

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

Педагогический институт
Кафедра реабилитационных технологий на базе ГАУ СО «ЦАРИ»

**КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 461 группы направления подготовки
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль «Специальная психология»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Коноплянниковой Дарьи Андреевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

Е.С. Гринина

Зав. кафедрой
канд. мед. наук

Е.С. Пяткина

Введение. Проблема тревожности занимает значительное место в современной психологической науке. Тревожность как психическое состояние оказывает влияние на восприятие, мышление, поведение и общее качество жизни человека. Особое внимание исследователей в последние годы привлекает тревожность родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), поскольку именно от эмоционального состояния родителей во многом зависит психологический климат в семье, успешность социализации и развития ребенка.

Родители детей с ОВЗ сталкиваются с многочисленными трудностями: необходимостью постоянного ухода за ребенком, эмоциональной и физической перегрузкой, социальной изоляцией, финансовыми и бытовыми сложностями, а также отсутствием поддержки со стороны окружающих. Всё это может вызывать устойчивое состояние внутреннего напряжения, тревоги, чувства вины и беспомощности. Высокий уровень тревожности у родителей, в свою очередь, оказывает негативное влияние не только на них самих, но и на эмоциональное и поведенческое развитие ребенка, снижает эффективность коррекционно-развивающей работы, затрудняет взаимодействие с педагогами и специалистами.

Изучением проблемы тревожности занимались как отечественные, так и зарубежные ученые, среди которых можно выделить таких исследователей, как А.М. Прихожан, Е.А. Сергиенко, И.В. Дубровина, К. Роджерс, Р. Лазарус, Ч. Спилбергер, Л.Л. Вассерман и др. Вопросы психологического сопровождения семей, воспитывающих детей с ОВЗ, также активно разрабатываются в трудах Т. Г. Богданова, А. И. Захарова, Е. М. Мастюковой, А. Н. Смирновой, А. С. Спиваковской, Л. М. Шипицыной и других специалистов в области специальной психологии и педагогики.

В последние годы особый интерес вызывает использование активных форм психологической помощи, в том числе тренингов, направленных на снижение тревожности у родителей. Тренинговые программы позволяют не только повысить уровень психологической компетентности родителей, но и

способствуют снижению эмоционального напряжения, развитию навыков саморегуляции, улучшению внутрисемейных отношений. Однако, несмотря на практическую значимость подобных программ, в современной психологии остается недостаточно проработанным вопрос об эффективности тренингов в снижении тревожности у родителей детей с ОВЗ, что определяет актуальность данного исследования.

Объект исследования – тревожность родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предмет исследования – возможности коррекции тревожности у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ в процессе целенаправленной психологической работы.

Цель исследования – на основе изучения тревожности родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, разработать и апробировать программу ее коррекции.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-психологическую литературу по проблеме тревожности и особенностей родительства в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ;
2. Диагностировать тревожность у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. Разработать и реализовать программу коррекции тревожности у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ ;
4. Оценить эффективность программы коррекции тревожности у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ;

Методологическую основу исследования составили труды отечественных и зарубежных ученых в области общей и специальной психологии, теории социальной адаптации, эмоциональной регуляции и психокоррекции Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Б.Г. Ананьева, К. Роджерса, Р. Лазаруса и др.

В процессе исследования использовались как теоретические, так и эмпирические методы. Первый предполагал изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, второй включал эксперимент, методы качественного и количественного анализа данных.

Эмпирическая база исследования: АНО Центр содействия и социальной адаптации инвалидов «Развитие», г. Саратов и Научно-методический центр психологической и педагогической поддержки семей, имеющих детей с особыми образовательными потребностями.

Экспериментом были охвачены родители (матери) детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 28 до 45 лет - 15 человек.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. Во введении обоснована актуальность исследования, раскрыты цель, задачи, обозначена практическая значимость исследования, описаны степень разработанности проблемы и ее методология.

В первой главе дано понятие тревожности в современной психологии, представлены психологические особенности родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, изложены факторы, обуславливающие риски тревожности у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, описано применение тренинга в работе с родителями детей с ограниченными возможностями здоровья.

