериальные значения показателей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия

Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
Способность воспринимать состояние	4,22	3,7
Понимание причин состояния	3,85	3,2
Эмпатия	3,39	2,8
Чувства родителей в ситуации взаимодействия	3,9	3,3
Безусловное принятие	3,84	3,2
Принятие себя в качестве родителя	3,78	3,1
Преобладающий эмоциональный фон	3,66	3,0
Стремление к телесному контакту	4,03	3,3
Оказание эмоциональной поддержки	3,47	2,8
Ориентация на состояние ребенка	2,95	2,3
Умение воздействовать на эмоциональное состояние ребенка	3,8	3,2

Таблица 4 – Среднее значения показателей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия

Блок взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
Блок чувствительности	11,46	9,7
Блок эмоционального принятия	15,18	12,6
Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия	14,25	11,6

Далее складываются оценки положительных утверждений и вычитаются оценки отрицательных. В результате указанных вычислений можно измерять степень выраженности каждой характеристики в интервале от 0,5 до 5 баллов.

Для исследования был выбран T-критерий Вилкоксона. Критерий используется для сравнения показателей, измеренных при двух разных условиях, в образце одного и того же субъекта. Позволяет определить не только фокус изменений, но и их серьезность. Благодаря критерию мы можем определить, является ли смещение индикаторов в одном направлении более интенсивным, чем в другом [51]. Этот критерий применяется в тех случаях, когда свойства измеряются по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым измерениями также могут быть упорядочены, деконструированы. Для этого им нужно будет меняться в довольно широком диапазоне. Суть метода в том, что мы

сравниваем тяжесть сдвигов в том или ином направлении с абсолютной величиной. Для этого сначала сортируем все абсолютные значения сдвигов, а затем суммируем очереди. Если сдвиги в положительном и отрицательном направлениях происходят случайно, то суммы рядов их абсолютных значений будут примерно равны. Если интенсивность сдвига в одном направлении перевешивает, то сумма порядков абсолютных значений сдвигов в противоположном направлении будет значительно ниже, чем может быть при случайных изменениях. Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом – сдвиг в более редко встречающемся направлении. Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таким образом, исследование эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий. Использовался комплекс методов и методик: теоретические (анализ, систематизация, классификация и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование с помощью методик: «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье и др., Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ), математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона).

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Экспериментальная база исследования: ГБУЗ ЧОДКБ отделение медицинской реабилитации № 2, группа «Земляничка». В исследовании принимали участия 12 родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Все испытуемые женского пола.

В группе преобладает положительная обстановка, родители настроены на работу и лечение с детьми, с удовольствием идут на контакт. Иногда прослеживается усталость родителей и редкие недопонимания по бытовым вопросам.

Общая атмосфера неплохая, родители уже знают друг друга, отношения ровные, без видимых конфликтов. К лечащему персоналу относятся спокойно, не нарушая субординацию. Большинство родителей пассивны и слишком загружены.

У некоторых не все получается в коммуникации и занятиях с детьми, она крайне недовольны этим, могут быть небольшие срывы и повышение тона. Молодые родители проявляют большую активность на занятии и в повседневной деятельности.

Испытуемые обычно спокойно реагирует на новые задачи и возможности узнать что-то новое. Все присутствующие активно принимают участие в учебной и оздоровительной деятельности, так же с удовольствием делятся опытом.

Родители, воспитывающие детей с особенностями в развитии, рассказали, что часто испытывают стресс при работе на реабилитациях, так как на детей и идет большая нагрузка, что сказывается на их эмоциональном состоянии. Мамы не всегда готовы справиться с чувствами своего ребенка, имея нестабильное эмоциональное психологическое состояние.

Со всеми участниками было проведено тестирование по подобранным методикам. После проведения с испытуемыми всех

запланированных тестов нами были получены следующие результаты.

Результаты исследования по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, представлены в таблице 1 в ПРИЛОЖЕНИИ 2, а также на рисунке 3.

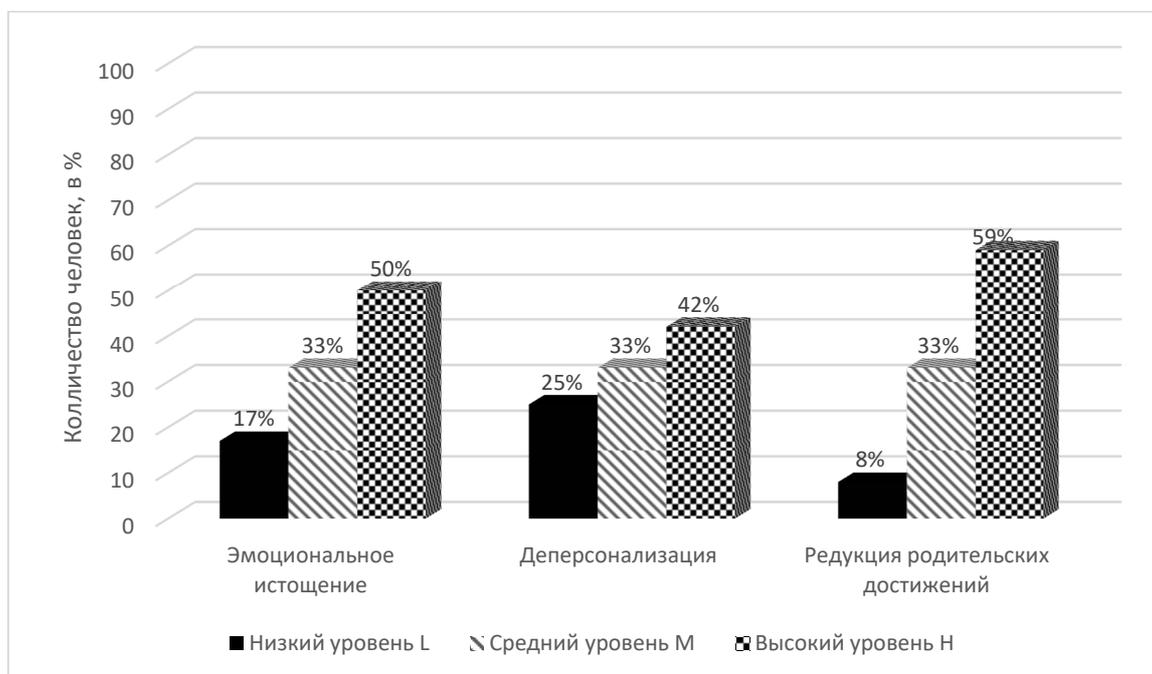


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Анализируя полученные данные, мы видим, что в шкале Эмоционального истощения преобладает высокий уровень Н (50% от общего количества испытуемых или 6 человек), это наблюдается в исчезновении интереса к здоровью и состоянию ребенка, а также к его окружению, человек становится равнодушным и без эмоциональным, эмоциональные ресурсы на нуле, ощущается опустошенность. В Среднем уровне М мы наблюдаем 4 человека (33% от общего количества испытуемых). У данных родителей могут наблюдаться состояние «подавленности», заглушенные эмоции, иногда сопровождается вспышками гнева. Низкий уровень L (17% или 2 человека из группы), у таких родителей стабильное эмоциональное состояние, они принимают ребенка с особенностями таким какой он есть и на «вспышки» реагируют

адекватно.

Рассматривая шкалу Деперсонализации, мы видим, что преобладает также Высокий уровень Н (42% или 5 человек от общего количества испытуемых). У данных родителей наблюдается уменьшение уровня эмпатии, данные родители менее отзывчивые и сочувствующие. Заботиться о детях им тяжело и переходит в формальный вид – накормить, напоить, одеть и т.д. Средний уровень М (4 человека или 33%), у данных родителей возникает чувство отстраненности, не хочется с детьми проводить время: играть, заниматься, проводить выходные, хочется побыть в одиночестве. Низкий уровень L (25% или 3 человека от группы), у такого высокого уровня эмпатии, искреннее желание проводить время со своим ребёнком, адекватное поведение, рациональное мышление.

Редукция родительских достижений нам указывает на завышенный Высокий уровень Н (59% или 7 человек от группы) родительская роль проявляется в снижении уровня компетенции и неуверенности в себе («я что та делаю не та», «я могу навредить своему ребёнку», «я плохая мама»), обесценивание своей деятельности («я не занимаюсь ничем важным, мне кажется я остановилась в развитии»), негативное само восприятие выполнения своих родительских обязанностей. Средний уровень М (33% или 4 человека от общего количества испытуемых), есть вероятность что данные родители испытывают не редко чувство вины по отношению к своим детям. Низкий уровень L (8% или 1 человек от группы), у данного родителя адекватная оценка себя и окружающих.

Результаты исследования по методике Шкала психологического стресса PSM-25 (Р. Тесье и др.) приведены в таблице 2 в ПРИЛОЖЕНИИ 2, а также на рисунке 4.

Отметим, что низким уровнем стресса могут похвастаться только 2 человека или 17% испытуемых. Это свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к нагрузкам. Средний уровень стресса имеют 3 человека (25% от общего количества испытуемых), что означает,

что благодаря этому человек может переживать существенные нагрузки на эмоциональную и волевою сферу, не заболевая и не нанося вреда окружающим. Большинство родителей (7 человек или 58% испытуемых) показали высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

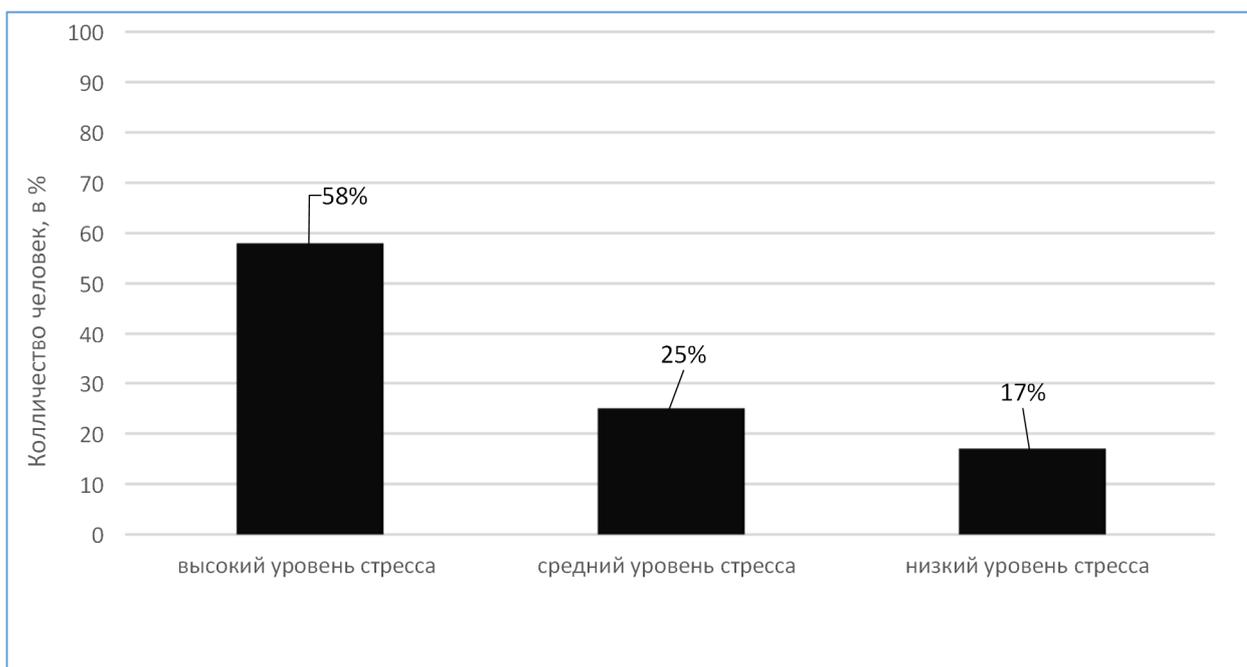


Рисунок 4 – Результаты исследования по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» (Р. Тесье и др.) у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Результаты исследования по методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ) приведены в таблице 3 в ПРИЛОЖЕНИИ 2, а также на рисунке 5.

Анализируя полученные данные отметим, в блоке чувствительности преобладает Критериальное значение (N), его обладателями стали 8 человек или 66% испытуемых, что является крайнем значением, с учетом среднего показателя. Это означает что способность воспринимать состояние ребенка, понимание причин состояния и эмпатия у родителя на

границ. Данный показатель может говорить о том, что у родителей эмоциональное выгорание, они не могут психологически принять своего ребенка с проблемами здоровья, ими руководит страх и усталость. Среднее значение (M), в данном блоке, имеют 4 человека или 34% испытуемых, данные родители находятся в согласии с ребенком и его диагнозом.

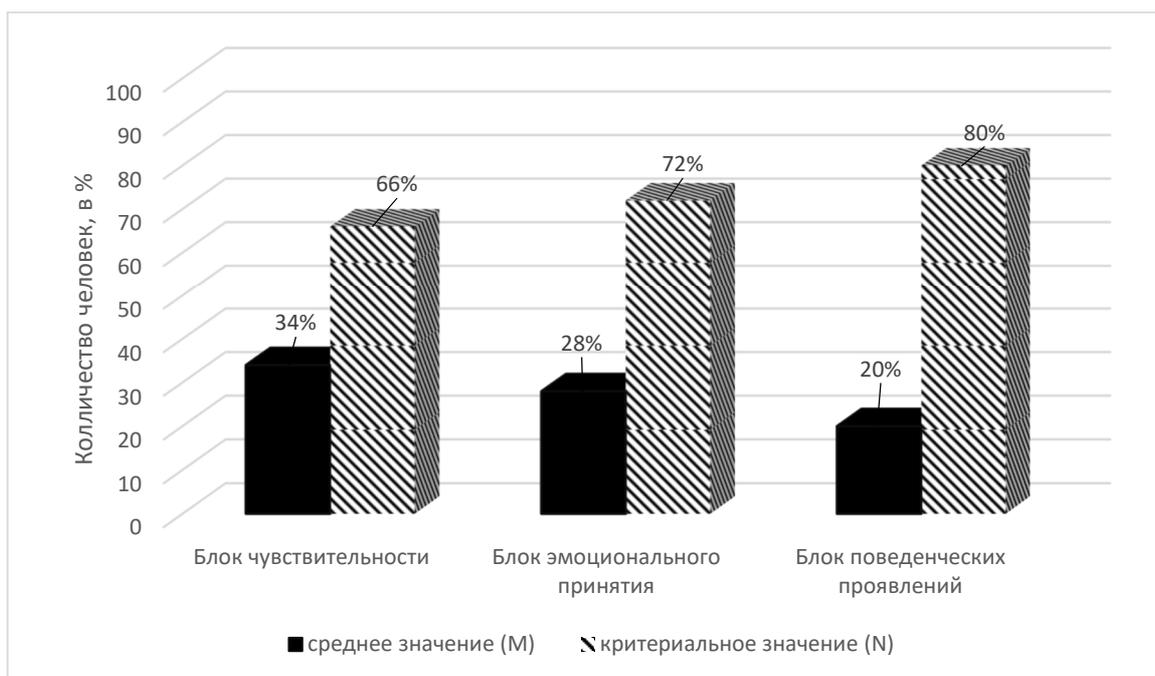


Рисунок 5 – Результаты исследования по методике «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ) у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Рассмотрим блок эмоционального принятия. В Критериальное значение (N) вошли 9 человек (72% испытуемых), что говорит о том, что чувства родителя в ситуации взаимодействия с ребенком на нуле, они не могут до сих пор себя принять в качестве родителя, а также наблюдается деструктивный эмоциональный фон. В среднее значение (M) вошло всего 3 человек или 28% от общего количества испытуемых. Принятие этих родителей находится в норме.

В блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия ситуация ухудшилась, здесь Критериальное значение (N) занимают 10 человек или 80% испытуемых. Данные родители не имеют потребности прикасаться к ребенку – обнимать, целовать, держать за руку, не могут

найти силы эмоционально поддержать ребенка, ориентация на состояние ребенка отсутствует, взаимодействие строится формально. В среднем значении (М) находятся 2 человека (20% от общего количества испытуемых), данные родители могут оказать поддержку и взаимопонимание, любят обнимать и целовать своего ребенка, настроены на положительное взаимодействие.

Таким образом мы видим, что по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой в шкале Эмоционального истощения преобладает высокий уровень Н (50% от общего количества испытуемых или 6 человек). Рассматривая шкалу Деперсонализации, мы видим, что Высокий уровень Н выше остальных (42% или 5 человек от общего количества испытуемых). Редукция родительских достижений нам указывает на завышенный Высокий уровень Н (59% или 7 человек от группы).

Исследование по методике Шкала психологического стресса PSM-25 показало, что большинство родителей (7 человек или 58% испытуемых) показали высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

В опроснике эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ) мы видим низкие показатели по всем трем блокам. В блоке чувствительности преобладает Критериальное значение (N), его обладателями стали 8 человек или 66% испытуемых, что является крайним значением. Это означает что у родителей почти отсутствует эмпатия по отношению к ребенку, не понимаются и не принимаются причины заболевания. Критериальное значение (N) занимают 9 человек (72% испытуемых). Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия так же показали не утешительные результаты,

Критериальное значение (N) занимают 10 человек или 80% испытуемых. Данные родители не имеют потребности прикасаться к ребенку – обнимать, целовать, держать за руку, не могут найти силы эмоционально поддержать ребенка, ориентация на состояние ребенка отсутствует, взаимодействие строится формально.

#### Вывод по второй главе

Наше исследование эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии проводилось в ГБУЗ ЧОДКБ отделение медицинской реабилитации № 2, группа «Земляничка». В исследовании принимали участия 12 родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Для исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии были взяты следующие методики: «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, Шкала психологического стресса PSM-25, Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ).

По результатам проведения исследования по данным методикам, полученные данные были обработаны, сведены в таблицы, проанализированы.

Анализ полученных результатов показывает высокий уровень эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Результаты, полученные с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой что в шкале Эмоционального истощения, преобладает высокий уровень Н (50% от общего количества испытуемых или 6 человек), в Среднем уровне М мы наблюдаем 4 человека (33% от общего количества испытуемых). Низкий уровень L (17% или 2 человека из группы). Рассматривая шкалу

Деперсонализации, мы видим, что преобладает также Высокий уровень Н (42% или 5 человек от общего количества испытуемых). Средний уровень М (4 человека или 33% от общего количества испытуемых) и Низкий уровень L (25% или 3 человека от группы). Редукция родительских достижений нам указывает на завышенный Высокий уровень Н (59% или 7 человек от группы), в Среднем уровне М (33% или 4 человека от общего количества испытуемых), Низкий уровень L (8% или 1 человек от группы).

Анализируя полученные результаты по методике Шкала психологического стресса PSM-25 отметим, что низким уровнем стресса могут похвастаться только 2 человека или 17% испытуемых. Средний уровень стресса имеют 3 человека (25% от общего количества испытуемых). Большинство родителей (7 человек или 58% испытуемых) показали высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

В опроснике эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ) мы видим низкие показатели по всем трем блокам. В блоке чувствительности преобладает Критериальное значение (N), его обладателями стали 8 человек или 66% испытуемых, что является крайним значением. Критериальное значение (N) занимают 9 человек (72% испытуемых). Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия так же показали не утешительные результаты, Критериальное значение (N) занимают 10 человек или 80% испытуемых. Данные родители не имеют потребности прикасаться к ребенку – обнимать, целовать, держать за руку, не могут найти силы эмоционально поддержать ребенка, ориентация на состояние ребенка отсутствует, взаимодействие строится формально.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ**

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

Психологическая коррекция – это вид психологической помощи, который включает в себя различные меры, направленные на исправление или полное устранение недостатков в развитии и формировании личности человека [35, с. 92].

Цель: скорректировать эмоциональное выгорание родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Задачи:

1. Повысить уровень эмоциональной устойчивости, усвоить техники саморегуляции.
2. Гармонизация внутрисемейных отношений, выражение своих чувств.
3. Развитие коммуникативных форм поведения, коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций.
4. Использование внутренних ресурсов в целях развития личности и бережного отношения к своему здоровью.
5. Раскрыть творческий потенциал, повысить уровень способности к рефлексии, оптимизация внутрисемейных отношений.

Программа коррекции эмоционального выгорания рассчитана на родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Продолжительность каждого занятия составляет 1,5-2 часа раз в неделю.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Основные методы работы:

1. Игра. Способствует расслаблению, снятию перенапряжения, помогает взглянуть на ситуацию с другой стороны, убрать стереотипное мышление.

2. Тематическое интервью (опросник). Данный метод стимулирует участников к вербальной форме общения, отстаивания своей точки зрения, принятию и осознанию своих проблем, помогает переоценить и расставить приоритеты в жизни и конечно дать возможность поучаствовать в дискуссии.

3. Проективные методы. Разбавляет вербальные методы общения, невербальными, помогает понять внутренний мир с другой стороны, более глубоко. Продуктами метода являются – рисунки, истории и т.д.

4. Рассказ и его обсуждение. Основной механизм коррекционной работы, где участники учатся анализировать, проигрывая проблему не от первого лица, а от третьего.

5. Телесно-ориентированная терапия. Данный метод помогает почувствовать эмоции через тело, прочувствовать зажимы и проработать их. С помощью тела можно разобрать психосоматические синдромы и проанализировать их. Осознание своего тела и его возможностей.

6. Методы психической саморегуляции. Если нужно переключиться на гармоничные состояния из травмирующих событий, то хорошо помогает занятие аутотренинга.

7. Арт-терапия и терапия искусством поможет через творчество и искусство решить внутренние проблемы и структурировать их.

Основным средством групповой работы является тренинг. Тренинг относится к активным методам обучения и лучше всего подходит для обучения взрослых слушателей. В случаи с родителями, воспитывающих детей с особенностями, тренинг является наиболее подходящим видом занятий. Ведь они в своей жизни являются контролерами и организаторами деятельности. Это означает наличие у них необходимых навыков по включению в тренинговую деятельность.

Все участники программы коррекции эмоционального выгорания, должны соблюдать ряд принципов, таких как:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «Я – высказывания».
3. Принцип «не перебивай, когда другой говорит».
4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы.
5. Принцип конфиденциальности.
6. Принцип общения «здесь и теперь».

Всего программа включает в себя 10 занятий. Каждое занятие имеет следующую структуру: вводная часть, основная часть, заключительная часть, рефлексия.

В экспериментальную группу вошли 12 мам, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Вводная часть (длительность – 15 минут) необходима для создания позитивного настроения и для того, чтобы установить контакт между испытуемыми и педагогом-психологом.

Основная часть (длительность – 60 минут) представляет собой смысловую нагрузку всего занятия.

Заключительная часть (длительность – 15 минут) необходима для того чтобы закрепить положительные эмоции и положительный опыт от занятия, проведения рефлексии.

Программа коррекции:

Занятие 1: Знакомство.

Цели занятия:

1. Знакомство участников группы с предстоящей работой.
2. Актуализация опыта участия в психологических тренингах (или знакомство с особенностями участия в тренинговой группе).
3. Обсуждение тематики курса и ее значимости для участников, выявление ожидания участников от предстоящей работы.

Ход занятия:

### Упражнение «Приветствие»

Цель: создание позитивного настроения и настрой на работу в группе.

Участники садятся в круг. Ведущий: Давайте начнём с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Первый встаёт подходит к любому и, поздоровавшись, высказывает своё пожелание на день. Тот, к кому подошёл первый участник, подойдёт к следующему и т.д., пока каждый не получит пожелание.

### Упражнение «Имя-качество»

Цель упражнения: Знакомство участников группы друг с другом.

Ход занятия: участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком», каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что несмотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

### Упражнение «Психологическая зарядка»

Цель: снятие мышечного напряжения, оптимизация самооценки.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть левым глазом, потом - правым, повторить: «Очень я собой горжусь и на многое гожусь!».

2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!»; вытянуть руки над головой: «Не боюсь я никого!»; повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!»; повернуть голову влево: «Проживу теперь сто лет!».

3. Потирая ладонь о ладонь: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче!».

4. Встать на цыпочки, руки сомкнуть в кольцо над головой: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!».

5. Руки на бёдрах, делая наклоны в право и влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!».

6. Вытянуть руки вперёд, сжать кулачки, делать вращение руками: «На пути у меня нет преграды, всё получится как надо!»

Упражнение «Пианино»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники садятся по кругу, кладут ладони на колени соседей. Ведущий запускает движение: один хлопок- вправо, два хлопка – влево. Сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

Упражнение «Комплименты»

Цель упражнения: позитивная обратная связь.

Ход занятия: ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты, называет имя любого участника, который должен сказать какой-либо комплимент ведущему. Далее этот участник выбирает другого участника, и тот также говорит комплимент выбравшему его участнику. Желательно, чтобы каждый услышал что-то приятное о себе.

Рефлексия занятия: Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось), ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

Занятие 2: Сбрось усталость.

Цели занятия:

1. Ознакомить родителей с приёмами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);

2. Развить навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления;

3. Снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость;

4. Повысить сплочённость родительского коллектива.

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

Упражнение «Сидим без стульев»

Цель: сокращение дистанции в общении.

Упражнение «Я падаю!»

Цель: развитие групповой сплочённости.

Упражнение «Музыкальная релаксация»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

### Занятие 3: Внутренний баланс.

Цели занятия:

1. Сформировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием.
2. Развивать позитивное самовосприятие.
3. Снизить эмоциональную напряженность у родителей и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания и психики в целом.

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни.

Упражнение на релаксацию. «Вода»

Цель: снизить эмоциональную напряженность.

Упражнение: Полянка настроений

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение посредством арттерапии.

Упражнение «Весы»

Цель: найти равновесие между «я должен» и «я хочу».

### Занятие 4: Взаимоотношения в семье.

Цели занятия:

1. Выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах.
2. Воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник.

3. Формирование позитивных жизненных установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

Упражнение: Пантомима «Мой ребенок, его отец и я — наши отношения»

Цель: Выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах.

Упражнение: Семейная социограмма

Цель: Воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник

Упражнения: Релаксация

Цель: Мышечная релаксация, глубокое расслабление тела.

Занятие 5: Психологический анализ жизненного пути и методика разработки личных планов

Цели занятия:

1. Прояснение своих потребностей и жизненных целей.
2. Разработка личного жизненного плана.
3. Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.
4. Освоить методики разработки личных планов.

Упражнение: Жизненный план.

Цель упражнения: разработка личного жизненного плана.

Упражнение: «Идеальная модель»

Цель упражнения: Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.

Занятие 6: Психологические установки.

Цели занятия:

1. Обсуждение проблемы негативного восприятия отцом недостатков развития своего ребенка.

2. Формирование позитивных психологических установок,

способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

3. Переживания в группе своего опыта из реальной жизни.

Упражнение: «Чудесный мешочек»

Цель: За счет ассоциаций научиться видеть неразрешенные проблемы в семье.

Упражнение: «Диалог»

Цель: Развить в участниках чувство самоутверждения, сделать адекватной самооценку и преодолеть психологические проблемы.

Упражнение «Именно сегодня»

Цель: Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи.

Обсуждение рассказа «Папа, поиграй со мной»

Цель: Обсуждение проблемы негативного восприятия отцом недостатков развития своего ребенка;

Занятие 7: Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения

Цели занятия:

1. Развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях.
2. Развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.
3. Ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.

Упражнение: «Уверенность и самооценка»

Цель: Проверить уверенность в себе и самооценку.

Упражнение: «Кто я для себя?»

Цель упражнения: преодоление сомнений в своей силе.

Занятие 8: Я счастливая в своей семье.

Цели занятия:

1. Обучение родителей выходу из стрессовых ситуаций.

2. Активизация личностных позиций участников группы, развитие способности к самоанализу и повышение самооценки.

3. Формирование конструктивной позиции матери больного ребенка, направленной на сохранение и укрепление семьи;

4. Коррекция личностных нарушений и установок.

Беседа: Радостные события супружеской жизни.

Цель: Выстроить положительную позицию, направленную на сохранение семьи.

Упражнение: «Волшебный папа»

Цель: формирование новых установок, направление на позитивное мышление.

Упражнение: «Похвали себя»

Цель: Развитие способности к самоанализу и повышение самооценки;

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

#### Занятие 9: Богатство внутреннего мира

Цели занятия:

1. Создание благоприятных условий для продуктивной работы над собой.

2. Совершенствование развития личностных качеств, стабилизация внутренней душевной гармонии.

3. Выявление своего творческого потенциала.

4. Овладеть приемами, преодоления сомнений, уверенности в своих силах.

Упражнение: «Ластик»

Цель: Поддержка стабильного психологического состояния.

Упражнение: Мысли

Цель упражнения: анализировать собственные мысли.

Упражнение: «Уверенность в себе»

Цель упражнения: развивать уверенность в себе.

## Графический тест «Интерьер» (хозяин ли вы своей судьбы)

Цель: Выявить уровень уверенности в себе и творческого потенциала.

### Занятие 10: Заключительное занятие

Цели занятия:

1. Развить умение преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.
2. Развить умение разрешать внутренние конфликты.
3. Ознакомить с приемами психотерапии, способствующими преодолению жизненных кризисов.
4. Закрепление гармоничного образа семьи.

Релакс - упражнение «Тихое озеро»

Цель: Положительный настрой, восполнение ресурсов.

Арт-терапия: Групповое рисование «Мы вместе — это счастье»

Цель: Закрепление гармоничного образа жизни.

Упражнение «Соглашение»

Цель упражнения: развивать умения преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.

Таким образом, для психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии посредством: повышения эмоциональной устойчивости, гармонизации семейных отношений, развития коммуникативных форм поведения, использования внутренних ресурсов, раскрытия творческого потенциала и повышения уровня способности у рефлексии.

Основными методами программы являются: игра, тематическое интервью (опросник), проективные методы, рассказы и их обсуждение, телесно-ориентированная терапия, методы психической саморегуляции, арт-терапия.

Основным средством групповой работы является тренинг.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации психолого-педагогической программы коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии был проведен формирующий этап эксперимента на той же группе выборки.

В результате диагностики перед реализацией программы коррекции нами было установлено, что более половины группы выборки имеют склонность к формированию эмоционального выгорания. После реализации программы, результаты диагностики показали следующие результаты.

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, после реализации программы отображены в таблице 1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. Наглядно предоставлено на рисунках 6,7 и 8.

В результате исследования после проведения программы коррекции мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем Н «Эмоционального истощения» стало меньше и составило 42% (5 человек), от 50% (6 человек). Это говорит о том, что программа коррекции является результативной, некоторые родители с утратой интереса к собственным детям и к окружающим в целом стали менее равнодушными, чувство опустошенности с периодичностью отступает, эмоциональные ресурсы начало восстановительный процесс. Средний уровень М вырос до 42% (5 человек), кода до коррекционной работы было 33% (4 человека). Где видим, что после внедрения программы 1 человек (8%) перешел из высокого уровня эмоционального истощения в средний, он стал более эмоциональный и заинтересованный к ребенку и мира в целом. Низкий

уровень L остался неизменным и остался 17% (2 человека), что является так же положительным результатом, так как мы не потеряли родителей со стабильным эмоциональным состоянием, принимающие ребенка с особенностями в развитии таким какой он есть.

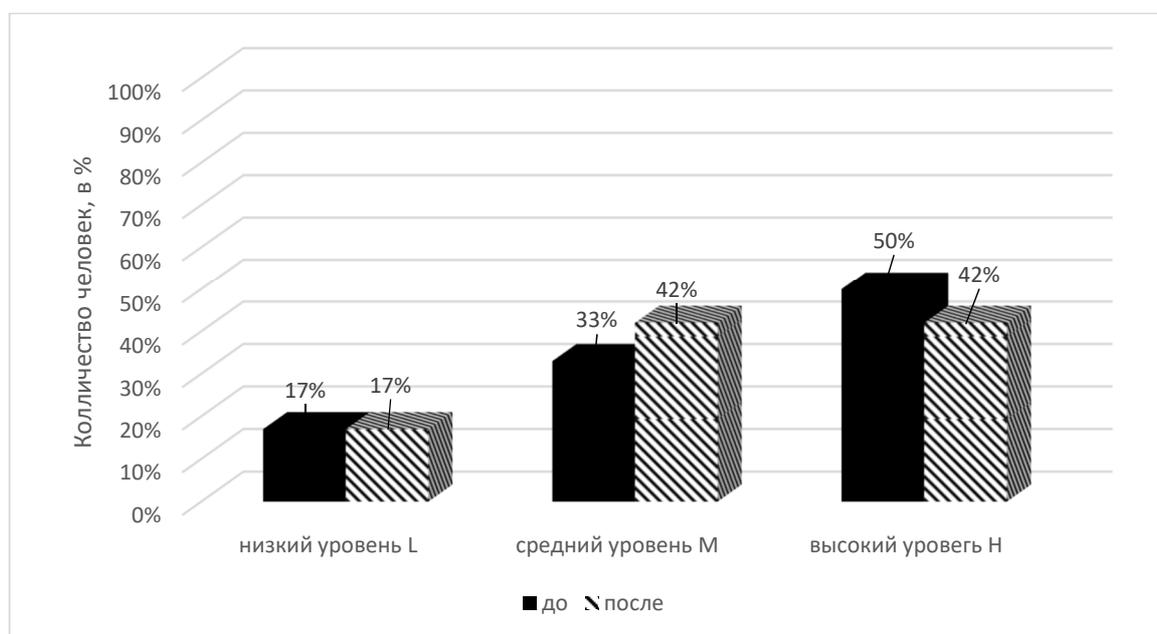


Рисунок 6 – Результаты исследования по методике «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А.

Базальевой по школе «Эмоциональное истощение» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

Рассматривая шкалу Деперсонализации, Высокий уровень H после проведения программы коррекции стал ниже 33% (4 человека), от 42% (5 человек). В данном случаи программа коррекции подействовала продуктивно, так как 8% (1 человек) стал более эмпатичным, у него наблюдается повышение уровня отзывчивости, сочувствия. Забота о детях перестает нести для него формальный характер. На Среднем уровне M не произошло изменений после внедрения программы и осталось 33% (4 человека от всей группы испытуемых), а вот Низкий уровень L порадовал положительным результатом составив 33% (4 человека), когда до реализации программы коррекции было 25% (3 человека). У таких родителей объективные установки по отношению к своему ребенку им не

приходиться сдерживать внутреннее раздражение, обладают высоким уровнем чувствительности.

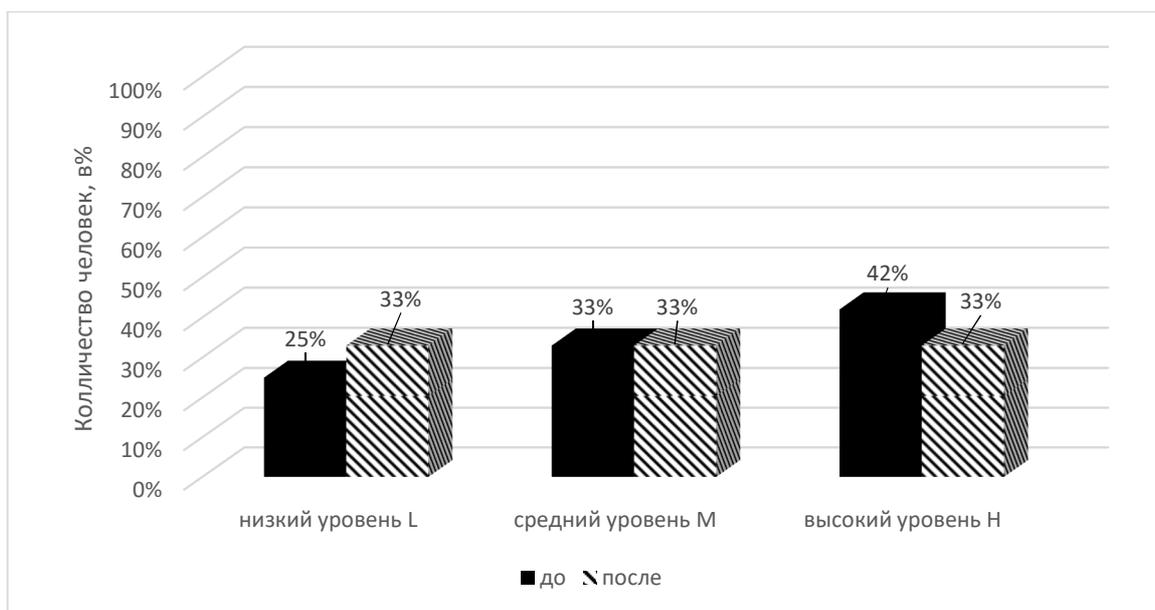


Рисунок 7 – Результаты исследования по методике «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой по школе «Деперсонализация» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после ревилзации программы

Показатели стали лучше и в Редукции родительских достижений, где Высокий уровень H стал ниже и составил 42% (5 человек), когда до внедрения программы было 59% (7 человек). Это говорит о том, что программа коррекции является результативной, некоторые родители со снижением уровня компетенции и неуверенности в себе («я что та делаю не та», «я могу навредить своему ребенку», «я плохая мама»), обесценивавшие свою деятельность («я не занимаюсь ничем важным, мне кажется я остановилась в развитии»), с негативным само восприятием выполняя свои родительские обязанности, стали оценивать свои родительские достижения выше. Средний уровень M стал выше 42% (5 человек), до коррекции показатель составлял 33% (4 человека). Где видим, что после внедрения программы 1 человек (8%) перешел из высокого уровня редукции родительских достижений в средний, он еще испытывает чувство вены по отношению к своим детям, но процесс положительной динамики запустился.

В Низком уровне L тоже произошли изменения в лучшую сторону, из 8% (1 человек) мы получили после реализации программы коррекции 17% (2 человека). У данных родителей адекватная оценка себя и окружающих.

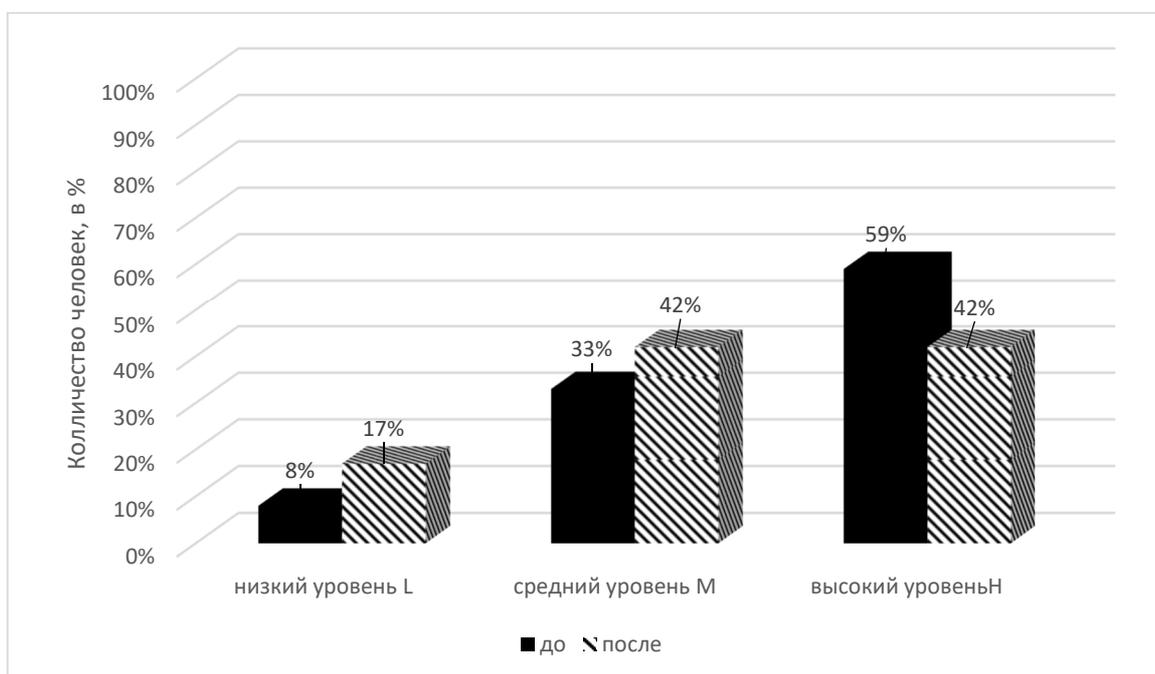


Рисунок 8 – Результаты исследования по методике «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой по школе «Редукция родительских достижений» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по методике Шкала психологического стресса PSM – 25 (Р. Тесье и др.) отображено в таблице 2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. Распределение уровня стресса наглядно представлено на рисунке 7.