В результате теоретического анализа проблемы установлено, что тревожность родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) представляет собой устойчивое эмоциональное состояние, возникающее в ответ на объективные и субъективные трудности, связанные с воспитанием особенного ребёнка. Родители, сталкиваясь с диагнозом ребёнка, переживают мощный психологический кризис, включающий шок, отрицание, агрессию, вину, тревогу и депрессию. Особенно уязвимым оказывается период после получения диагноза, когда родители испытывают

высокую неопределённость, эмоциональную перегрузку, страх за будущее ребёнка и утрату привычного жизненного уклада.

Тревожность у родителей детей с ОВЗ часто усиливается социальными и личностными факторами: отсутствием достоверной информации, недостатком поддержки, чувством социальной изоляции, а также недостаточной психологической готовностью к новой родительской роли. На личностном уровне тревожность проявляется в сниженной самооценке, повышенной раздражительности, чувстве вины, нарушении сна, апатии или, наоборот, гиперактивности в заботе о ребёнке. Это состояние отрицательно влияет не только на психоэмоциональное здоровье самого родителя, но и на атмосферу в семье, стиль воспитания и взаимодействие с ребёнком, а также может тормозить его развитие и адаптацию.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что работа с родительской тревожностью требует комплексного подхода. Особое место в этом процессе занимает тренинговая форма помощи, которая позволяет безопасно и эффективно прорабатывать внутренние переживания, развивать навыки саморегуляции и устойчивости. Тренинг создаёт условия для обмена опытом, эмоциональной поддержки и осознания родительского ресурса, способствуя трансформации деструктивных установок и формированию позитивной родительской идентичности. Он включает как когнитивные, так и эмоционально-телесные элементы, направленные на осознание причин тревожности, её проявлений и способов самопомощи.

При этом эффективность работы с тревожностью родителей во многом зависит от своевременности вмешательства, сотрудничества с другими специалистами и сочетания тренинга с другими методами психолого-педагогической поддержки (консультирование, информационные мероприятия, участие в родительских клубах и сообществах).

Во второй главе представлены результаты эмпирического изучения тревожности у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, характеризуется процедура и методы диагностики

тревожности родителей детей с ОВЗ, проводится анализ и интерпретация результатов диагностики тревожности родителей, а также представлена программа коррекции тревожности у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, средствами тренинговой работы, анализируется ее эффективность.

На первом этапе диагностики тревожности родителей, воспитывающих детей с ОВЗ мы использовали авторскую анкету «Анкета для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ», с целью получения обобщённой информации о социальной и психологической ситуации в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, а также выяснение родительского отношения к вопросам воспитания и готовности к прохождению тренингов.

Анкетирование позволило сформировать социально-психологический портрет родителей, воспитывающих детей с ОВЗ: несмотря на высокую нагрузку, большинство демонстрируют готовность к участию в программах поддержки, что подчёркивает необходимость регулярной психологической помощи, направленной на снижение тревожности и укрепление ресурсного потенциала семьи.

Далее была реализована методика «Шкала Спилбергера – Ханина».

Получены следующие результаты: По результатам диагностики, у 33,3% родителей выявлен высокий уровень ситуативной тревожности, у 53,3% — средний, и у 13,4% — низкий. Личностная тревожность оказалась высокой у 26,6% родителей, средней — у 60%, и низкой — у 13,4%. Большинство участников демонстрируют средний уровень тревожности, что указывает на умеренное психоэмоциональное напряжение, обусловленное особенностями воспитания ребёнка с ОВЗ. Значительная доля родителей с высоким уровнем ситуативной тревожности указывает на их выраженную эмоциональную вовлечённость и потребность в психологической поддержке. Высокие показатели личностной тревожности свидетельствуют о сформированном тревожном стиле реагирования, требующем системной коррекционной работы.

Был применен опросник САН (Самочувствие–Активность–Настроение). Получены следующие результаты: Средний уровень самочувствия зафиксирован у 93,3% родителей, что указывает на удовлетворительное общее состояние. Высокий уровень самочувствия отмечен у одного родителя. Низких значений по шкале самочувствия не выявлено. Почти у всех родителей наблюдается средний уровень активности, что указывает на сохранённый жизненный тонус и готовность к действию. Высокий уровень активности зафиксирован у одного родителя. Средний уровень настроения зафиксирован у 86,7% родителей. Высокий уровень показали 13.3%. Низкий уровень настроения обнаружен у одного респондента, что свидетельствует о снижении эмоционального фона и возможном наличии признаков психоэмоционального истощения.