В результате исследования после проведения программы коррекции мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем стресса снизилось с 58% (7 человек) до 17% (2 человека). Что свидетельствует о том, что у 42% (5 человек) состояние дизадаптации и психологического дискомфорта снизилось, нервно-психическое напряжение уменьшилось.

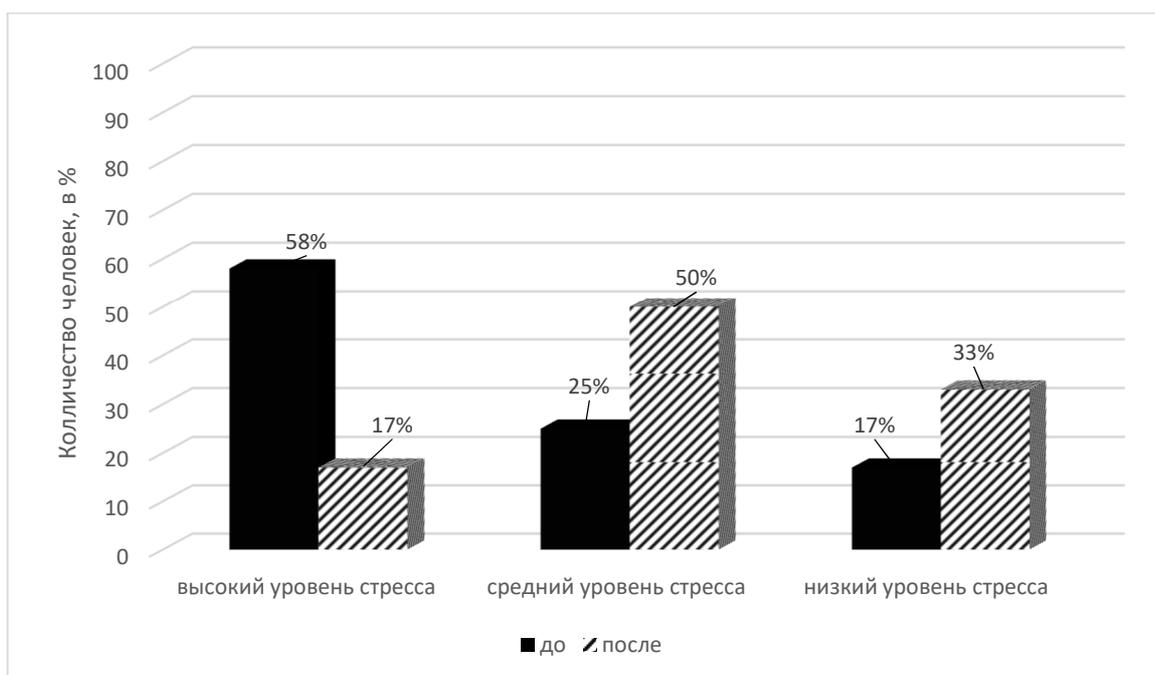


Рисунок 9 – Результаты исследования по методике «Шкала психологического стресса PSM – 25» (Р. Тесье и др.) у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

Средний уровень стресса вырос в два раза и составил 50% (6 человек) от всего количества испытуемых. что означает, что благодаря этому человек может переживать существенные нагрузки на эмоциональную и волевую сферу, не заболевая и не нанося вреда окружающим.

Мы видим положительную динамику по низкому уровню стресса, если до проведения программы коррекции составляло 17% (2 человека), то после стало 33% (4 человека). У данных родителей психологическая адаптированность к нагрузкам.

Результаты исследования психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровной (методика ОДРЭВ) отображены в таблице 3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4. Наглядно предоставлено на рисунках 10,11 и 12.

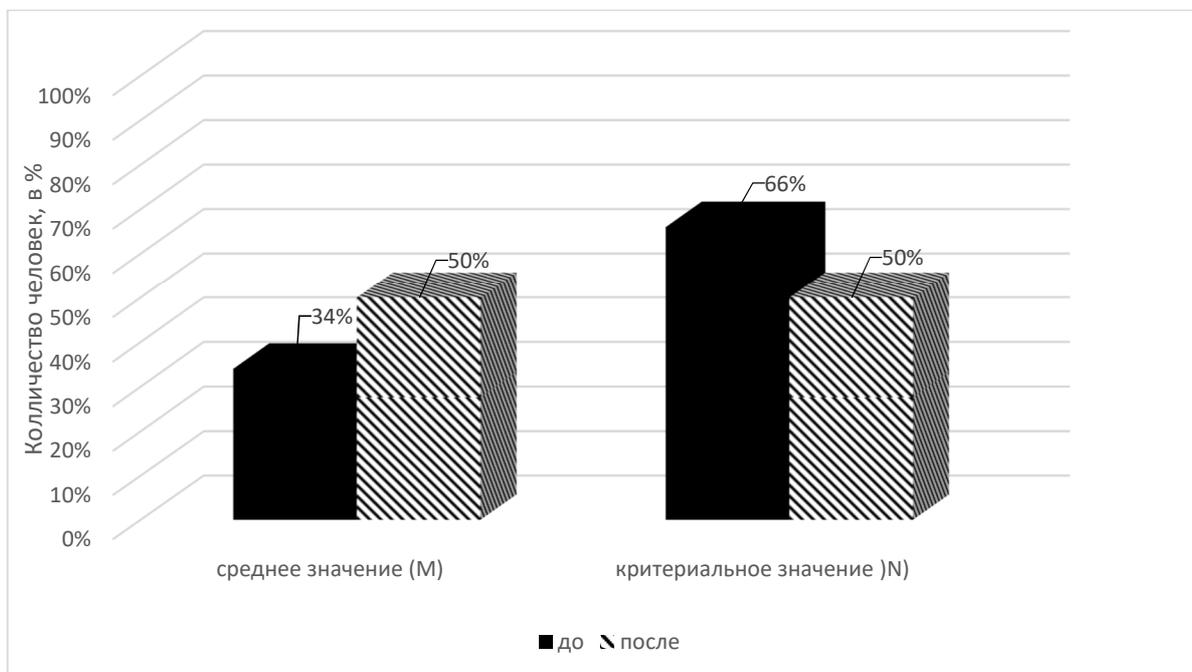


Рисунок 10 – Результаты исследования по методике «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) по «Блоку чувствительностей» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

Анализируя полученные результаты, мы видим изменения после реализации программы коррекции в Блоке чувствительности, среднее значение (M) выросло до 50% (6 человек), когда до внедрения программы было 34% (4 человека), где видим, что после реализации коррекционной работы в среднее значение перешло 2 человека (17%), что означает что эти родители стали находиться в согласии с ребенком и его диагнозом.

Критериальное значение (N) наоборот стало значительно ниже и составило 50% (6 человек), из 66% (8 человек). Родители, перешедшие из критериального значения в среднее, стали обладать уровнем эмпатии выше, чем было. Начался процесс принятия своего ребенка и его диагноза, стал уходить страх и усталость.

Рассматривая Блок эмоционального принятия, мы видим положительный результат, среднее значение (M) стало выше 33% (4 человека), когда до коррекционной работы было 28% (3 человека). Принятие этих родителей находится в норме. Критериальное значение (N) стало ниже и составило 64% (8 человек), из 72% (9 человек). Испытуемый

перешедший в среднее значение начал принимать себя в качестве родителя, наблюдается позитивный эмоциональный фон.

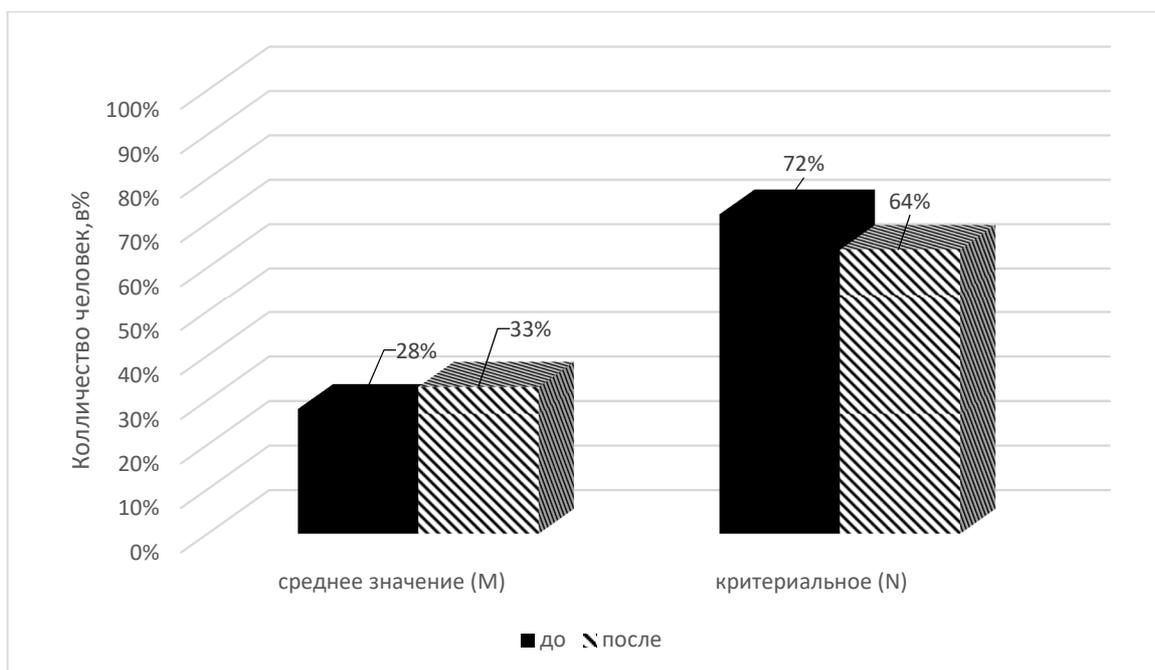


Рисунок 11 – Результаты исследования по методике «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) по «Блоку эмоционально принятия» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

В Блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия также ситуация улучшилась. Среднее значение (M) значительно выросло и составило 42% (5 человек), когда было всего 20% (2 человека). Данные родители могут оказать поддержку и взаимопонимание, любят обнимать и целовать своего ребенка, настроены на положительное взаимодействие.

Критериальное значение (N) стало ниже после внедрения программы коррекции и составило 58% (7 человек), когда было 80% (10 человек). У 33% (3 человека) состояние улучшилось, появилось потребность в телесном контакте к ребенку, начали оказывать эмоциональную поддержку, наблюдается динамика в ориентации на состояние детей при построении взаимодействия, учатся воздействовать на эмоциональное состояние ребенка.

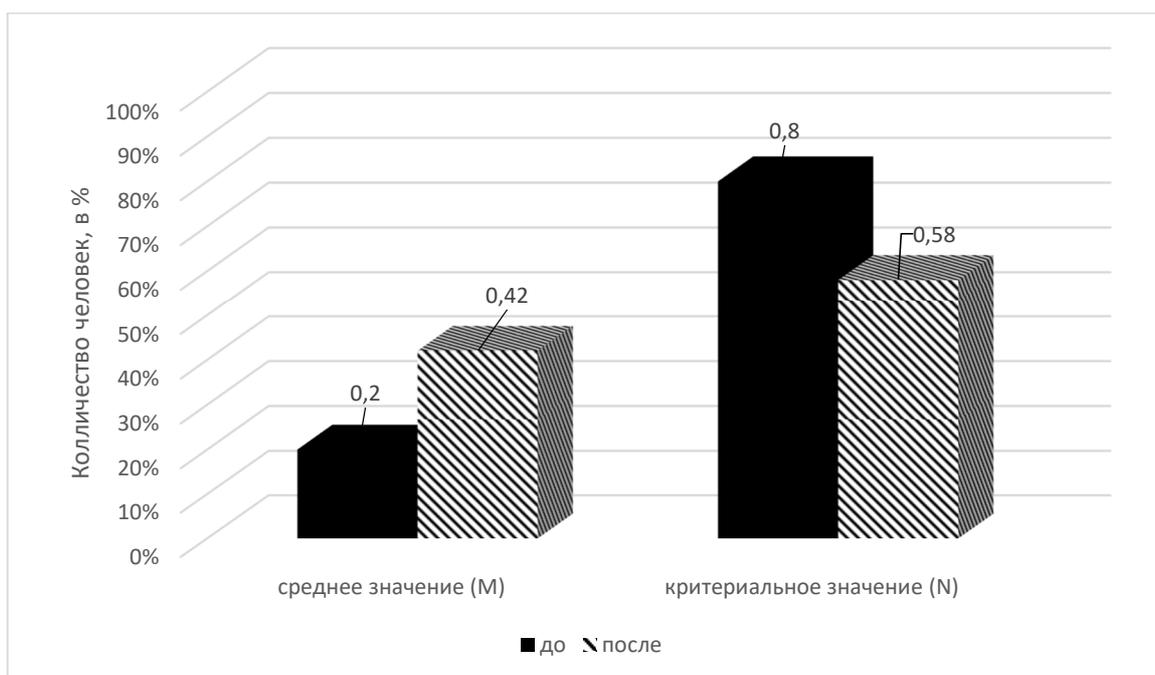


Рисунок 12 – Результаты исследования по методике «Опросник эмоциональных отношений в семье» Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) по «Блоку поведенческих проявлений» у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, до и после реализации программы

Для подтверждения гипотезы нашего исследования мы использовали метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Чтобы проследить динамику показателей, Т-критерий Вилкоксона будем применять по результатам центральной диагностики, где результаты после внедрения программы профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии улучшились.

Сформулируем гипотезы:

H<sub>0</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания не превосходит интенсивности сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального истощения.

H<sub>1</sub>: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня эмоционального выгорания превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального истощения.

Вычисления Т-критерия Вилкоксона по результатам «Методики диагностики эмоционального выгорания у родителей» Л.А. Базалево шкала

«Эмоциональное истощение», шкала «Деперсонализация» и шкала «Редукции родительских достижений».

Подробно расчет предоставлен в Приложении 4 таблицы 4, 5 и 6.

Алгоритм подсчета T-критерия Вилкоксона:

1. Составляем список испытуемых в любом порядке.
2. Вычисляем разницу между замерами до проведения психолого-педагогической программы коррекции и после. Определяем, что будет считаться «типичным» сдвигом, формулируем гипотезы.
3. Переводим разности в абсолютные величины.
4. Ранжируем абсолютные величины разностей, начисляя меньшему значению меньший ранг.
5. Подсчитываем сумму рангов не типичных значений по формуле:  $T = \sum R$ , где R, - ранговые значения сдвигов с более редким знаком.
6. Определяем критические значения для T.
7. Строим ось значимости.



Рисунок 13 – Ось значимости по шкале «Эмоциональное истощение»

Принимается гипотеза H1: показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы профилактики изменились сдвигом в направлении увеличения показателей по «Методике диагностике уровня эмоционального выгорания у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Эмоциональное истощение».

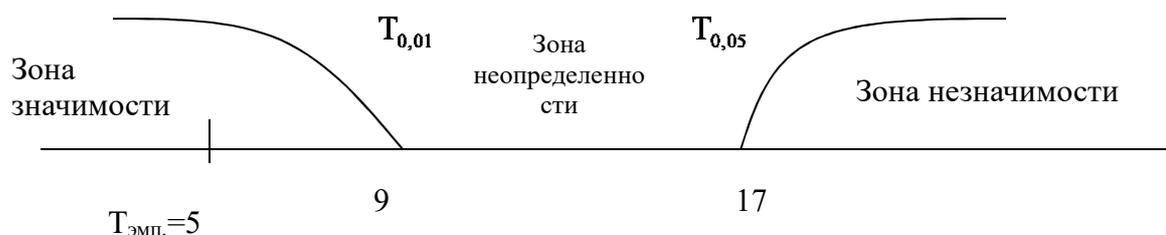


Рисунок 14 – Ось значимости по шкале «Деперсонализация»

Принимается гипотеза Н1: показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы профилактики изменились сдвигом в направлении увеличения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация».

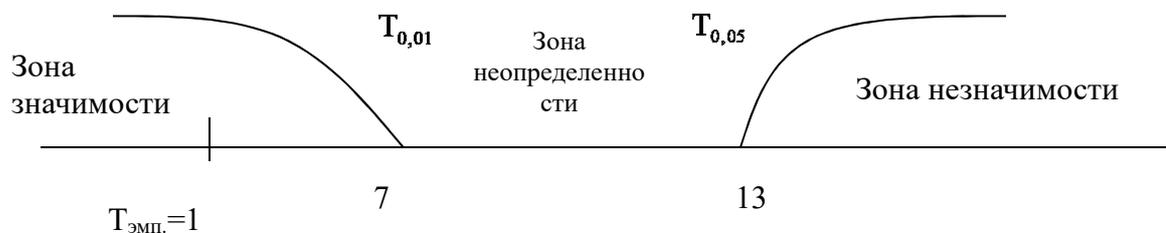


Рисунок 15 – Ось значимости по шкале «Редукция родительских достижений»

Принимается гипотеза Н1: показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы профилактики изменились сдвигом в направлении увеличения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Редукция родительских достижений».

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, была проведена повторная диагностика с помощью методик: «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесье и др., Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ).

Результаты, полученные по «Методике диагностике уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой после проведения программы коррекции, добились таких результатов. В шкале Эмоционального и истощения, и Деперсонализации мы получили положительную динамику в 8% (1 человек). Показатели стали лучше и в Редукции родительских достижений, где Высокий уровень Н стал ниже на 16% (2 человека).

В методике Шкала психологического стресса PSM – 25 (Р. Тесье и др.) в результате исследования после проведения программы коррекции мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем стресса снизился на 42% (5 человек). Средний уровень стресса вырос в два раза и составил 50% (6 человек) от всего количества испытуемых. Получили положительную динамику также по низкому уровню стресса в 17% (2 человека).

Результаты, полученные по методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) анализируя полученные результаты, мы видим изменения после реализации программы коррекции в Блоке чувствительности, Среднее значение (М) выросло на 17% (2 человека). Рассматривая Блок эмоционального принятия, мы видим положительный результат, Среднее значение (М) стало выше на 8% (1 человек). В Блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия также ситуация улучшилась. Среднее значение (М) значительно выросло и составило 42% (5 человек), когда было всего 20% (2 человека).

Для подтверждения гипотезы нашего исследования мы использовали метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностике уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалеовой, шкала «Эмоциональное

истощение»,  $T_{эмп} = 3$  находится в зоне значимости. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация», где  $T_{эмп} = 5$  находится в зоне значимости. И расчет Т-критерия Вилкоксона по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Редукция родительских достижений»,  $T_{эмп} = 1$  находится в зоне значимости.

Таким образом, принимается гипотеза  $H_1$ , показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по методикам диагностики эмоционального выгорания.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Технологическая карта – документ, который содержит в себе полный процесс производства изделия, включая его обработку. Вся технология внедрения проекта может быть определена и выражена через систему технологических карт проектирования.

Этот метод также позволяет повысить эффективность процесса управлением проектом. Отклонения от результатов на определенных этапах

становятся основанием для принятия решений о корректировке процесса.

Технологическая карта внедрения содержит 6 этапов.

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии»»

Цели этапа:

1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения. Сюда входит изучение документации ГБУЗ ЧОДКБ отделение медицинской реабилитации.

1.2. Поставить цели внедрения. Содержит обоснование целей и задач внедрения.

1.3. Разработать этапы внедрения. Для достижения этой цели проводится изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности.

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения. Входит анализ уровня подготовленности родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, анализ работы по теме предмета внедрения.

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цели этапа:

2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения. Содержит формирование готовности внедрить тему.

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. В эту цель входит пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования.

3-й этап «Изучение предмета внедрения».

Цели этапа:

3.1. Изучить необходимые документы о предмете внедрения. Содержит изучение и анализ материалов, инструктивно-методических указаний, закона.

3.2. Изучить сущность предмета внедрения. Для достижения этой цели проводится изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм, методов.

3.3. Изучить методику внедрения темы. Входит освоение системного подхода в работе над темой.

4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы

Цели этапа:

4.1. Определение состава инициативной группы, организационная работа. В эту цель входит исследование психологического портрета субъектов внедрения.

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Сюда входит изучение теории предмета внедрения, методики внедрения.

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения темы. Для достижения этой цели проводится анализ создания условий для опережающего внедрения.

4.4. Проверить методику внедрения. Содержит работу инициативной группы по новой методике.

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения».

Цели этапа:

5.1. Мобилизовать родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии на внедрение по проблеме исследования. Сюда входит анализ работы деятельности родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе. Для достижения этой цели проводится обновление знаний о предмете.

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержит анализ создания условий для фронтального внедрения.

5.4. Освоить всем родителям предмет внедрения. В эту цель входит фронтальное усвоение предмета внедрения.

6-й этап «Совершенствование работы над темой».

Цели этапа:

6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе. Содержит совершенствование знаний, полученных в предшествующей работе.

6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. В эту цель входит анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для внедрения.

6.3. Совершенствовать методику освоения темы. Для достижения этой цели проводится формирование единого методического обеспечения освоения темы.

Параллельно с проведением работы необходимо разработать методические рекомендации по психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Преодоление проблем эмоциональной сферы у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии обусловлено решением целого комплекса психологических вопросов. Для результативного исхода в данной работе в первую очередь нужно родителей довести до относительного психологического благополучия, такими как, принятие перемен позитивно, способности помогать и просить о помощи, а также воспринимать новую информацию.

Важно принять во внимание что коррекция профилактика эмоционального выгорания у родителей воспитывающих детей с задержкой в развитии зависит от причины, ведущей к эмоциональному дисбалансу. Сам родитель должен понимать необходимость принимать и осознавать эти факторы. Для выявления основных проблем в познаниях родителей требуется комплексная просветительская работа психолога.

Е.Г. Силаева считает, что психологическая помощь семье, имеющей ребенка с нарушениями здоровья, должна осуществляться одновременно в нескольких направлениях, к которым она относит [30, с. 55]:

1. Создание родительских сообществ для обмена опытом по схожим проблемам, поддержке друг друга, понимания и сопереживания.

2. Информационное обеспечение семей воспитывающих, детей с особенностями в развитии. Это могут быть интернет сообщества по интересам с проверенной информацией или публикации статей в зарекомендованных журналах. Где родители могут получать советы по уходу за ребенком или рекомендации по оформлению документации связанной с инвалидностью, возможно по коррекции эмоционального состояния и получения доброжелательного настроения.

3. Помощь в поиске источников поддержки семьи (материальной, социальной, медицинской, образовательной, духовной).

4. Определение своего стиля «борьбы» как первого шага к пониманию своих скрытых резервов. В основном только специалист может помочь семье выбрать нужный способ коррекции. Для понижения стресса может помочь переоценка проблем; при сравнении с другими семьями переоценка своей жизни в лучшую сторону; духовное восприятие себя в сложившейся ситуации; сопереживание и участие близких, встреча с психологом и другими специалистами [30, с. 56].

5. Психолого-педагогическая поддержка. Она должна быть доступной и понятной семье воспитывающей ребенка с особенностями в развитии. О трудностях на разных этапах жизни безусловно нужно сообщать в процессе консультации. Необходимо помочь родителю научить ребенка обслуживать себя, чтоб он был полноценным членом своей семьи, развивать самостоятельной из соображений развития ребенка – что способствует разгрузке родителей и психической, и физической, способствовать их эмоциональному отдыху. Консультации должны проходить на постоянной основе, чтоб можно было обсудить индивидуальные примеры и реакции родителей в той или иной ситуациях.

6. Решение проблемы восприятия физического дефекта ребенка родителями и окружающими людьми. Как правило, родители сильно

концентрируются на диагнозе ребенка или поврежденном органе, стараясь все силы положить на лечение симптома. Не учитывая, что нужно развивать и социализацию ребенка, что очень важно для внедрения его в общество. Правильно расставленные приоритеты помогут не погрязнуть в борьбу за выживание, а воспитать социального человека, полезного обществу, с адекватной самооценкой и моральными принципами. Нужно показать родителям что их ребенок не только с ограниченными возможностями, но так же и в большом не раскрытым потенциалом и талантом [30, с. 56].

По мнению В.В. Ткачевой, для реализации психолого-педагогической коррекции или профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии необходимо решить следующие задачи [50]:

- по необходимости коррекция поведения мамы ребенка, научить справляться с внутренней агрессией, повышение самооценки, нахождение смысла жизни, самореализация, личностный рост, социализация;
- помочь матери принять своего ребенка с его диагнозом, исключить отрицание проблемы, справиться с чувством стыда и вины;
- научить не преувеличивать проблемы ребенка, помочь смириться если нет перспективы развития;
- постараться вывести маму из «радужного мира» где она ожидает чудо, помочь принять ситуацию такой какая она есть и простимулировать действовать самой;
- по необходимости коррекция взаимоотношений с ребенком;
- стабилизация эмоционального состояния мамы, убрать негативизм по отношению к результатам, научить радоваться маленьким успехам, развить терпение;
- переоценка жизненной позиции «у меня больной ребенок», довести до матери что не важно какой он, главное, что он есть у нее;

– научить маму осознавать, что в процессе воспитания ребенка с особенностями в развитии происходит ее личностный рост, перейти из переживания за диагноз в саморазвитие на этой почве;

– с помощью результатов реабилитаций и занятий с ребенком повысить самооценку матери;

– переквалифицировать в психотерапевтический процесс образование и воспитание своего ребенка, из-за реализации себя в обучении ребенка можно испытать чувство самоудовлетворения и саморазвития [50].

С точки зрения Т.Н. Волковской, формы работы психолога с родителями воспитывающих детей с особенностями в развитии определяются степенью их готовности к сотрудничеству [18, с .108]. Так как данная группа родителей является с низким уровнем мотивации им рекомендовано индивидуальное консультирование, которое проходит в несколько этапов:

1. Индивидуальные беседы, цель данного подхода является – расположение и доверия родителя к специалисту, доверительная обстановка поможет расслабиться матери и пойти на контакт. При первой встрече категорически запрещается осуждение или критика в сторону родителя, это может сразу его оттолкнуть от психотерапевтического процесса, данная встреча дана для анализа ситуации и оценки уровня выгорания или тревожности родителя. Как правило клиенту нужно высказаться, нужно дать ему такую возможность, параллельно оценивая дальнейший путь работы с ним.

2. По итогам всестороннего обследования ребенка – после того когда клиент изложил все причины заболевания, приложенные усилия, поделился его эмоциональным состоянием, рассказал о всех трудностях пройденного этапа, можно перейти к помощи разьяснению. Возможно дать рекомендации по коррекции поведения мамы или ребенка, обсудить внутреличностные проблемы и дать установки, планирование дальнейших

действий в ходе психотерапевтического процесса, по возможности рассказать о результатах, которые можно достичь.

3. Этап непосредственно психолого-педагогической коррекционной работы. Если для реализации данного этапа специалисту, работающему с родителями, воспитывающих детей с особенностями в развитии нужны методические пособия то можно воспользоваться И.Ю. Левченко и В.В. Ткачевой «Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии» [50]. Данная книга поможет вам в работе, раскроет основные направления психологической деятельности по работе с родителями, поможет поставить основные цели, этапы, методы и формы, а также там можно найти основные рекомендации по работе с данной категорией клиентов [18, с. 118].

Если рассматривать педагогическую антропологию Р.Штейнера, психотерапевтическую работу нужно начинать с душевным телом и «Я»-организацией, поскольку эмоциональное выгорание начинается с истощения, отчужденности, ощущение бесполезности и тяжести жизни. Жизнь человека зависит от жизнеспособности, жизнеспособность — это здоровье, а здоровье располагает к жизненным силам [57, с. 125].

В жизненное тело глубоко и на долго впитывается последствия травмирующих ситуаций, данная ситуация может напомнить ручей где на пути завалы мусора и грязи. Иногда ситуации могут быть настолько токсичными что не излечиваются и не проходят даже через много лет, продолжая разъедать душу и тело.

Может произойти застой во внутренней и социальной жизни. Чтоб вытащить застарелую боль нужно будет очень сильно постараться, прежде чем запустить циркуляцию жизненной силы нужно рассмотреть ее и проработать. Человеку нужно высказаться и отыскать внутренние ресурсы в обыденной жизни для внутреннего потока энергии. Данное событие нужно пережить психологически заново, прожить его, чтоб окончательно избавиться от травм. Для того чтоб обрести новый

исцеляющий опыт, старые травмы необходимо проработать и отчиститься как бы сложно это не было [57, с. 129].

Для того чтоб у души появились новые энергетические возможности, нужно избавиться от старого «балласта» в виде травм, благодаря чему произойдет заживление душевных ран. Работу стоит начинать если у клиента есть основная мотивация на изменение и готов к встрече с трудностями. Другими словами, необходимо достаточное количество жизненных сил и намерения «Я» - организации.

По результатам травмирующих и токсичных событий наше «Я» может от нас отвернуться. Как следствие может привести к утрате навыков для решения жизненных задач и постановке жизненного пути. В результате, возможно трудности могут нам помочь раскрытия собственного потенциала как личностного роста. Нужно обрести абсолютную свободу как самостоятельный выбор в следствии чего человек принимает активную деятельность. Психолог выступает здесь как самый близкий друг сопровождающий на протяжении всего пути [60].

В результате мы получаем ослабление четырех существенных тел: сначала испытывает чувства усталости и вялости, после утомляемости и сонливость, далее истощение, неконтролируемый аппетит, в следствии чего идет нарушение Жизненного тела, далее психовегетативные нарушения – рушится Физическое тело, наблюдаются основные симптомы эмоционального выгорания – Уровень Симптоматика [5, с. 97].

Данную работу можно проводить по таким направлениям:

1. Наполнение Жизненного тела – сопереживание и поддержка, восполнение ресурсов. Как только процесс наполнения ресурсов начался можно принимать основные меры по коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

2. Работа с Душевым уровнем – через аккуратные методики арт – терапии или телесно-ориентированные методы можно пригласить человека в терапию.

3. Работа с «Я» человека – непосредственная психотерапевтическая работа коррекции по запросу клиента. Где осуществляется изменение восприятия и рассмотрение нового жизненного пути [18].

В качестве методов и форм работы с родителями можно использовать:

- закрепление жизненного тела, по средствам выбора ритма и специфики занятий;
- укрепление жизненного тела, рассматривается динамика за год;
- работа с душевным телом, по средствам метода ненасильственного общения;
- укрепление душевного тела, работа руками, реализация внутреннего потанцевала по средствам рукоделия;
- переход на «Я» - организацию через душевное тело – проработать музыкальные техники релаксации;
- работа с «Я» - организацией по средствам арт-терапии;
- объединение душевного тела с «Я» - организацией – подбор простых решений;
- закрепление «Я» - организации – применение в терапевтическом процесс лекционных вставок [21, с. 285].

Рекомендуется разрабатывая программу психолго-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии подготовиться к нелегкому пути. Нужно разобраться в психологии данных людей, подготовиться к длительной и сложной работе. Не стоит ждать быстрых результатов, но если грамотно структурировать работу она обязательно принесет положительные результаты.

Таким образом, на данном этапе составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику и методические рекомендации для родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

### Вывод по 3 главе

Для психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии посредством: повышения эмоциональной устойчивости, гармонизации семейных отношений, развития коммуникативных форм поведения, использования внутренних ресурсов, раскрытия творческого потенциала и повышения уровня способности у рефлексии.

Основными методами программы являются: игра, тематическое интервью (опросник), проективные методы, рассказы и их обсуждение, телесно-ориентированная терапия, методы психической саморегуляции, арт-терапия.

Основным средством групповой работы является тренинг.

По результатам контрольного эксперимента среди родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии имеется положительная динамика. Об уменьшении выраженности эмоционального выгорания свидетельствуют расчеты с использованием математической статистики.

По «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой после проведения программы коррекции добились таких результатов. В шкале Эмоционального и истощения, и Деперсонализации мы получили положительную динамику в 8% (1 человек).

Показатели стали лучше и в Редукции родительских достижений, где Высокий уровень Н стал ниже на 16% (2 человека).

По методике Шкала психологического стресса PSM – 25 (Р. Тесье и др.) в результате исследования после проведения программы коррекции мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем стресса снизился

на 42% (5 человек). Средний уровень стресса вырос в два раза и составил 50% (6 человек) от всего количества испытуемых. Получили положительную динамику также по низкому уровню стресса в 17% (2 человека).

По методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) анализируя полученные результаты, мы видим изменения после реализации программы коррекции в Блоке чувствительности, Среднее значение (М) выросло на 17% (2 человека). Рассматривая Блок эмоционального принятия, мы видим положительный результат, Среднее значение (М) стало выше на 8% (1 человек). В Блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия также ситуация улучшилась. Среднее значение (М) значительно выросло и составило 42% (5 человек), когда было всего 20% (2 человека).

Для подтверждения гипотезы нашего исследования мы использовали метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Эмоциональное истощение», Тэмп = 3 находится в зоне значимости. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация», где Тэмп = 5 находится в зоне значимости. И расчет Т-критерия Вилкоксона по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация», где Тэмп = 5 находится в зоне значимости. И расчет Т-критерия Вилкоксона по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Редукция родительских достижений», Тэмп = 1

находится в зоне значимости. Таким образом принимается гипотеза H1, показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по методикам диагностики эмоционального выгорания.

Нами была разработана Технологическая карта и рекомендации психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии были сделаны следующие основные выводы, подведены итоги, получены результаты.

В результате исследования теоретических предпосылок эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии, было выявлено следующее.

Проблемой исследования эмоционального выгорания занимались отечественные психологи как Г.С. Абрамова, Н.Е. Водопьянова, Н.С. Малышева, П.В. Румянцева, А.Б. Серебрякова, А.Б. Странченкова, Т.В. Форманюк, Ю.А. Юдчиц и другие. Зарубежная психология рассматривала вопрос эмоционального выгорания в профессиональной сфере, занимались этим вопросом К. Кондо, К. Маслач, Б. Пельман, Х. Фреденбергер, Е. Хартман и другие. Эмоциональное выгорание характеризуется наличием стадий, обусловленных определенными факторами, а также сопровождающихся рядом симптомов.

Ученые, в психолого-педагогической литературе выделяют пять основных групп симптоматики, подходящих для эмоционального выгорания: эмоциональная, когнитивная, физическая, поведенческая, социальная.

Обобщая информацию, полученную с помощью анализа психологической и педагогической литературы, мы пришли к выводу что, эмоциональное выгорание является совокупностью невротических, физических, эмоциональных симптомов, которые испытывает человек, неспособный справиться со стрессом, вызванный ограничениями, касающимися его цели и личностным ростом.

Отметим что, у родителей воспитывающих детей с особенностями в развитии, намного выше предпосылки к эмоциональному выгоранию, чем

у родителей обычных детей. Это обусловлено тем, что само начало ухода за ребенком у них сопровождается таким мощным психотравмирующим событием, как известие об отклонении, заболевании. Если у родителей нормально развивающихся детей уровень стресса повышается постепенно, то в нашем случае он изначально высок.

У родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии при эмоциональном выгорании наблюдаются такие симптомы: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные.

Риск эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии может увеличиться в случае дополнительного, неожиданного тяжелого заболевания у ребенка.

Для организации проведения исследования использовался метод построения «дерева целей». Дерево целей – это структурированная, построенная по иерархическому принципу (распределенная по уровням, ранжированная) совокупность целей системы, программы, плана, в которой выделены генеральная цель («вершина дерева»); подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней («ветви дерева»).

Была построена модель исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии. Модель состоит из четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего, аналитического.

Наше исследование эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии проводилось в ГБУЗ ЧОДКБ отделение медицинской реабилитации № 2, группа «Земляничка». В исследовании принимали участия 12 родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Для исследования взяты следующие методики: «Методика диагностика уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой, Шкала психологического стресса PSM-25, Опросник

эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ), Т-критерий Вилкоксона.

По результатам проведения исследования по данным методикам, полученные данные были обработаны, сведены в таблицы, проанализированы.

Анализ полученных результатов показывает высокий уровень эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Результаты, полученные с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой что в шкале Эмоционального истощения, преобладает высокий уровень Н (50% от общего количества испытуемых или 6 человек), в Среднем уровне М мы наблюдаем 4 человека (33%). Низкий уровень L (17% или 2 человека из группы). Рассматривая шкалу Деперсонализации, мы видим, что преобладает также Высокий уровень Н (42% или 5 человек от общего количества испытуемых). Средний уровень М (4 человека или 33% от общего количества испытуемых) и Низкий уровень L (25% или 3 человека от группы). Редукция родительских достижений нам указывает на завышенный Высокий уровень Н (59% или 7 человек от группы), в Среднем уровне М (33% или 4 человека от общего количества испытуемых), Низкий уровень L (8% или 1 человек от группы).

Анализируя полученные результаты по методике Шкала психологического стресса PSM-25 отметим, что низким уровнем стресса могут похвастаться только 2 человека или 17% испытуемых. Средний уровень стресса имеют 3 человека (25%). Большинство родителей (7 человек или 58% испытуемых) показали высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта.

В опроснике эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ) мы видим низкие показатели по всем трем блокам. В блоке чувствительности преобладает Критериальное значение (N), его

обладателями стали 8 человек или 66% испытуемых, что является крайним значением. Критериальное значение (N) занимают 9 человек (72% испытуемых). Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия так же показали не утешительные результаты, Критериальное значение (N) занимают 10 человек или 80% испытуемых. Данные родители не имеют потребности прикасаться к ребенку – обнимать, целовать, держать за руку, не могут найти силы эмоционально поддержать ребенка, ориентация на состояние ребенка отсутствует, взаимодействие строится формально.

Для психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии была разработана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии посредством: повышения эмоциональной устойчивости, гармонизации семейных отношений, развития коммуникативных форм поведения, использования внутренних ресурсов, раскрытия творческого потенциала и повышения уровня способности у рефлексии.

Основными методами программы являются: игра, тематическое интервью (опросник), проективные методы, рассказы и их обсуждение, телесно-ориентированная терапия, методы психической саморегуляции, арт-терапия.

Основным средством групповой работы является тренинг.

По результатам контрольного эксперимента среди родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии имеется положительная динамика. Об уменьшении выраженности эмоционального выгорания свидетельствуют расчеты с использованием математической статистики.

По «Методике диагностике уровня эмоционального выгорания у родителей» Л. А. Базальевой после проведения программы коррекции добились таких результатов. В шкале Эмоционального и истощения, и

Деперсонализации мы получили положительную динамику в 8% (1 человек).

Показатели стали лучше и в Редукции родительских достижений, где Высокий уровень Н стал ниже на 16% (2 человека).

По методике Шкала психологического стресса PSM – 25 (Р. Тесье и др.) в результате исследования после проведения программы коррекции мы выявили, что количество испытуемых с высоким уровнем стресса снизился на 42% (5 человек). Средний уровень стресса вырос в два раза и составил 50% (6 человек) от всего количества испытуемых. Получили положительную динамику также по низкому уровню стресса в 17% (2 человека).

По методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е. И. Захаровой (методика ОДРЭВ) анализируя полученные результаты, мы видим изменения после реализации программы коррекции в Блоке чувствительности, Среднее значение (М) выросло на 17% (2 человека). Рассматривая Блок эмоционального принятия, мы видим положительный результат, Среднее значение (М) стало выше на 8% (1 человек). В Блоке поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия также ситуация улучшилась. Среднее значение (М) значительно выросло и составило 42% (5 человек), когда было всего 20% (2 человека).

Для подтверждения гипотезы нашего исследования мы использовали метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Эмоциональное истощение», Тэмп = 3 находится в зоне значимости. Показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по «Методике диагностики уровня эмоционального

«выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация», где  $T_{эмп} = 5$  находится в зоне значимости. И расчет Т-критерия Вилкоксона по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Деперсонализация», где  $T_{эмп} = 5$  находится в зоне значимости. И расчет Т-критерия Вилкоксона по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой, шкала «Редукция родительских достижений»,  $T_{эмп} = 1$  находится в зоне значимости. Таким образом принимается гипотеза  $H_1$ , показатели эмоционального выгорания до и после психолого-педагогической программы коррекции изменились сдвигом в направлении уменьшения показателей по методикам диагностики эмоционального выгорания.