На основании данных по опроснику САН можно заключить, что большинство родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, находятся в состоянии умеренной эмоциональной и физической напряжённости, что выражается в стабильных, но не высоких показателях самочувствия и активности. Высокие результаты отмечены единично, что свидетельствует о наличии ресурсов у отдельных родителей — возможно, благодаря социальной поддержке или личностным особенностям.

В ходе диагностики уровня тревожности по шкале Бека было определено наличие и степень выраженности тревожных симптомов. Незначительный уровень тревожности продемонстрировали 14 родителей (93,3%), что указывает на относительную эмоциональную стабильность и адаптацию к условиям воспитания ребёнка с ОВЗ. Средний уровень тревожности отмечен у одного родителя (6,7%) и требует индивидуальной психологической поддержки для предотвращения роста напряжения. Выраженных уровней тревожности не зафиксировано. В целом, результаты можно считать благоприятными, однако они подчёркивают важность регулярной работы по развитию стрессоустойчивости и навыков конструктивного преодоления трудностей у родителей детей с ОВЗ.

По методике «Шкала социальной тревожности Либовица» крайне выраженный уровень социальной тревожности был выявлен у 6 родителей, что составляет 40% от общего числа участников, выраженная социальная тревожность зафиксирована у 8 родителей (53,3%), умеренный уровень тревожности отмечен только у одного родителя (6,7%).

Такие показатели указывают на наличие выраженного эмоционального дискомфорта у большинства родителей, связанного с ожиданием негативной оценки со стороны окружающих, затруднениями в построении социальных контактов и активным стремлением избегать потенциально напряжённых ситуаций.

Стоит отметить, что был выявлен высокий процент родителей с крайне выраженной социальной тревожностью, что свидетельствует о значительном уровне внутреннего напряжения и страха социальной оценки, способного оказывать влияние не только на их собственное благополучие, но и на эффективность семейного воспитания, ограничивая доступ к ресурсам поддержки.

Полученные результаты и их анализ в ходе проведённого исследования свидетельствуют о наличии умеренного, но устойчивого психоэмоционального напряжения у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, а также о трудностях социальной адаптации и повышенной тревожности, что подчёркивает необходимость целенаправленного психокоррекционного вмешательства.

Таким образом, на основании проведённого эмпирического исследования, ключевыми направлениями коррекционной работы с родителями детей с ОВЗ становятся развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, снижение уровня тревожности, повышение социальной активности, уверенности в себе и формирование позитивного восприятия семейной ситуации. Особое внимание стоит уделить поддержке эмоционального состояния родителей и профилактике эмоционального выгорания.

С учетом результатов констатирующего эксперимента была разработана коррекционно-развивающая программа.

Цель формирующего этапа эксперимента: разработка и апробация тренинговой программы, направленной на создание условий для снижения тревожности у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Тренинговые занятия проводились в течение 3 месяцев и включали 10 встреч с частотой 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут. Занятия по снижению тревожности проходили в малых группах по 3–5 человек.

В процессе тренинговых занятий использовались следующие методы: телесно-ориентированные упражнения, арт-терапевтические практики, релаксационные техники, игровые формы и коммуникативные методы, способствующие снижению тревожности, активизации позитивных эмоций, развитию саморегуляции и укреплению внутреннего ресурса участников. В процессе работы были проведены следующие тематические занятия: «Остров спокойствия: путь к себе», «Дыхание поддержки», «Я умею, я могу», «Мы — вместе», «Тихое место внутри», «С любовью к себе», «Дорога в будущее», «Где живёт моя энергия», «Ты не один(а)», «Мои шаги. Моя сила».

После реализации программы был проведен контрольный этап эксперимента направленной на оценку эффективности реализованной тренинговой программы. На данном этапе в исследовании приняли участие 5 родителей, которые демонстрировали наиболее высокие показатели тревожности на этапе первичного обследования. Результаты сравнивались с аналогичными результатами констатирующего эксперимента.

По результатам методики «Шкала Спилбергера – Ханина», выявлено снижение уровня тревожности у всех участников, прошедших курс тренинговых занятий. У пяти родителей уровень реактивной тревожности снизился с высокой/очень высокой до средней, у трёх родителей личностная тревожность снизилась с высокого до среднего уровня. Эти изменения свидетельствуют о том, что участники начали более спокойно реагировать на внешние стрессоры (реактивная тревожность) и у них снизилась внутренняя

тревожная предрасположенность (личностная тревожность).