Нами была разработана Технологическая карта и рекомендации психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии.

Таким образом, в процессе психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии достигнута поставленная перед нами цель, решены необходимые задачи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Общая психология : учеб. пособие для вузов / Г. С. Абрамова ; Фонд «Мир». – Москва : Изд-во Академ. проект, 2017. – 495 с. – ISBN 5-8291-0316-8.
2. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг : учеб. пособие / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург : Речь, 2017. – 256 с. – ISBN 5-9268-0500-7.
3. Бабич Е. Г. Социально-психологические особенности совладающего поведения родителей формирующейся личности с ограниченным состоянием здоровья: тенденции развития и организационные формы: дис канд. пед. наук: 19.01.05 / Бабич Елена Геннадьевна ; науч. рук. В.Г. Тактаров ; РГСУ. – Москва, 2011. – 26 с.
4. Богданович В. Н. Истории и метафоры в помощь ведущему тренинга: сборник мыслей / В. Н. Богданович. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2016. – 223 с. – ISBN 5-9268-0483-3.
5. Базалева Л. А. Возможности исследования эмоционального Выгорания у матерей в психологии личности / Л. А. Базалева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2014. – № 1. – С. 168—176.
6. Барабанщикова В. В. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В. В. Барабанщикова, О. А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №1 (17). – С. 52-60.
7. Баробанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» : учеб. пособие / М. В. Баробанова. – Москва : Изд-во Вестник Московского университета, 2015. – 527 с. - ISBN 966-8774-30-2.
8. Бейлезон С. С. Неутомимый наш ковчег: учеб. пособие / С. С. Бейлезон. – Москва: Изд-во Нарния, 2017. – 128 с. – ISBN 978-5-901975-58-9.

9. Благотворительное учреждение «Центр социальной реабилитации «Турмалин» : официальный сайт. – Москва. – Методические рекомендации по поддержке семей, воспитывающих подростков и взрослых с ограниченными возможностями здоровья: Проект «Клуб родителей особых детей». – URL: [https://turmaline.ru/wp-content/upload/2018/11/Turmaline.ru\\_parents\\_guidelines.pdf](https://turmaline.ru/wp-content/upload/2018/11/Turmaline.ru_parents_guidelines.pdf) (дата обращения:10.09.2022).
10. Бойко В. В. Психоэнергетика : учеб. пособие / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2008. – 416 с. – ISBN 978-5-91180-760-3.
11. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: учеб. пособие / В. В. Бойко. – Санкт-Петербург: Изд-во Филин, 2014. – 474 с. – ISBN: 5-900855-60-0.
12. Браженкова Д. М. Особенности родительской позиции матерей детей с расстройствами аутистического спектра: тенденции развития и организационные формы: дис канд. псих. Наук: 030300.68 / Браженкова Дарья Михайловна; науч. рук. Л.Ф. Оюухова ; МГППУ. – Москва, 2014. – 13 с.
13. Василенко Т. Д. Качество взаимодействия матери и ребенка как фактор формирования здоровья / Т. Д. Василенко, М.Е. Воробьева // Педиатр. – 2016. – №1. – С. 151–155.
14. Васильева А. Мой ребенок – инвалид / А. Васильева // Школьный психолог. – 2010. – С. 1–8.
15. Василюк Ф. Е. Пережить горе: пособие / Ф. Е. Василюк. – Москва : [б.и.], 1991. – 247 с. : ил.
16. Вассерман Л. И. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ / Л. И. Вассерман, М. А. Березин // Пособие для врачей и психологов. – 2017. – С. 15-20.
17. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений: учеб. пособие / В. К. Вилюнас ; МГУ. – Москва : Изд-во Питер, 2016. – 496 с. – ISBN: 5-94723-691-5.

18. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практич. пособие / Н. Е. Водопьянова ; Юрайт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2019. — 299 с. – ISBN: 978-5-91180-891-4.
19. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса : псих. проф. здоровья / Н. Е. Водопьянова : Питер. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2012. – 336 с. – ISBN 978-5-388-00542-7.
20. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания и его профилактика: псих. проф. здоровья / Н. Е. Водопьянова ; Питер. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2016. – 428 с. – ISBN 978-5-91180-891-4.
21. Волковская Т. Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения / Т. Н. Волковская // Дефектология. – 2017. – С.108–118.
22. Выготский Л. С. Педагогическая психология: учеб. пособие / Л. С. Выготский // АСТ. – Москва: Изд-во АСТ, 2019. – 671 с. – ISBN 5-17-027239-1.
23. Выготский Л. С. Принципы воспитания физически дефективных детей: науч. статья / Л. С. Выготский ; Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – Питер : Изд-во Воспитание и обучение детей с нарушениями развития, 2016. – 120 с. – ISBN: 2074-4986.
24. Горячева Т. Г. Личностные особенности матери ребенка с отклонениями в развитии и их влияние на детско-родительские отношения / Т. Г. Горячева, И.А. Солнцева // Москва. – 2018. – С. 285–298.
25. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять : практич. пособие / М. Грабе ; Речь. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2008. – 96 с. – ISBN 5-9268-0689-5.
26. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул : Алтайского ун-та, 2015. – 129 с. – ISBN 5-7904-0110-4.

27. Дмитриева Ю. А. Метод моделирования в социальной психологии / Ю. А. Дмитриева, В. Г. Грязева-Добшинская // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 18–26.
28. Долгова В. И. «Дерево целей» развития инновационной культуры педагогических : учеб. пособие / В. И. Долгова : Научная конференция посвященная 90-летию педагогического университета: армянский государственный педагогический университет им. Хачатура Абовяна. Ереван, 2012.
29. Долгова В. И. К проблеме формирования готовности психолога образования к сопровождению процессов управления инновационной деятельностью : автореф. дис. ... д-ра псих. наук : 19.00.07 / Долгова Валентина Ивановна ; Познание. – СанктПетербург, 2012. – 43 с.
30. Долгова В. И. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности / В. И. Долгова, Е. А. Василенко // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8–2. – С. 303–306.
31. Долгова В. И. Эмоциональная устойчивость личности : монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Москва : Изд-во Перо, 2014. – 196 с. – ISBN 978-5-91940-929-8.
32. Дружинин В. Н. Психология общих способностей : учебная лит-ра / В. Н. Дружинин. – СПб.: Изд-во Питер, 2015. – 272 с. – ISBN 5-91180-111-6.
33. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: учебное пособие / В. Н. Дружинин. – СПб.: Изд-во Питер, 2012. – 320 с. – ISBN 5-8046-0176-8.
34. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е. В. Ермакова // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 1. – С. 27-39.

35. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов : учебник / О. Ю. Ермолаев. – Москва : Моск. психолого-социал. ин-т, 2019. – 336 с. – ISBN 5-89502-310-X.
36. Ефимова И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И. Н. Ефимова // Вестник МГОУ. – 2013. – № 4. – С. 31–40.
37. Забрамная С. Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе : практич. пособие / С. Д. Забрамная. – Москва : Изд-во Педагогика, 2011. – 55 с. – ISBN 5-7155-0647-6.
38. Иванникова Н. Н. Синдром менеджера, или Профилактика профессионального выгорания: практич. пособие / Н. Н. Иванникова. – Москва : Изд-во Дашков и Ко, 2018. – 320с. – ISBN 9-7853-9400-1413.
39. Изард И. Психология эмоций: практич. пособие / И. Изард : - Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2019. – 464 с. – ISBN 5-314-00067-9.
40. Ильин Е. П. Эмоции и чувства : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2011. – 752 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.
41. Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека : учеб. лит-ра / Е. Ю. Коржова. – Санкт-Петербург : Изд-во Русской христианской гуманитарной акад., 2016. – 383 с. – ISBN 5-88812-203-3.
42. Королева Н. Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции / Н. Н. Королева // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. – 2011. – № 1. – С. 86–94.
43. Краткий психологический словарь : термины, справки, иллюстрации/ под общей ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского, Л. А. Карпенко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 427 с. : ил. – ISBN 5-250-00364-8.
44. Кюблер-Росс К. Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые Видели смерть : практич. пособие / К. Кюбер-Росс ; Эксмо-Пресс. – Москва : Изд-во Эксмо-Пресс, 2016. – 288 с. – ISBN: 978-5-699-91042-7.

45. Крыжановская Н. В. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания / Н. В. Крыжановская, А. Д. Скоробогатая // Научно–методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №3. – С.146–150.
46. Лазарева, Н. В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н. В. Лазарева // Школьные технологии. – 2012. – №1. – С.171–175.
47. Левченко И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии : методическое пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачев. – Москва : Просвещение, 2011. – 205 с. – ISBN 978-5-09-016590-7.
48. Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания / Г. А. Макарова // Психотерапия. – 2013. – № 11. – С. 2-11.
49. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер, 2017. – 583 с. – ISBN 978-5-459-01579-9.
50. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг : научная лит-ра / Г. И. Марасанов. – Москва : Изд-во Когито-Центр, 2019. – 251 с. – ISBN 5-89353-042-X.
51. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условия стресса : учеб. пособие / В. Л. Марищук ; Сентябрь. – СПб. : Изд-во Сентябрь, 2011. – 260 с. – ISBN 5-94234-007-2.
52. Митева И. Ю. Курс управления стрессом : монография / И. Ю. Митева ; ИКЦ «МарТ». – Москва : Изд-во ИКЦ, 2014. – 288 с. - ISBN: 5-461-00030-4.
53. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители): методическое пособие / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2018. – 224 с. – ISBN 5-9268-0366-7.

54. Орёл В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орёл // Психологический журнал. – 2011. – № 1. – С. 90–101.
55. Орёл В. Е. Синдром психического выгорания личности : руководство / В. Е. Орёл. – Москва : Институт психологии РАН, 2015. – 330 с. – ISBN 5-9270-0069-X.
56. Павлова О. В. Особенности формирования и пути профилактики синдрома эмоционального выгорания, враждебности, и агрессии у среднего медперсонала : автореф. дис. канд. мед. Наук : 14.02.03 / Павлова Ольга Валентиновна ; НГУ им. им. Ярослава Мудрого. – Москва, 2012. – 13 с.
57. Петрановская Л. В. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка : учеб. пособие / Л. В. Петрановская ; АСТ. – Москва : Изд-во АСТ, 2022. – 288 с. – ISBN: 978-5-17-094095-0.
58. Попов Ю. В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? / Ю. В. Попов, К. В. Кмить // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98–101.
59. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во Питер Ком, 2019. – 614 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.
60. Рытенкова Ю. Н. Теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной литературе / Ю. Н. Рытенкова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 3. – С. 312–316.
61. Рюмке А. Психиатрия. Целостный взгляд: учеб. пособие / А. Рюмке ; НАИРИ. – Москва : Изд-во НАИРИ, 2016. – 160 с. – ISBN: 978-9-66883-840-8.

62. Сарвир И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга : учеб. пособие / И. Сарвир ; Эксмо. – Москва : Изд-во Эксмо, 2016. – 320 с. – ISBN 5-699-15957-6.
63. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии : учеб. пособие / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : Изд-во Речь, 2017. – 350 с. – ISBN 5-9268-0010-2.
64. Силяева Е. Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: учеб. пособие / Е. Г. Силяевой ; Академия. – Москва : Изд-во Академия, 2012. – 192 с. – ISBN 5-7695-3209-2.
65. Слабинский В. Ю. Основы психотерапии : практическое руководство / В. Ю. Слабинский. – Санкт-Петербург : Изд-во Наука и техника, 2018. – 464 с. – ISBN 978-5-94387-467-3.
66. Стебловская А. В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе / А. В. Стебловская // ИСОМ. – 2017. – №S1. – С. 140–146.
67. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология : учеб. пособие / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Дону: Изд-во Феникс, 2016. – 542 с. – ISBN 5-222-02731-7.
68. Ткачева В. В. Семья ребенка с отклонениями в развитии. Диагностика и консультирование : учеб. пособие / В. В. Ткачев ; Книголюб. – Москва : Изд-во Книголюб, 2012. – 144 с. – ISBN 978-5-905444-50-2.
69. Ткачева В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии: учеб. пособие / В. В. Ткачева ; АСТ. – Москва : Изд-во АСТ, 2017. – 318 с. – ISBN 978-5-17-045822-6.
70. Фюр Г. «Запрещенное» горе: практич. пособие / Г. Фюр ; Академия. – Москва : Изд-во Академия, 2011. – 75 с. – ISBN 91-8865-020-0.
71. Хоментаскас Г. Т. Семья глазами ребенка. Дети и психологические проблемы в семье / Г.Т. Хоментаскас ; Рама Паблишинг.

– Екатеринбург : Изд-во Рама Паблишинг, 2018. — 240 с. – SBN 5-9709-0217-9.

72. Човдырова Г. С. Психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса / Г. С. Човдырова, М. И. Осипова, Т. С. Клименко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – №3. – С. 88–90.

73. Чутко Л. С. Синдром менеджера. Эмоциональное выгорание и управление стрессом / Л. С. Чутко ; Речь. – Москва : Изд-во Речь, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9268-0765-0.

74. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания: клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – Москва : МедПресс-Информ, 2014. – 256 с. – ISBN: 978-5-00030-028-2.

75. Шебанец Е. Ю. Ребенок-инвалид какотягчающий фактор положения женщины-матери в семье: психолого-педагогический аспект / Е. Ю. Шебанец, Ф. Р. Хатит // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2015. – №4. – С. 125-129.

76. Шебанец Е. Ю. Факторы субъективного благополучия матери, имеющей ребенка-инвалида (с диагнозом ДЦП): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Шебанец Елена Юрьевна ; Универсервис. – Краснодар, 2012. – 151 с.

77. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых ; Питер. – Екатеринбург: Изд-во Питер, 2016. – 256 с. – ISBN 5-469-01517-3.

78. Я-родитель : официальный сайт. – Москва. – Эмоциональное выгорание родителей: что это такое и как его избежать? – URL: <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/emotsionalnoe-vygoranie-roditeley-chto-eto-takoe-i-kak-ego-izbezhat/?ysclid=lagj2bcfuq537953854> (дата обращения: 14.11.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Психодиагностический инструментарий исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

#### «Методика диагностика уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

Инструкция. Уважаемый родитель, мама или папа! Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания. Позиция:

«0» – никогда;

«1» – очень редко;

«2» – редко;

«3» – иногда;

«4» – часто;

«5» – очень часто;

«6» – постоянно.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

Ф.И.О.(псевдоним) \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

1. К концу дня, проведенным со своим ребёнком я чувствую себя опустошённым (ой)	
2. К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон	
3. Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день с ребёнком	
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним	
5. Я общаюсь с моим ребёнком только формально, без лишних эмоций и	

стремясь свести общение с ним до минимума	
6. Я чувствую себя энергичным (ой) и эмоционально одушевленным (ой)	
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком	
8. Я чувствую угнетенность и апатию	
9. Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка	
10. В последнее время я стал (а) более отстраненным (ой) и бесчувственным (ой) по отношению к своему ребенку	
11. Мой ребенок стал мне не интересен. Он скорее утомляет, чем радует меня	
12. У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в них	
13. У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи	
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	
15. Мне безразлично, что чувствует и думает мой ребенок	
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком	
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение	
19. Я доволен (довольна) своими успехами как родитель	
20. Я чувствую себя на пределе возможностей	
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель	
22. Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, от него в ответ признательности и благодарности	

### Ключ опросника

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*,8,13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Редукция родительских достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Примечание: Знаком «\*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. «постоянно» соответствует нулевому значению.

## Оценка уровня выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень М	Высокий уровень Н
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция родительских достижений	37 и больше	31-36	30 и меньше

Эмоциональное истощение – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать мать или отца; родитель не может заботиться о детях, общаться с ними с полной самоотдачей. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) – представляет собой тенденцию развивать негативное бездушное, циничное отношение к реципиентам, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными: возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Забота о детях начинает носить формальный характер – одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. Усиление роли «женщины на кухне», погруженной в приготовление пищи и мытье посуды, вместо живого совместного общения – одно из проявлений родительской деперсонализации. У родителей может возникать желание скорее уходить на работу и как можно больше времени проводить вне дома, т.е. профессиональная деятельность может служить компенсацией родительского выгорания, подобно тому, как при профессиональном выгорании человек может компенсироваться хобби или общением с друзьями вне работы. При деперсонализации у родителей могут возникать негативные и не всегда объективные установки по отношению к собственным детям, они могут проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

Редукция родительских достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях. Проявляется как снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка – это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей. Вслед за Н.Е. Водопьяновой, отметим нередкое чувство вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов (например, обесценивание хорошего здоровья ребенка, его достижений в школе и проч.).

### Шкала психологического стресса PSM-25.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса [14].

Цель — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой.

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур-Тесье-Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно для разных профессиональных групп. Все это позволяет считать методику универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

Инструкция: предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее.

Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут.

Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний:

1 — «никогда»; 2 — «крайне редко»; 3 — «очень редко»; 4 — «редко»; 5 — «иногда»; 6 — «часто»; 7 — «очень часто»; 8 — «постоянно (ежедневно)».

1	Состояние напряженности и крайней взволнованности (взвинченности)	123 45678
2	Ощущение кома в горле и/или сухости во рту	123 45678
3	Я перегружен (а) работой. Мне совсем не хватает времени	123 45678
4	Я второпях проглатываю пищу или забываю поесть	123 45678
5	После работы я не могу отключиться от мыслей о незавершенных делах, проблемах, планах; я «застреваю» на переживаниях рабочих ситуаций и нерешенных вопросов, обдумываю свои идеи снова и снова	123 45678
6	Я чувствую себя одиноким (ой) и непонятым (ой)	123 45678
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня головокружение, головные боли, напряженность и дискомфорт в области шейного отдела, боли в спине, спазмы в желудке	123 45678
8	Я поглощен (а) мрачными мыслями, измучен (а) тревожными состояниями	123 45678
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	123 45678
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	123 45678
11	У меня часто портится настроение; я легко могу заплакать от обиды или проявить агрессию, ярость	123 45678
12	Я чувствую себя уставшим человеком	123 45678
13	В трудных ситуациях я крепко стискиваю зубы (или сжимаю кулаки)	123 45678
14	Я спокоен (на) и безмятежен (на)*	123 45678
15	Мне тяжело дышать и/или у меня внезапно перехватывает дыхание	123 45678
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	123 45678

17	Я взволнован (а), обеспокоен (а), возбужден (а)	123 45678
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляют меня вздрагивать	123 45678
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	123 45678
20	Я сбит (а) с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности и я не могу сконцентрировать внимание	123 45678
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	123 45678
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	123 45678
23	Я встревожен (а), мне необходимо постоянно двигаться; я не могу стоять или сидеть на одном месте	123 45678
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты	123 45678
25	Я чувствую напряженность*	123 45678

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154—100 баллов* — средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, *ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к нагрузкам.

#### Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И. Захаровой (методика ОДРЭВ)

«Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия» (ОДРЭВ), разработанный для родителей, содержит 66 утверждений и направлен на выявление выраженности 11 параметров эмоционального взаимодействия матери и ребенка дошкольного возраста, объединенных в три блока.

1. *Блок чувствительности:*

– способность воспринимать состояние ребенка (утверждения 1, 12, 23, 45, 34, 56);

- понимание причин состояния (2, 13, 24, 35, 46, 57);
- способность к сопереживанию (3, 14, 25, 36, 47, 58).
- 2. *Блок эмоционального принятия:*
  - чувства, возникающие у матери во взаимодействии с ребенком (4, 15, 26, 37, 48, 59);
  - безусловное принятие (5, 16, 27, 38, 49, 60);
  - отношение к себе как к родителю (6, 17, 28, 39, 50, 61);
  - преобладающий эмоциональный фон взаимодействия (7, 18, 29, 40, 51, 62).
- 3. *Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия:*
  - стремление к телесному контакту (8, 19, 30, 41, 52, 63);
  - оказание эмоциональной поддержки (9, 20, 31, 42, 53, 64);
  - ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия (10, 21, 32, 43, 54, 65);
  - умение воздействовать на состояние ребенка (11, 22, 33, 44, 55, 66).

#### Процедура проведения обследования

Каждая характеристика диагностируется с помощью шести утверждений, три из которых носят положительный характер (первые три из указанных в скобках) – согласие с данным утверждением свидетельствует о высокой степени выраженности качества и три – отрицательный (вторая тройка утверждений, указанных в скобках) – согласие с данным утверждением означает низкую степень выраженности качества.

Степень своего согласия с предложенными утверждениями испытуемый должен выразить с помощью пятибалльной шкалы, расположенной на бланках опросника рядом с инструкцией.

*Инструкция:* «Уважаемые родители! Оцените справедливость следующих утверждений, используя пятибалльную шкалу:

- 5 – абсолютно верно;
- 4 – скорее всего это так;
- 3 – в некоторых случаях верно;
- 2 – не совсем верно;
- 1 – абсолютно неверно».

#### Текст опросника

1. Я сразу замечаю, когда мой ребенок расстроен.
2. Когда мой ребенок обижается, то невозможно понять, по какой причине.
3. Когда моему ребенку больно, мне кажется, я тоже чувствую боль.
4. Мне часто бывает стыдно за моего ребенка.
5. Что бы ни сделал мой ребенок, я буду любить его.
6. Воспитание ребенка – сложная проблема для меня.
7. Я редко повышаю голос.
8. Если часто обнимать и целовать ребенка, можно заласкать его и испортить его характер.
9. Я часто даю понять моему ребенку, что верю в его силы.
10. Плохое настроение моего ребенка не может быть оправданием его непослушания.

11. Я легко могу успокоить моего ребенка.
12. Чувства моего ребенка для меня загадка.
13. Я понимаю, что мой ребенок может грубить, чтобы скрыть обиду.
14. Часто я не могу разделить радость моего ребенка.
15. Когда я смотрю на своего ребенка, то испытываю любовь и нежность, даже если он плохо себя ведет.
16. Я многое хотел(а) бы изменить в своем ребенке.
17. Мне нравится быть матерью (отцом).
18. Мой ребенок редко спокойно реагирует на мои требования.
19. Я часто глажу моего ребенка по голове.
20. Если у ребенка что-то не получается, он должен справиться с этим самостоятельно.
21. Я жду пока ребенок успокоится, чтобы объяснить ему, что он не прав.
22. Если мой ребенок разбаловался, я уже не могу его остановить.
23. Я чувствую отношение моего ребенка к другим людям.
24. Часто я не могу понять, почему плачет мой ребенок.
25. Мое настроение часто зависит от настроения моего ребенка.
26. Мой ребенок часто делает вещи, которые сильно мне досаждают.
27. Ничто не мешает мне любить своего ребенка.
28. Я чувствую, что задача воспитания слишком сложна для меня.
29. Мы с моим ребенком приятно проводим время.
30. Я испытываю раздражение, когда ребенок буквально «липнет» ко мне.
31. Я часто говорю ребенку, что высоко ценю его старание и достижения.
32. Даже когда ребенок устал, он должен довести начатое дело до конца.
33. У меня получается настроить ребенка на серьезные занятия.
34. Часто мой ребенок кажется мне равнодушным, и я не могу понять, что он чувствует.
35. Я всегда понимаю, почему мой ребенок расстроен.
36. Когда у меня хорошее настроение, капризы ребенка не могут испортить его.
37. Я чувствую, что мой ребенок любит меня.
38. Меня удручает, что мой ребенок растет совсем не таким, каким мне хотелось бы.
39. Я верю, что могу справиться с большинством ситуаций и проблем в воспитании моего ребенка.
40. Часто у нас с ребенком возникает взаимное недовольство.
41. Мне часто хочется взять ребенка на руки.
42. Я не поощряю мелкие успехи ребенка. Это может избаловать его.
43. Бесполезно требовать что-то от ребенка, когда он устал.
44. Я не в силах изменить плохое настроение ребенка.
45. Мне достаточно только посмотреть на ребенка, чтобы почувствовать его настроение.
46. Часто радость ребенка кажется мне беспричинной.
47. Я легко заражаюсь весельем моего ребенка.
48. Я очень устаю от общения со своим ребенком.
49. Я многое прощаю своему ребенку из-за любви к нему.
50. Я нахожу, что я гораздо менее способна хорошо заботиться о своем ребенке, чем ожидал(а).
51. У меня часто возникают спокойные, теплые отношения с моим ребенком.
52. Я редко сажаю ребенка к себе на колени.
53. Я часто хвалю своего ребенка.
54. Я никогда не нарушаю распорядок дня ребенка.
55. Когда мой ребенок устал, я могу переключить его на более спокойное занятие.

56. Мне тяжело понять желания моего ребенка.
57. Я легко могу догадаться, что беспокоит моего ребенка.
58. Иногда я не понимаю, как ребенок может расстраиваться по таким пустякам.
59. Я получаю удовольствие от общения с ребенком.
60. Не всегда легко принять моего ребенка таким, какой он есть.
61. Мне удастся научить ребенка, что и как делать.
62. Наши занятия с ребенком часто заканчиваются ссорой.
63. Мой ребенок любит ко мне прижиматься.
64. Я часто бываю строгой (строгим) со своим ребенком.
65. Лучше отказаться от посещения гостей, когда ребенок «не в духе».
66. Когда ребенок расстроен и ему трудно успокоиться, мне бывает трудно помочь ему.

#### Порядок и последовательность обработки данных

Для получения стандартных баллов, которыми удобно оценивать выделенные характеристики, предлагается объединить показатели, относящиеся к каждой из них, и преобразовать по формуле:

$$a + b + c - d - e - f + 13$$

$$5$$

где  $a, b, c$  – оценки положительных утверждений;  $d, e, f$  – оценки отрицательных утверждений.

Таким образом, складываются оценки положительных утверждений и вычитаются оценки отрицательных. В результате указанных вычислений можно измерять степень выраженности каждой характеристики в интервале от 0,5 до 5 баллов.

Для каждого показателя автором методики при ее апробации были подсчитаны средние и критериальные значения (см. таблицу 3).

Указанная в таблице величина  $N$  является тем крайним значением, которое, с учетом среднего квадратичного отклонения, может принимать отдельная характеристика, не выходя из области средних значений. В том случае, если в конкретной диаде показатель принимает значение ниже обозначенного  $N$ , мы можем вынести заключение о дефиците соответствующей характеристики эмоциональной стороны взаимодействия.

#### Средние и критериальные значения показателей эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия

№	Характеристика взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение (N)
1	Способность воспринимать состояние	4,22	3,7
2	Понимание причин состояния	3,85	3,2
3	Эмпатия	3,39	2,8
4	Чувства родителей в ситуации взаимодействия	3,9	3,3
5	Безусловное принятие	3,84	3,2
6	Принятие себя в качестве родителя	3,78	3,1
7	Преобладающий эмоциональный фон	3,66	3,0
8	Стремление к телесному контакту	4,03	3,3

9	Оказание эмоциональной поддержки	3,47	2,8
10	Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	2,95	2,3
11	Умение воздействовать на эмоциональное состояние ребенка	3,8	3,2

№	Блок взаимодействия	Среднее значение (M)	Критериальное значение(N)
1	Блок чувствительности	11,46	9,7
2	Блок эмоционального принятия	15,18	12,6
3	Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия	14,25	11,6

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоционального выгорания родителей,  
воспитывающих детей с особенностями в развитии

Таблица 2.1 – Результаты исследования по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

№	Эмоциональное истощение			Деперсонализация			Редукция родительских достижений		
	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
1		21			10			31	
2			29			16		34	
3		22		4				32	
4			30			12			19
5			37		10			31	
6	12				10				13
7		18				14			15
8			26			14	38		
9			27			16			19
10		20		5					17
11			29	5					18
12	14				10				19
	Низкий уровень – 17% Средний уровень – 33% Высокий уровень – 50%			Низкий уровень – 25% Средний уровень – 33% Высокий уровень – 42%			Низкий уровень – 8% Средний уровень – 33% Высокий уровень – 59%		

Таблица 2.2 - Результаты исследования по методике Шкала психологического стресса PSM-25 (Р. Тесье и др.)

Код испытуемого													
Номер вопроса		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1	6	8	7	3	3	6	7	8	7	6	8	6
	2	6	8	7	3	3	6	7	8	7	6	8	7
	3	5	7	7	3	3	5	8	8	8	5	8	8
	4	2	3	7	5	6	3	4	3	4	2	8	8
	5	4	5	7	5	5	5	8	5	8	4	8	8
	6	5	5	8	5	5	5	8	5	7	5	7	8
	7	6	6	8	6	7	6	8	7	7	6	6	8
	8	5	8	8	5	5	5	8	8	8	5	7	7
	9	4	8	5	6	7	4	5	8	5	4	6	7
	10	3	7	5	3	4	3	5	7	5	3	7	7
	11	6	6	8	3	3	6	8	7	7	6	6	6
	12	6	6	8	2	2	7	8	6	8	6	8	7
	13	5	5	8	2	2	5	8	5	7	5	8	8
	14	2	8	4	7	7	2	4	8	4	2	2	1
	15	3	5	6	2	2	3	7	5	7	3	7	8
	16	6	5	5	2	2	6	6	5	6	6	7	8
	17	5	8	6	2	2	6	6	8	6	5	7	8
	18	5	8	7	2	2	6	7	8	7	5	7	5
	19	3	8	7	2	2	3	7	8	7	3	8	5
	20	5	8	7	3	3	5	7	8	7	5	8	5
	21	4	7	7	3	3	4	8	8	7	4	8	6
	22	6	7	7	2	3	7	8	7	7	6	6	6
	23	5	5	8	4	4	5	8	5	8	6	6	6
	24	2	4	8	5	5	3	8	4	8	2	6	7
25	6	7	8	6	6	7	8	7	8	7	6	8	
<b>всего</b>	<b>120</b>	<b>155</b>	<b>174</b>	<b>86</b>	<b>91</b>	<b>128</b>	<b>181</b>	<b>159</b>	<b>175</b>	<b>122</b>	<b>250</b>	<b>175</b>	

Итого:

Высокий уровень стресса – 58%

Средний уровень стресса – 25%

Низкий уровень стресса – 17%

Таблица 2.3 - Результаты исследования по методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ)

Блок взаимодействия	Код испытуемого											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	11,2	8	11,46	9,5	10,1	8,9	10,4	12,2	9,9	10	9,7	8,4
2	8	13,6	9,7	12,8	15,2	9,8	10,1	12,6	9	11,9	14,9	10,6
3	11,5	11,5	10,1	10,85	11,2	14,25	11,7	10,6	14,5	10,9	9	14,3

Итого:

Блок чувствительности:

- средние значение – 34%
- критериальное значение – 66%
- 

Блок эмоционального принятия:

- средние значение – 28%
- критериальное значение – 72%

Блок поведенческих проявлений:

- средние значение – 20%
- критериальное значение – 80%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии

#### ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Знакомство

Цели занятия:

1. Знакомство участников группы с предстоящей работой.
2. Актуализация опыта участия в психологических тренингах (или знакомство с особенностями участия в тренинговой группе).
3. Обсуждение тематики курса и ее значимости для участников, выявление ожидания участников от предстоящей работы.

Ход занятия.

Упражнение «Приветствие»

Цель: создание позитивного настроения и настрой на работу в группе.

Участники садятся в круг. Ведущий: - Давайте начнём с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Первый встаёт подходит к любому и, поздоровавшись, высказывает своё пожелание на день. Тот, к кому подошёл первый участник, подойдёт к следующему и т.д., пока каждый не получит пожелание.

Упражнение «Имя-качество»

Цель упражнения: Знакомство участников группы друг с другом.

Ход занятия: участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Можно выполнять это упражнение в технике «Снежный ком», каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что несмотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Упражнение «Психологическая зарядка»

Цель: снятие мышечного напряжения, оптимизация самооценки.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть левым глазом, потом - правым, повторить: «Очень я собой горжусь и на многое гожусь!»

2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!»; вытянуть руки над головой: «Не боюсь я никого!»; повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!»; повернуть голову влево: «Проживу теперь сто лет!»

3. Потирая ладонь о ладонь: «Я принимаю удачу, с каждым днём становлюсь богаче!»

4. Встать на цыпочки, руки сомкнуть в кольцо над головой: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»

5. Руки на бёдрах, делая наклоны в право и влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

6. Вытянуть руки вперёд, сжать кулачки, делать вращение руками: «На пути у меня нет преграды, всё получится как надо!»

Упражнение «Пианино»

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники садятся по кругу, кладут ладони на колени соседей. Ведущий запускает движение: один хлопок - вправо, два хлопка - влево. Сидящие по бокам продолжают заданный рисунок хлопков.

### Упражнение «Комплименты»

Цель упражнения: позитивная обратная связь.

Ход занятия: ведущий напоминает, как приятно бывает получать комплименты, называет имя любого участника, который должен сказать какой-либо комплимент ведущему. Далее этот участник выбирает другого участника, и тот также говорит комплимент выбравшему его участнику. Желательно, чтобы каждый услышал что-то приятное о себе.

Рефлексия занятия. Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось), ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

## ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Сбрось усталость

Цели занятия:

1. Ознакомить родителей с приёмами саморегуляции (дыхательная гимнастика, релаксация, мышечное расслабление, визуализация, концентрация);
2. Развить навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления;
3. Снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость;
4. Повысить сплочённость родительского коллектива.

Ход занятия:

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

Ход занятия: ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и все мы...» Рефлексия упражнения. Что нас всех объединяет

Упражнение «Сидим без стульев»

Цель: сокращение дистанции в общении.

Участники расходятся по комнате. Звучит музыка, все двигаются в её ритме. Когда музыка заканчивается, участники как можно быстрее образуют пары: один наполовину приседает, другой садится на колени. Два участника, выполнившие упражнение последними, выходят из игры. Оставшаяся последней пара награждается аплодисментами.

Упражнение «Я падаю!»

Цель: развитие групповой сплочённости.

Участники прогуливаются по комнате. Неожиданно один из игроков, закричав: «Я падаю!», начинает медленно опускаться на пол или падать вперёд. Остальные играющие должны молниеносно поспешить на помощь и подхватить нуждающегося в поддержке, прежде чем он коснётся пола. Когда падающий будет спасён, все снова расходятся по комнате, действие повторяется снова.

Упражнение «Музыкальная релаксация»

Цель: снятие мышечных зажимов.

Ведущий: «Сегодня я предлагаю вам потанцевать. Не смущайтесь, не бойтесь! Ваши движения могут быть абсолютно различными. Импровизируйте! Главное – это ощущение свободы, радости от движения в такт музыке. Начали!»

Звучит музыка вальса.

Упражнение «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего тренинга, поднятие настроения.

Каждому участнику тренинга предлагается закончить фразу: «Мне сегодня...» и сказать, оправдались ли ожидания от занятия.

В ответ ведущий предлагает участникам достать по одной записке из

«волшебной шкатулки», которая подскажет им, что ожидает их сегодня или что нужно сделать в ближайшее будущее.

Пожелания:

- тебе сегодня особенно повезёт;
- жизнь готовит тебе приятный сюрприз;
- наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь;
- люби себя такой, какая ты есть – неповторимой!
- сделай себе подарок, ты его заслуживаешь;
- сегодня с тобой и радость, и спокойствие;
- сегодня твой день, успех с тобой!
- верь в себя, все твои планы и мечты реализуются.

Эти пожелания волшебным образом влияют на людей, подбадривают, придают уверенности.

### ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Внутренний баланс

Цель:

1. Сформировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием;
2. Развивать позитивное самовосприятие;
3. Снизить эмоциональную напряженность у родителей и предотвращать дезорганизацию поведения, сознания и психики в целом.

Ход занятия:

Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Цель: обсуждение и объективный анализ реального и желаемого баланса личной и профессиональной жизни.

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их идеальное соотношение. Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит?

Упражнение на релаксацию. «Вода»

Цель: снизить эмоциональную напряженность.

Каждый вечер становитесь под душ, и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, вода издавна является мощным энергетическим проводником.

Материалы: Фонограмма «Вода», текст релаксационного упражнения.

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под звук воды, ведущий спокойно и четко проговаривает текст: "Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из-под земли. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций. Почувствуйте, что вода вымывает из вас все разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли, который неизбежно накапливаются день за днем. Постепенно вы почувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а

его энергии - вашей энергией. Участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Упражнение: Полянка настроений

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение посредством арт-терапии.

Дать возможность родителям забыть на время о проблемах и расслабиться.

Материалы: Обои, гуашь, вода.

Родителям предлагается на обоях нарисовать с помощью рук то, что они ощущают. Процесс рисования идет под классическую музыку разного настроения.

Обсуждение.

Упражнение «Весы»

Цель: найти равновесие между «я должен» и «я хочу».

Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов «положите» свои занятия, которые вы делаете, исходя из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист и запишите их для себя. А теперь другую чашу весов «нагрузите» занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу».

Какие занятия на работе и в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности, интересы? Также запишите эти занятия на листке бумаги.

Посмотрите: какая чаша жизненных весов перевешивает? Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя».

Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете ошибку в построении жизненной стратегии - слишком много думаете, о себе и мало - о /других.

Лучший вариант - равновесие. Если чаши весов равны - вы живете в гармонии с самим собой и окружающими. Выравнивайте свои жизненные интересы.

Рефлексия.

#### ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Взаимоотношения в семье

Цели:

1. Выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах;
2. Воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник;
3. Формирование позитивных жизненных установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений.

Ход занятия:

Упражнение: Пантомима «Мой ребенок, его отец и я — наши отношения»

Цель: Выяснение особенностей взаимоотношений в супружеских парах.

Психолог просит участников группы мимикой и жестами показать характер взаимоотношений в семье, раскрыть особенности супружеских и детско-родительских отношений.

Упражнение: Семейная социограмма

Цель: Воспроизведение характера отношений в семьях с помощью невербальных техник

Участникам группы раздаются бланки социограммы «Моя семья до рождения больного ребенка, после и в настоящее время», содержащие специальные вопросы. Содержание заполненных бланков обсуждается.

Бланк социогаммы

**1. Моя семья до рождения больного ребенка:**

Какой была я?

Каким был муж?

Какими были наши отношения?

**2. Моя семья после рождения больного ребенка:**

Какой стала я?

Каким стал мой муж?

Как изменились наши отношения?

**3. Моя семья в настоящее время:**

Какая я теперь?

Как изменился мой муж?

Какими стали наши отношения?

Свободная беседа

Родители беседуют на волнующие их темы.

Психолог выступает в роли слушателя. Родителям необходимо дать возможность выговориться, поделиться своими бедами и радостями, выслушать совет других родителей.

Упражнения: Релаксация

Цель: Мышечная релаксация, глубокое расслабление тела.

Психолог предлагает сесть поудобнее, включает релаксационную музыку. Участники группы расслабляются, закрывают глаза и слушают монотонный голос психолога:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступить к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

**Лицо.** Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, намуртесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Грудь.** Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд, затем расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

**Ноги.** Напрягите передние и задние мышцы бедра, держа колено в напряжённом полусогнутом положении. Максимально потяните на себя ступню и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни.

Рефлексия.

**ЗАНЯТИЕ 5**

Тема: Психологический анализ жизненного пути и методика разработки личных планов

Цели занятия:

1. Прояснение своих потребностей и жизненных целей.
2. Разработка личного жизненного плана.
3. Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей.

#### 4. Освоить методики разработки личных планов.

Ход занятия:

Упражнение: Жизненный план

Цель упражнения: разработка личного жизненного плана.

Ход занятия: Оцените свою жизненную ситуацию (обстановку), ответив на перечисленные ниже вопросы, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности. Ответы можно держать в памяти, но лучше зафиксировать в своем дневнике или на бумаге.