По методике «Шкала социальной тревожности Либовица» данные указывают на положительные изменения в показателях. Общий уровень тревожности снизился у всех участников, что свидетельствует о сформированности более устойчивых поведенческих и эмоциональных стратегий взаимодействия с окружающим миром.

По результатам опросника «САН (Самочувствие – Активность – Настроение)» было выявлено, что наибольшие положительные изменения наблюдаются у родителей, активно включавшихся в тренинговый процесс. Участники, проявившие высокую вовлечённость и заинтересованность, продемонстрировали улучшение по всем трём шкалам, что выразилось в повышении физического и эмоционального тонуса, а также росте внутренней активности. У других родителей наблюдаются умеренные изменения — отмечено улучшение активности и настроения при стабильном уровне самочувствия, что может свидетельствовать о начале позитивной динамики, требующей дальнейшего закрепления.

С помощью критерия Вилкоксона был проведен статистический анализ. Были выявлены положительные сдвиги в уровне как реактивной, так и личностной тревожности, а также рост показателей активности и настроения у большинства участников. Хотя уровень значимости p не превысил порог 0.05, близкие к нему значения ($p \approx 0.063$) указывают на устойчивую тенденцию к улучшению.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о целесообразности дальнейшего применения психокоррекционных тренингов, направленных на повышение эмоциональной устойчивости родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.

Заключение. Настоящая работа посвящена изучению проблемы тревожности родителей детей с ограниченными возможностями здоровья и возможностей ее снижения с использованием тренингов.

Проблема тревожности родителей, воспитывающих детей с

ограниченными возможностями здоровья , является одной из ключевых в современной психологии, поскольку родительское эмоциональное состояние напрямую влияет на семейный климат и развитие ребёнка. Эффективная работа с тревожностью требует комплексного подхода, сочетающего теоретическое понимание основ тревожных состояний и практические методы их коррекции. Именно этим фактом обусловлена актуальность нашего исследования.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показал, что тревожность является не только эмоциональной реакцией, но и серьезным препятствием для эффективного выполнения родительских ролей, построения здоровых межличностных отношений и поддержания высокого уровня жизни. Исследования подчеркивают важность различения ситуативной и личностной тревожности, а также выявляют негативное влияние социальной тревожности и плохого самочувствия, сниженной активности и настроения на повседневную жизнь родителей.

На констатирующем этапе исследования осуществлялось изучение тревожности родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, с применением комплекса психодиагностических методик. Так, результаты показали, что у большинства родителей преобладает средний уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, что свидетельствует о наличии умеренного, но устойчивого психоэмоционального напряжения. При этом значительная доля испытуемых демонстрирует высокие показатели ситуативной тревожности, что говорит о высокой вовлечённости в переживания, связанные с воспитанием ребёнка с ОВЗ, и выраженной потребности в психологической поддержке. В целом, родители испытывают умеренное эмоциональное и физическое напряжение, что проявляется в снижении активности и нестабильном самочувствии. Особенно стоит выделить высокий уровень социальной тревожности у значительной части из них, который выражается в стремлении избегать

общения, страхе перед оценкой и чувстве изоляции. Эти характеристики могут значительно усложнять не только личное эмоциональное состояние родителей, но и их взаимодействие с образовательной и социальной средой

Полученные данные подтверждают необходимость проведения коррекционной психологической работы, направленной на снижение тревожности, укрепление эмоциональной устойчивости и развитие навыков эффективного совладания со стрессом.

В результате апробации тренинговой программы для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, были выявлены положительные изменения в уровне тревожности участников. У большинства родителей наблюдалось значительное снижение как реактивной, так и личностной тревожности, что свидетельствует о повышении их эмоциональной устойчивости. Также было отмечено повышение физического и эмоционального тонуса, сопровождающееся ростом внутренней активности и улучшением показателей активности и настроения. Однако некоторые участники не продемонстрировали выраженных изменений, что может быть связано с индивидуальными особенностями и необходимостью дополнительной поддержки. Несмотря на это, общие результаты говорят о высоком потенциале данной программы и подчеркивают важность дальнейшей работы в этом направлении для достижения устойчивых результатов.

Таким образом, в рамках данной работы была реализована комплексная диагностика и оценка эффективности психокоррекционного воздействия на тревожность родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. Полученные данные могут быть использованы психологами, педагогами и специалистами по работе с семьёй для разработки и внедрения программ поддержки родителей, находящихся в состоянии эмоционального напряжения.