Работа:

1. Имею ли я четкую картину о своей жизни и моих целях?
2. Что нужно делать и каких результатов (показателей) я хочу достигнуть?
3. Помогает ли моя семья в достижении других жизненных целей?
4. Как я вижу себя через 10 лет?
5. Есть ли у меня энтузиазм и стремление к личному росту (мотивация)? Что является для меня мотиватором сейчас? А через 5 лет?
6. Каковы сильные и слабые
7. Экономическое положение: Удовлетворен ли я своим экономическим положением?
8. Есть ли у меня долги? Каковы мои потребности в финансировании?
9. Какие меры я могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения (кредит, чтение лекций, консультирование и др.)?
10. Физическое и психическое состояние:
11. Какова моя общая форма?
12. Прохожу ли я регулярно диспансеризацию?
13. Часто ли я болею? С чем это связано?
14. Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?
15. Достаточно ли я сплю?
16. Питаюсь ли я правильно? В норме ли мой вес?
17. В каких количествах употребляю алкоголь?
18. Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?
19. Какое настроение у меня преобладает? Что меня больше тревожит (раздражает)?
20. Могу ли я управлять своим психическим состоянием?
21. Взаимоотношения с окружающими:
22. Есть ли у меня друзья? Широк ли их круг?
23. Как я забочусь о дружеских отношениях?
24. Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?
25. Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?

26. Как я учитываю точку зрения других?
27. Интересует ли других мое мнение?
28. Навязываю ли я другим свои мысли и мнение?
29. Умею ли я слушать?
30. Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь? Как это проявляется?
31. Как я себя веду в конфликтной ситуации?
32. Общекультурное и профессиональное саморазвитие: Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?
33. Читаю ли я регулярно газеты, еженедельные издания, специальную (профессиональную) и художественную литературу?
34. Слежу ли я за новостями дня: по газетам, радио» телевидению?
35. Есть ли у меня личный план развития?
36. Семейная жизнь:
37. Понимаю ли я значение семьи?
38. Устраивает ли меня моя семейная ситуация на сегодняшний день?
39. Изменится ли она в ближайшие годы и как?
40. Уделяю ли я достаточно времени своей семье?
41. Есть ли в моей семье общие увлечения?
42. Знаю ли я членов своей семьи – их потребности и мнения?
43. Могу ли я создать и поддерживать в своей семье открытую и душевную атмосферу?
44. Создаю ли я в своей семье надежные условия?
45. Как я могу развивать свою семейную жизнь?

Ответы на поставленные вопросы помогут Вам глубже осознать свою жизненную ситуацию и составить личный план служебной карьеры и развития

#### Планирование

1. Сформулируйте 3-5 главных целей вашей жизни. Напротив, каждой кратко напишите, почему они важны для Вас и к какому сроку они должны осуществиться.

2. Укажите факторы, способствующие и препятствующие достижению Ваших жизненных целей.

3. Каковы наиболее критические пункты в достижении Ваших жизненных целей? Как их преодолеть?

4. Что Вам нужно задействовать для достижения своих жизненных целей (время, деньги, здоровье, пожертвовать другими интересами и т. д.)?

5. Готовы ли Вы задействовать эти факторы или нужно изменить свои цели?

Запишите частные цели и планы деятельности, способствующие достижению ваших целей.

Желательно, чтобы один из слушателей поделился выполнением этого упражнения. Жизненный план конкретного человека не обсуждается, но могут ставиться вопросы: «У кого есть аналогичные цели?» и др.

Формирование деловой целеустремленности: Достигнуть успеха в жизни можно

только тогда, когда у Вас есть четкая цель. Решите, чего Вы хотите.

Слагаемые успеха:

- 1) иметь ясную, точную картину того, что Вы хотите (четкость цели);
- 2) иметь приоритет цели и уметь сосредоточиться на более важных; определить реальность достижения конкретных целей;
- 3) сочетать наличие цели с чувством убежденности в том, чтобы Вы действительно хотели ее достичь и хоти те сделать все, что нужно для ее достижения.

Упражнение: «Идеальная модель»

Цель упражнения: Развитие уверенности в достигаемости поставленных целей

1. Представьте социальную роль (например, психолога) или функцию, которую Вы можете развить.
2. Подумайте о значении этой социальной роли, ее важности для организации и конкретных целей.
3. Воссоздайте образ основных действий психолога, его функции, психологические требования к личности, ее способностям.

Примечание: при использовании технологии идеальной модели необходимо избегать следующих ошибок: не ставить данную методику на службу фрустрации, не подменять ее простым фантазированием и грезами, не воспринимать эффект холостого хода (когда появляется негативная реакция на упражнение) как нечто чуждое и нездоровое.

Характеристика руководителя с четкими личными целями (М. Вудкок, Д. Френсис)

1. Периодически пересматривает и уточняет стоящие перед ним задачи.
2. Проясняет свои жизненные цели.
3. Поддерживает удовлетворительное равновесие между частной жизнью и работой.
4. Последовательность.
5. Изучает возможности развития своей карьеры.
6. Устанавливает временные границы.
7. Идет на разумный, (рассчитанный) риск.
8. Регулярно оценивает свое продвижение.
9. Планирует развитие своей карьеры.
10. Имеет общие с окружающими цели.
11. Хорошо использует время.
12. Хорошо распределяет силы.
13. Эффективно делегирует полномочия.
14. Объективен в оценке подчиненных.

Вопросник для выяснения возможных причин не достижения поставленных целей (М. Вудкок, Д. Френсис)

1. Действительно ли Ваши цели важны для Вас? Цели, в которых не заинтересованы, обычно не достигаются.
2. Реальны ли Ваши цели? Бывает, что люди устанавливают цели, которых почти невозможно добиться, а потом удивляются своей неудаче.
3. Вложили ли Вы в достижение целей достаточно сил и внимания? Вполне достижимые цели могут быть не реализованы из-за того, что на преодоление препятствий не было приложено достаточно усилий.
4. Сохраняют ли Ваши цели актуальность? Возникновение новых обстоятельств может сделать некоторые ваши цели устаревшими.
5. Достаточно ли Вы привлекали к делу окружающих? Без помощи и поддержки многие проекты обречены. Установление на ранних этапах работы взаимосвязей с окружающими помогает продвижению вперед.
6. Не слишком ли рано Вы сдались? Во многих случаях люди признают себя

побежденными «слишком» рано, когда настойчивость могла бы привести к успеху.

Задание на дом. Планы Вам предстоит наметить пятилетний план Вашей жизни. Каковы Ваши три самые главные цели в предстоящем году? От кого зависит их достижение? Напишите те, которые зависят от Вас. Что Вы теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей? Каких 5 целей Вы бы хотели добиться за ближайшие 5 лет? Какова, по-Вашему, станет после этого Ваша жизнь?

## ЗАНЯТИЕ 6

Психологические установки

Цели:

1. Обсуждение проблемы негативного восприятия отцом недостатков развития своего ребенка;
2. Формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения, супружеских и детско-родительских отношений;
3. Переживания в группе своего опыта из реальной жизни.

Ход занятия:

Упражнение: «Чудесный мешочек»

Цель: За счет ассоциаций научиться видеть неразрешенные проблемы в семье.

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет правила игры.

Психолог. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей семьей. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за круглым, как этот шарик, стол. Это и есть то, что объединяет шарик и нашу семью.

Упражнение: «Диалог»

Цель: Развить в участниках чувство самоутверждения, сделать адекватной самооценку и преодолеть психологические проблемы.

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики (например: ласковая и строгая мать и жена). В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль. Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты, характерные для конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным родителем перед всей группой, так и в парах.

Упражнение «Именно сегодня»

Цель: Формирование позитивного отношения к себе и членам своей семьи.

Психолог объясняет родителям, как необходимо воспринимать эту форму работы: родители обобщают свой опыт и вместе с психологом дают психологическую установку, формируя таким образом модель поведения в стрессовых ситуациях, что позволяет с наименьшими энергетическими затратами и потерями выйти из сложной психологической ситуации. Такую модель поведения необходимо просто запомнить.

Я, как мать, должна уметь в случае стрессовой ситуации мысленно выстроить преграду, защитную «стенку» или поместить ребенка и себя в невидимый футляр, броню, для того чтобы отделиться от любого раздраженного субъекта.

Обсуждение рассказа «Папа, поиграй со мной»

Психолог читает рассказ вслух.

В этот день Андрей вернулся домой рано. Лена очень обрадовалась приходу мужа. Наконец, подумала она, удастся поговорить с Андреем о болезни сына,

посоветоваться, вместе принять решение. Да и хорошо будет, если Андрей поиграет с Митенькой, размышляла Лена, ведь он с ним так мало общается. Пока муж раздевался и мыл руки, Лена быстро разогрела ужин, накрыла на стол и побежала в гостиную за Митей.

Трехлетний сын Лены и Андрея лежал в детском манеже. Коварная болезнь сковала ручки и ножки малыша. Каждый раз, глядя на сына, Лена испытывала нестерпимую боль. С болезнью сына она не могла смириться. Вскоре после рождения сына, когда выяснилось, что он не здоров, Лена оставила работу и все время теперь посвящала сыну. Она делала все возможное: возила его на массаж, консультировалась у разных специалистов, занималась с ним дома сама, посещала сеансы экстрасенса. Положительные результаты появлялись с большим трудом, но все же они были.

Лена очень уставала. Порой ей казалось, что она бьется головой в непробиваемую стену. Но в последнее время ее стала беспокоить другая проблема: она все больше ощущала потребность в поддержке близких, в первую очередь мужа. И сегодня как раз такой случай представился.

Лена взяла Митю на руки и пошла на кухню. Сев за стол, она первая завела разговор с мужем:

— Сегодня мы с Митенькой были в поликлинике, консультировал профессор. Знаешь, это известный врач. Он советует лечиться к нему в клинику. Я уже записалась. Как ты на это смотришь?

Андрей жалостливо посмотрел на жену и сказал:

— Мне кажется, что традиционная медицина нам вряд ли поможет. Нужно найти целителя. У нас на работе есть один такой. Всем помогает. Я поговорю.

Он помолчал, а потом добавил:

— Уже третий год, а толку нет.

В кухне стало тихо. Разговор не клеился. Лена почувствовала жесткость в словах мужа. Вяizzlyваться в спор не хотелось, и она промолчала. После ужина Лена предприняла еще одну попытку поговорить с мужем на эту тему:

— Знаешь, логопед сказала, что с Митенькой нужно как можно больше разговаривать и заниматься. Поиграй с ним, пока я буду мыть посуду, а потом еще поговорим.

Лена передала ребенка на руки мужу, и он направился в гостиную. А сама проворно занялась уборкой на кухне.

Там Лена пробыла минут двадцать. Когда же, освободившись от своих хлопот, она заглянула в гостиную, то увидела такую картину: муж сидит на диване, уткнувшись в телевизор — передавали очередные футбольные новости, а Митя одиноко лежит в манеже. Игрушки были не тронуты. Сердце у Лены сжалось:

— Почему же ты с ним не играешь? Взял бы его на руки. Ну что он один лежит! — в сердцах воскликнула она.

Андрей, не поворачивая головы, ответил:

— Потом, после футбола.

— А после ему нужно будет спать, — возразила Лена.

— Ну вот, приходишь с работы пораньше и хочешь отдохнуть, а тут одни претензии. Ты же сама понимаешь, — тут муж повернулся к Лене, лицо его было раздраженным и даже гневным, — играй не играй, а ему не поможешь!

Затем, видимо почувствовав неловкость и заметив немой укор в глазах жены, он смягчился:

— Ты же хорошо знаешь, что я с детьми играть не очень умею. А Митя и сам не хочет. Как с ним играть?

Лена оторопела. Слова мужа «играй не играй, а ему не поможешь» как будто хлестнули ее по щекам. Почувствовала комок в горле. Возразить мужу сразу она не смогла. Пронеслись мысли: «У меня с ним тоже не получалось, долго не получалось, но

ведь я пыталась и смогла. И у Митеньки сейчас уже стало кое-что получаться. А он этого не видит».

Решив, что разговор окончен, Андрей вновь повернулся к телевизору. Глядя ему в спину, Лена впервые назвала мужа в его присутствии «он»: «Почему он не видит? Может он не хочет видеть? Почему?»

Лене стало жаль Митю, жаль себя, к глазам подступили слезы. Она молча взяла сына из манежа и понесла укладывать спать.

Вечер был испорчен. Проблемы остались нерешенными. Хотелось плакать ...

Психолог. Какие проблемы существуют в этой семье, на ваш взгляд? Как можно помочь ей и от чего предостеречь? Приведите подобные примеры из вашей жизни.

Рефлексия. Подводя итоги встречи, психолог интересуется у участников, что полезного они узнали, что для них было важным, благодарит всех участников группы за совместную работу.

## ЗАНЯТИЕ 7

Развитие уверенности в себе и коррекция агрессивных манер поведения

Цели занятия:

1. Развить умение действовать адекватно и эффективно при различных психических состояниях.
2. Развить умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.
3. Ознакомиться с техникой формирования положительной самооценки и готовности нести ответственность за свои поступки.

Ход занятия:

Упражнение: Уверенность и самооценка

Цель: Проверить уверенность в себе и самооценку.

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырехбалльной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла — очень часто

3 балла — часто

2 балла — иногда

1 балл — редко

0 баллов — никогда

Стимульный материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие мне завидуют.
5. Я обладаю меньшей инициативой нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не очень-то интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не очень общителен.
31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать «нет»).
32. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости.

Результаты:

Если Вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что Вы в основном уверены в своих действиях.

Количество от 26 до 45 означает средний уровень, а от 46 и выше — низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение по поводу правильности своих действий).

Обратите внимание на сферу жизнедеятельности, в которой Вы испытываете неуверенность в себе. Как Вы относитесь к ошибкам?

Поразмышляйте над специфическими ситуациями в Вашей жизни и опишите Ваше обычное, повседневное поведение (образ действий). Как Вы реагируете, если сами допустили ошибку? Какой бывает Ваша реакция, если ошибку допустил кто-то другой (сотрудник, коллега, ребенок)?

Тренинг уверенности в себе

Когда мы думаем о том, где мы себя успешно проявили, это один из видов самоутверждения, который создает уверенность в себе и позволит нам себя хорошо чувствовать. Но в повседневной жизни, особенно, когда надо выполнить в срок очередное задание или решить какую-то проблему, мы об этом забываем, становимся неуверенными в себе. Чтобы преодолеть такие сомнения в своих силах, мы нуждаемся в напоминании себе о том, что мы имеем и что мы можем сделать. Это поднимает нас в собственных глазах и помогает нам вновь почувствовать себя более уверенно, потому что мы думаем: «Я уже делал это (похожее, или более сложное) раньше. Я способен сделать это. И я сделаю это теперь».

Упражнение: Кто я для себя?

Цель упражнения: преодоление сомнений в своей силе.

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на три Колонки, озаглавив их: «Мои положительные качества», «Где я могу себя хорошо проявить» и «Чего я достиг».

2. Закройте глаза и сосредоточьтесь на каждом заголовке в течение 1-2 мин. Что приходит Вам в голову? Откройте глаза и запишите Ваши положительные качества.

3. Прodelайте это для каждого заголовка. Затем просмотрите свой список. Читая каждый пункт, создайте мысленную картину того, что Вы обладаете этими качествами, талантом или имеете достижение.

В заключение создайте полную картину себя самого с учетом этих качеств, талантов и достижений и заметьте, насколько приятно это осознавать.

4. Закончите тем, что представьте, будто Вас отмечают за успехи и мысленно одобрительно похлопайте себя по спине. Вы действительно великолепны. Вы многого

достигли, стремясь к своей цели, и заслуживаете похвалы за это.

Рефлексия.

## ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: Я счастливая в своей семье

Цели:

1. Обучение родителей выходу из стрессовых ситуаций;
2. Активизация личностных позиций участников группы, развитие способности к самоанализу и повышение самооценки;
3. Формирование конструктивной позиции матери больного ребенка, направленной на сохранение и укрепление семьи;
4. Коррекция личностных нарушений и установок.

Ход занятия:

Беседа: Радостные события супружеской жизни

Цель: Выстроить положительную позицию направленную на сохранение семьи.

Опишите, пожалуйста, радостные события супружеской жизни.

Затем родители и психолог обсуждают воспоминания. Психолог дает следующую установку:

В жизни супругов бывают светлые и темные полосы. Нет таких семей, у которых не было бы радостных событий в жизни. К радостным событиям могут быть отнесены семейные праздники, ожидание рождения ребенка, совместные поездки на отдых, посещение театров, выставок и др. Здесь важно не то, где были супруги, а то, какие отношения возникли между ними в это время. Важны позитивная тональность и глубина отношений. Воспоминание о приятных событиях отогревает душу, позволяет снять печаль, грусть, чувство неудовлетворенности. Каждый раз, когда в вашей жизни происходит что-либо печальное или мрачное, нейтрализуйте это событие воспоминанием о приятном. Используйте позитивные мысли в качестве «противоядия» негативным.

Воспоминание о приятном событии может использоваться психологом в качестве приема противошоковой терапии в стрессовой ситуации.

Упражнение: «Волшебный папа»

Цель: формирование новых установок, направление на позитивное мышление.

Психолог. Условия игры: выбираем среди участников, кто готов сыграть папу.

Любой из вас, кто захочет исполнить эту роль, пусть выйдет в середину круга. Остальные должны записать на бумажках те качества идеального папы, которых им не хватает в мужьях и которые они хотели бы видеть в отношениях между ребенком и супругом. «Волшебный папа» отворачивается, а мы собираем все пожелания в чудесный мешочек. Потом просим «волшебного папу» зачитать все послания.

В конце игры у нас получается образ идеального, волшебного папы. Но самое интересное в том, что его создали вы сами. И это оказалось нетрудно. Попробуйте сделать из собственного мужа «волшебного папу». Это просто, главное — захотеть.

Упражнение: «Похвали себя»

Цель: Развитие способности к самоанализу и повышение самооценки;

Психолог. Перед вами небольшой опросник «Какая я?»

В нем перечислены черты, которые встречаются у многих людей. Выберите те, которые описывают положительные стороны вашей личности. Похвалите себя.

<b>Тематический опросник «Какая я?» Семейная социограмма</b>	
<b>Положительные качества:</b>	<b>Отрицательные качества:</b>
<b>Я</b> ( <i>поставьте свое имя</i> )	_____
Добрая	_____
Рациональная	_____
Мечтательная	_____
Красивая	_____
Умная	_____
Удачливая	_____
Успешная	_____
Смешливая	_____
Модная	_____
Вдумчивая	_____
Беспечная	_____
Стремительная	_____
Непоседливая	_____
Легкая на подъем	_____
Добродушная	_____
Словоохотливая	_____
Здоровая	_____
Счастливая	_____
Радостная	_____
<b>Опишите себя:</b> _____ _____	

Упражнение «Продолжи фразу»

Цель упражнения: развитие групповой сплоченности.

Ход занятия: ведущий предлагает участникам продолжить фразу: «Я, как и все мы...» Рефлексия упражнения. Что нас всех объединяет?

#### ЗАНЯТИЕ 9

Тема: Богатство внутреннего мира

Цели:

1. Создание благоприятных условий для продуктивной работы над собой;
2. Совершенствование развития личностных качеств, стабилизация внутренней душевной гармонии.
3. Выявление своего творческого потенциала.
4. Овладеть приемами, преодоления сомнений, уверенности в своих силах.

Упражнение: «Ластик»

Цель: Поддержка стабильного психологического состояния.

Для профилактики различных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти неприятные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения данного упражнения восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Упражнение: Мысли

Цель упражнения: анализировать собственные мысли

Нужно уметь анализировать собственные мысли, (самонаблюдение), ибо наши фантазии, грезы нередко вызывают отрицательное состояние и неправильные поступки.

Необходимо как можно чаще задавать себе два магических вопроса: 1. Что происходит со мной в данный момент? Что я сейчас делаю? О чем я думаю? Что я чувствую? Как я дышу? 2. А чего же я собственно хочу? Какую пользу я извлекаю из этой ситуации (истории)?

Итак, ответьте письменно на следующие вопросы:

1) Возникают ли у Вас мысли (фантазии) от которых портится настроение, или возникают страхи, конфликты с окружающими?

2) Как часто?

3) По поводу чего возникают эти мысли. Опишите их.

Упражнение: «Уверенность в себе»

Цель упражнения: развивать уверенность в себе

Ответьте на вопросы: когда Вы чувствуете себя стоящим у «позорного столба», т. е. неуверенно, нервно, стесненно, застенчиво и т. д.? Если Вы не знаете ситуаций, в которых у Вас возникает чувство неуверенности, то этому есть два объяснения: или Вы неординарная личность, поскольку практически нет людей, которые не чувствовали бы себя время от времени неуверенно, или же Вы – большой мастер обманывать самого себя. Но ведь нежелание видеть проблемы такими, как они есть в действительности, вряд ли приведет к их решению. Или у Вас другое мнение? Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из ситуаций и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние (неуверенность) другого. Второй должен как можно увереннее передать ему свое

сообщение, оценку, дать ответ, высказать претензию. Через одну-две минуты ведущий останавливает участников и просит других членов подгруппы предоставить «неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение. Затем он должен сам сказать, что ему понравилось в своем поведении, и что можно было бы сделать еще более уверенно. Если он затрудняется, то члены подгруппы могут дать совет. После этого другой участник подгруппы становится партнером, и отработка взаимодействия продолжается. Через 2-3 мин. репетиция общения останавливается и снова дается время для позитивной обратной связи. Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый член подгруппы не сыграет роль партнера во взаимодействии. Высказывающему претензии («неуверенному») важно дать возможность побеждать в каждой встрече и получать удовольствие от положительного опыта.

Графический тест «Интерьер» (хозяин ли вы своей судьбы)

Цель: Выявить уровень уверенности в себе и творческого потенциала.

На рисунке изображен шаблон незаконченной комнаты. Вам нужно закончить этот рисунок. Вы придумываете и рисуете на свой вкус интерьер, мебель, обои, планировку и т.д., чтобы комната в итоге приняла жилой вид.

*Интерпретация теста.*

Обратите внимание на окно и дверь рисунка. Если приглядеться, то можно заметить, что они нарисованы с нарушением перспективы. Вы могли это заметить или не заметить, но важен момент - попытались ли вы исправить это нарушение перспективы? Если да, то возможно это указывает на стремление все контролировать. Вы предпочитаете делать все сами, потому что опасаетесь, что другие не сделают так же хорошо и ответственно работу, если их не проконтролировать. Когда вы в курсе событий и держите все под контролем, вы чувствуете себя спокойнее.

Если вы не стали ничего исправлять и оставили окно и дверь так как есть, то и в жизни вы проявляете подобное качество. Вы достаточно терпеливый человек и принимаете людей и жизненные обстоятельства такими, какие они есть, не пытаетесь их исправлять.

А вот если вы добавили в рисунке окон, то значит вы экстраверт и у вас высокая потребность в общении. Если окон много или они большие, занимают большую часть стены, то вы большое значение придаете мнению окружающих людей и социума.

Пол указывает на то, какая у вас основа в жизни, твердо и уверенно вы стоите на земле или не очень? Если вы прорисовали основательно пол, сделали там плитку, паркет, постелили ковер и т.д., то это указывает на ваше стремление быть независимым, вы цените разумный и основательный подход, и сами уверенно стоите на ногах.

Дополнительные предметы мебели, дизайна, посуды и т.д. говорит о том, что вы творец своей судьбы. Вы видите вокруг возможности и стараетесь их использовать, верите в успех и смотрите на жизнь оптимистично.

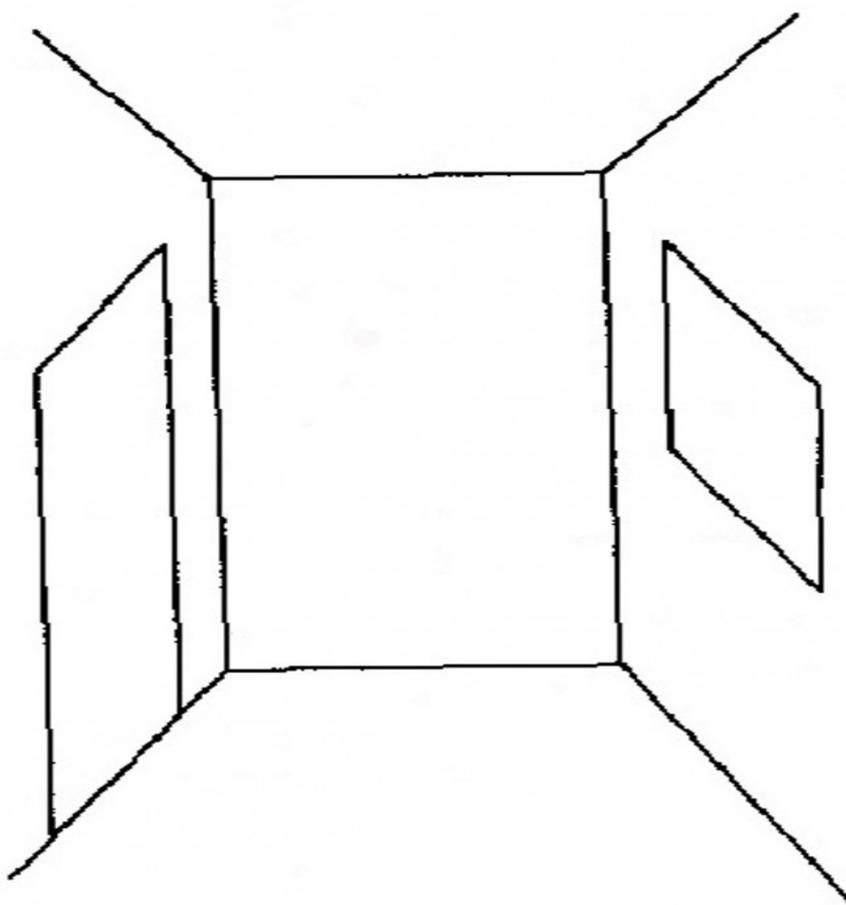
Обои - это то, что вас окружает. Если обои покрашены однотонным цветом, то важно обратить внимание темным или светлым, радостным или грустным. Мрачные тона могут свидетельствовать о несколько мрачном настроении. Дайте себе отдых и время восстановиться, смените обстановку, займитесь чем-то приятным и интересным для вас. И тогда ваше настроение улучшится.

Если цвет приятный и радостный, то у вас сейчас хороший период в жизни и вы ощущаете подъем душевных сил.

Если стены не покрашены, возможно вы не чувствуете себя в достаточной мере защищенным, и у вас есть ощущение, что люди нарушают ваши личные психологические границы. Задумайтесь, возможно пора научиться говорить "Нет".

Если на обоях вы тщательно прорисовали рисунок с мелкими деталями, то это указывает на то, что любое дело вы выполняете тщательно, продуманно, вы аккуратны и ответственны. Если вы изобразили крупный рисунок на обоях, то вы бунтарь и лидер по натуре, вы не следуете за другими, а предпочитаете искать свой путь. Вы

настойчивы и упорны в достижении успеха.



Задание на дом. Выпишите 5 самых приятных событий, которые происходили в Вашей жизни. Благодаря кому или чему это событие произошло?

## ЗАНЯТИЕ 10

Тема: Заключительное занятие

Цели:

1. Развить умение преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.
2. Развить умение разрешать внутренние конфликты.
3. Ознакомить с приемами психотерапии, способствующими преодолению жизненных кризисов.
4. Закрепление гармоничного образа семьи;

Ход занятия:

Релакс - упражнение “Тихое озеро”

Цель:

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

“Сядьте поудобнее, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это

тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в центре, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня”.

Арт-терапия: Групповое рисование «Мы вместе — это счастье»

Психолог. Сегодня мы будем рисовать групповой портрет семьи. В этом совместном рисунке нужно символически изобразить гармоничное объединение чувств всех членов семьи. Каждый участник начинает делать свой рисунок, затем по моему сигналу рисунки передаются соседу справа. В полученный от соседа слева рисунок каждый участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по моему сигналу рисунок передается соседу справа для продолжения создания коллективного образа гармоничной семьи. Рисунками обмениваются несколько раз, пока каждый не будет завершен.

По окончании работы психолог проводит обсуждение и высказывает свое мнение.

Упражнение «Соглашение»

Цель упражнения: развивать умения преодолевать трудности в различных сложных ситуациях.

Каждый член группы составляет соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на следующие вопросы:

1. Что я хотел бы изменить в себе по итогам работы в группе?
2. Каким образом я собираюсь это сделать?
3. Когда я это буду делать?

В соглашении нужно особо подчеркнуть:

- области своего поведения, нуждающиеся в перестройке, указать ситуации, вызывающие растерянность, раздражение и другие негативные чувства;
- свои сильные и слабые стороны;
- обязательство быть честным с самим собой относительно их обеих;
- изложить намечаемые изменения, касающиеся: работы, семьи, своего стиля общения, эстетических интересов, круга знакомств, развлечений, отношений с родственниками, друзьями;
- наметить конкретные цели и пути их достижения. Составленные соглашения складываются в конверты, на которых указывается точный почтовый адрес подписавшего «контракт» с самим собой. Конверты сдаются руководителю, который высылает соглашение через определенное время.

#### ЗАДАНИЕ НА ДОМ

Составить перечень Ваших проблем, а рядом список причин, породивших их, ответив на вопросы:

1. Какая проблема стоит перед Вами?
2. В чем причина этой проблемы? Почему? (Кого и что следует винить)
3. Каковы возможности решения этой проблемы (которые зависят от Вас)
4. Какое решение Вы предлагаете? (по Д. Карнеги)

Ваше беспокойство уменьшится, если следовать следующим правилам (См. Д. Карнеги):

1. Что самое худшее может случиться со мной, если я не решу эту проблему? (Не придавайте слишком большое значение последствиям).
2. Много ли значат для Вас сейчас те переживания, которые Вы испытывали год назад (при решении сходной проблемы)?
3. Если проблема, стоящая перед Вами, грозит Вам большим ущербом, оцените среднестатистическую возможность того, что такое несчастье может случиться с Вами (например, быть убитым молнией, подвергнуться разбойному нападению). Смириться с проблемой (опасностью), принять ее как объективную реальность, если мы не можем ее

изменить, то единственная возможность изменить наше отношение к ней.

4. Не расстраивайтесь по поводу критики (должной благодарности) - это скрытый комплимент. Никто бы Вас не стал ругать, если бы Вы ничего не значили.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования эмоционального выгорания родителей,  
воспитывающих детей с особенностями в развитии после реализации  
программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования по «Методике диагностики уровня  
эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

№	Эмоциональное истощение			Деперсонализация			Редукция родительских достижений		
	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
1		17			9			35	
2			25			12		36	
3		18		4			37		
4			25		10				25
5		19		5				35	
6	13				8			31	
7		16				12			19
8			25			11	40		
9			26			16			21
10		20		4				30	
11			28	3					21
12	13				8				24
	Низкий уровень – 17% Средний уровень – 42% Высокий уровень – 42%			Низкий уровень – 33% Средний уровень – 33% Высокий уровень – 33%			Низкий уровень – 17% Средний уровень – 42% Высокий уровень – 42%		

Таблица 4.2 - Результаты исследования по методике Шкала психологического стресса PSM-25 (Р. Тесье и др.)

Код испытуемого													
Номер вопроса		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1	5	8	7	3	3	3	8	8	8	3	8	8
	2	5	8	8	3	3	3	7	7	8	3	8	8
	3	5	6	8	3	3	3	8	8	8	3	8	6
	4	2	5	6	5	4	4	7	6	6	4	7	5
	5	4	3	4	5	4	4	6	6	6	4	8	3
	6	5	5	7	5	5	5	8	8	8	6	8	5
	7	7	2	7	5	5	6	4	4	5	5	8	3
	8	4	6	6	4	3	3	7	6	6	4	6	6
	9	3	7	7	5	5	5	5	4	4	5	5	7
	10	4	7	8	3	3	3	4	4	4	3	6	7
	11	4	6	4	3	3	3	7	7	7	3	7	6
	12	3	2	5	2	2	2	8	8	8	2	8	2
	13	4	3	5	2	2	2	5	5	5	2	8	4
	14	2	7	7	6	6	5	8	7	8	6	8	7
	15	3	5	8	2	2	3	8	7	7	3	8	5
	16	6	6	7	2	2	4	6	5	6	3	8	6
	17	7	8	5	2	2	3	6	6	6	2	6	8
	18	4	7	6	2	2	3	5	5	5	2	6	7
	19	4	7	6	2	2	3	4	4	4	3	4	7
	20	8	8	6	3	3	3	4	4	4	3	6	8
	21	8	5	6	3	3	3	5	5	5	3	5	5
	22	3	3	5	4	4	5	5	5	6	5	5	3
	23	4	4	6	4	4	3	4	4	4	4	5	4
	24	3	3	4	5	5	6	4	4	4	5	4	4
25	4	5	5	5	5	5	3	3	3	5	4	5	
<b>всего</b>	<b>111</b>	<b>136</b>	<b>153</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	<b>146</b>	<b>140</b>	<b>145</b>	<b>91</b>	<b>164</b>	<b>139</b>	

Итого:

Высокий уровень стресса – 17%

Средний уровень стресса – 50%

Низкий уровень стресса – 33%

Таблица 4.3 - Результаты исследования по методике Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ)

Блок взаимодействия	Код испытуемого											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	11,4	9,6	11,3	10,9	10,4	9,64	11,1	9,9	8,98	8,7	9,4	8,9
2	15,5	12,5	11,4	14,7	15,1	10,9	11,9	12,7	11,8	10,9	11,9	12,3
3	14,2	11,5	11,7	11,5	12,9	14,1	13,8	10,9	11,4	10,8	9,9	10,8

Итого:

Блок чувствительности:

- средние значение – 50%
- критериальное значение – 50%

Блок эмоционального принятия:

- средние значение – 33%
- критериальное значение – 64%

Блок поведенческих проявлений:

- средние значение – 42%
- критериальное значение – 58%

Таблица 4.4 - Расчёт T-критерия Вилкоксона для показателей шкалы «Эмоциональное истощение» родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

№	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (после – до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	21	17	-4	4	8
2	29	25	-4	4	8
3	22	18	-4	4	8
4	30	25	-5	5	10
5	30	19	-11	11	11
6	13	12	-1	1	3
7	18	16	-2	2	6
8	26	25	-1	1	3
9	26	27	1	1	3
10	20	20	0	0	-
11	29	28	-1	1	3
12	14	13	-1	1	3
Сумма рангов сдвигов					66
Сумма рангов нетипичных сдвигов					3
Сумма рангов нулевых сдвигов					1

$$\sum X_{\Pi} = \frac{(1+n)*n}{2} = \frac{(1+11)*11}{2} = 66$$

$$n = 11$$

По таблице находим критические значения для T - критерия Вилкоксона для n=11:

$$T_{кр} = 7 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 13 (p \leq 0,05)$$

$$T_{эмп.} = 3$$

Таблица 4.5 - Расчёт Т-критерия Вилкоксона для показателей шкалы «Деперсонализация» родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

№	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (после – до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	10	9	-1	1	2,5
2	16	12	-4	4	11
3	4	5	1	1	2,5
4	12	10	-2	2	7
5	10	5	-5	5	12
6	10	8	-2	2	7
7	14	12	-2	2	7
8	14	11	-3	3	10
9	16	17	1	1	2,5
10	5	4	-1	1	2,5
11	5	3	-2	2	7
12	10	8	-2	2	7
Сумма рангов сдвигов					78
Сумма рангов нетипичных сдвигов					5
Сумма рангов нулевых сдвигов					0

$$\sum X_{\pi} = \frac{(1+n)*n}{2} = \frac{(1+12)*12}{2} = 78$$

$$n = 12$$

По таблице находим критические значения для Т - критерия Вилкоксона для n=12:

$$T_{кр} = 9 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 17 (p \leq 0,05)$$

$$T_{эмп.} = 5$$

Таблица 4.6 - Расчёт T-критерия Вилкоксона для показателей шкалы «Редукция родительских достижений» родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии по «Методике диагностики уровня эмоционального «выгорания» у родителей» Л.А. Базалевой

№	Показатели «до» проведения программы	Показатели «после» проведения программы	Разность (после – до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	31	35	4	4	5,5
2	34	34	0	0	-
3	32	37	5	5	7,5
4	19	25	6	6	9
5	32	31	-1	1	1
6	13	31	18	18	11
7	15	19	4	4	5,5
8	38	40	2	2	2,5
9	19	21	2	2	2,5
10	17	30	13	13	10
11	18	21	3	3	4
12	19	24	5	5	7,5
Сумма рангов сдвигов					66
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1
Сумма рангов нулевых сдвигов					1

$$\sum X_{\Pi} = \frac{(1+n)*n}{2} = \frac{(1+11)*11}{2} = 66$$

$$n = 11$$

По таблице находим критические значения для T - критерия Вилкоксона для n=11:

$$T_{кр} = 7 (p \leq 0,01)$$

$$T_{кр} = 13 (p \leq 0,05)$$

$$T_{эмп.} = 1$$

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии в практику

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме «Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания педагогов»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение кадровой работы ГБУЗ ЧОДКБ отделения медицинской реабилитации	Анализ, беседы, анкетирование	Беседы со специалистами и родителями		Сентябрь	Заведующая педагогическим отделом
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение	Собрание	1	Сентябрь	Заведующая педагогическим отделом
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задачи, принципов, критериев и показателей эффективности	Анализ кадровой работы, анализ программы внедрения	Консультация	1	Октябрь	Заведующая педагогическим отделом

1.4. Разработать программно- целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовлен ности родителя, воспитываю щих детей с особенностя ми в развитии, анализ работы по теме предмета внедрения.	Анализ состояния программы внедрения	Консультация	1	Октябрь	Заведующая педагогическим отделом
--	---	---	--------------	---	---------	---

2-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение»

Цель	Содержани е	Методы	Формы	Ко л- во	Вре мя	Ответствен ные
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у родителей	Формирова ние готовности внедрить тему.	Психологичес кий подбор и расстановка субъектов внедрения	Индивидуальные беседы, психотерапевтиче ский практикум	2	Сентябрь	Заведующая педагогическ им отделом
2.2. Сформирова ть положительн ую реакцию на предмет внедрения у родителей, воспитываю щих детей с особенностя ми в развитии	Пропаганда уже имеющего я передового опыта внедрения по проблеме исследован ия	Методические консультации	Изучение опыта профилактики эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии		Сентябрь, октябрь, ноябрь	Заведующая педагогическ им отделом

3-й этап «Изучение предмета внедрения»

Цель	Содержани е	Методы	Формы	Кол -во	Врем я	Ответственны е
3.1. Изучить необходимы е документы о предмете внедрения	Изучение и анализ материалов по проблеме внедрения	Фронтально	Семинар	1	Декабрь	Заведующая педагогическим отделом

3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задачи, принципов, содержания, форм, методов	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары , тренинги	2	Январь	Заведующая педагогическим отделом, психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и в ходе самообразования	Семинары , тренинги	1	Февраль	Заведующая педагогическим отделом, психолог

#### 4-й этап «Опережающее освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
4.1. Создать индивидуальную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психолого-педагогического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование	Беседа	2	Апрель	Заведующая педагогическим отделом, психолог
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование. Научно-исследовательская работа. Обсуждение. Тренинг.	Семинары инициативной группы, консультации	1	Апрель	Психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного усвоения методики внедрения темы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Обсуждения, экспертная оценка, самоаттестация	Собрание	1	Май	Заведующая педагогическим отделом
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Обсуждение, корректировка методики	Собрание	4	1-е полугодие	Заведующая педагогическим отделом, психолог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
5.1. Мобилизовать родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы деятельности родителей, воспитывающих детей с особенностями в развитии	Тренинги. Сообщение о результатах работы	Тренинговые занятия	1	Январь	Заведующая педагогическим отделом, психолог
5.2. Развить знания и умения на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Тренинги	Консультирование, тренинги, практикум	1	Январь, февраль, март	Заведующая педагогическим отделом, психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Обсуждение	Собрание	1	Май	Заведующая педагогическим отделом, психолог
5.4. Освоить всем родителям предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Анализ, корректировка технологии	Консультации, практические занятия	1	Январь	Заведующая педагогическим отделом, психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственные
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на прошлом этапе	Совершенствование знаний	Анализ, обмен опытом	Конференция	1	Январь	Заведующая педагогическим отделом, психолог
6.2. Обеспечить условие совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ зависимости конечного результата по 1-му условию от создания условий для	Анализ	Конференция	1	Январь	Заведующая педагогическим отделом, психолог

	внедрения					
6.3. Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения освоения темы	Анализ, обсуждение, доклад	Собрание	5	Каждое полугодие	Заведующая педагогическим отделом, психолог