

Костюченко Елена Владимировна,
магистр 2 курс, направление подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
направленность (профиль): Педагогическая психология,
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ХАКАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Н. Ф. КАТАНОВА»

Япарова Ольга Георгиевна,
доцент, кандидат психологических наук,
доцент кафедры «Педагогики и психологии образования».
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ХАКАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. Н. Ф. КАТАНОВА»

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. Эмоциональное выгорание матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха – то трёхкомпонентное психическое состояние, которое включает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию родительских достижений. В статье представлен краткий обзор эмпирического исследования на базе ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» г. Абакан.

Abstract. Emotional burnout of mothers raising primary school-aged children with hearing impairments is a three-component mental state that includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of parental achievements. The article provides a brief overview of an empirical study conducted at the State Budgetary Educational Institution of the Republic of Khakassia "Boarding School for Children with Hearing Impairments" in Abakan.

Ключевые слова: Выгорание, эмоциональное выгорание, выгорание матерей, дети с нарушениями слуха.

Keywords: Burnout, emotional burnout, mother burnout, children with hearing impairments.

В психотерапии и психологии последних лет появился новый феномен, который можно обозначить как «эмоциональное выгорание матери». Это определение возникло по аналогии с понятием эмоционального выгорания, применяющимся в психологии и психотерапии профессиональной деятельности.

Сам феномен имеет длительную историю теоретических и эмпирических изысканий в зарубежной и отечественной литературе. В то же время у исследователей отсутствует единое мнение относительно понятийного аппарата выгорания, где ключевую роль играет определение понятия «выгорание».

Т. А. Колтунович определяет: «...выгорание как медленно прогрессирующее состояние, характеризующееся снижением психических возможностей внутри профессии, возраста; возникновением недовольства и последующим увольнением...» [3, с.144].



Выгорание есть многомерный конструкт, интегрированный в систему организации личности и несущий защитную функцию. Имеет ряд содержательных психологических характеристик: отрицательные внутренние переживания, дезадаптивное поведение и деформация личности профессионала. Выгорание может наблюдаться у психически здоровых людей, занятых профессиональной деятельностью, в результате комбинированного воздействия личностных и ситуационных факторов, которые касаются как сферы межличностных взаимодействий человека, так и его профессиональной и рабочей ситуации. Выгорание влияет на функционирование всех структур личности и отрицательно воздействует на личную жизнь и профессиональную деятельность человека.

Синдром эмоционального выгорания (Далее – СЭВ) в психологии объясняется как состояние физического и эмоционального истощения, возникающее вследствие продолжительного действия стрессоров, связанных с выполняемой человеком деятельностью. Главной причиной СЭВ является хроническое психическое переутомление в сочетании с отсутствием должного вознаграждения за работу. Это расценивается человеком как непризнание его труда при чрезмерных затратах на этот труд, превышающих его внутренние и внешние ресурсы.

Эмоциональное выгорание – одно из самых распространённых явлений, с которым сталкивается современный житель мегаполиса. Высокий ритм жизни, большая нагрузка на работе, сбитый режим сна и отдыха, постоянные стрессы – всё это оставляет свой след в душе (и организме) каждого из нас [2].

Особенно возникновение СЭВ связано с видами деятельности, сопряженными с ответственностью за судьбу, здоровье и жизнь людей, а также при ритме работы в строго установленном режиме и с большой эмоциональной насыщенностью актов взаимодействия.

«...Матери с эмоциональным выгоранием часто испытывают страх и беспокойство, трудности в преодолении препятствий и подвержены отчаянию. Некоторые матери не вовлечены во взаимодействие с ребенком, не признают его индивидуальность, меняют требования и отношение, проявляя непоследовательность...» – утверждает Г. С. Коротова [4, с.71].

Роль матери в воспитании ребенка сравнима с профессиональной работой из-за сложности и значимости. Множество обязанностей матерей требует от них внимания к воспитанию детей.

В России недостаточно возможностей для женщин-матерей, особенно воспитывающих детей с особенностями развития. Одной из таких проблем является нарушение слуха у детей, диагностируемое в основном в возрасте от трех до семи лет.

Как утверждает Янн П.А «...дети с нарушениями слуха – это дети, имеющие стойкое двустороннее нарушение слуховой функции, при котором речевое общение с окружающими посредством устной речи затруднено (тугоухость) или невозможно (глухота)...» [5, с.8].

Дети с нарушениями слуха более фокусируются на академических успехах, стремятся к высоким оценкам и мотивированы чувством ответственности перед учителем. Для детей с нарушением слуха школа и обучение остаются одним из важнейших источников знаний [1].

В рамках эмпирического исследования на базе ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» г. Абакан и МБОУ СОШ №24 г. Абакана было организовано исследование по выявлению особенностей эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха. В исследовании приняло участие 60 человек из них: 30 матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха на базе ГБОУ РХ «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха» г. Абакан и 30 матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой в развитии на базе МБОУ СОШ № 24 г. Абакана.



Для выявления особенностей эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха, использовались следующие методики: «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова), В.В.Бойко «Выявление эмоционального выгорания» и опросник эмоционального выгорания Л. А. Базалевой. Для математической обработки данных мы использовали метод математической статистики Манна – Уитни.

На основании полученных данных, выявили уровень эмоционального выгорания по методике И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание», результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

**Уровень эмоционального выгорания
по методике И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание»**

Уровни	Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нарушением слуха		Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нормой	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	8	27	5	17
Средний	15	50	15	50
Низкий	7	23	10	33

Анализ результатов показал, что у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха 23% (7 человек), а у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой 33% (10 человек) имеют низкий уровень выгорания, родители ощущают лёгкое утомление, но в целом справляются с нагрузкой.

У матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и с нормой 50% (15 человек), имеют средний уровень выгорания, родители испытывают усталость, демонстрируют циничное отношение, их чувство удовлетворения от достижения результатов может снизиться, организм ещё не истощён, но чувствуется дефицит энергии, тяжело выполнять привычные дела и обязанности, хочется экономить энергию, отказываясь от некоторых дел, например прогулки с ребёнком или готовки, в рабочих делах падает концентрация внимания, чаще проскаакивают ошибки, рабочие задачи требуют больше времени, чем раньше, в отношениях с другими людьми, супругом или детьми, становится больше ссор, претензий, обид.

Высокий уровень выгорания был зафиксирован у 27% (8 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой 17% (5 человек), они имеют серьёзное психоэмоциональное состояние, возникающее из-за хронического стресса. Оно развивается постепенно, и многие не замечают его, пока не станет слишком поздно, наблюдается постоянное истощение, нарушения сна, частые болезни, изменение аппетита, потеря радости, раздражительность, чувство безнадёжности, эмоциональное онемение, имеются проблемы с концентрацией, ухудшение памяти, снижение продуктивности, пренебрежение обязанностями, изоляция, поиск «быстрых» способов отвлечься.

Результаты по методике В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания личности» представлены в таблице 2.



Таблица 2.

Результаты по методике В.В. Бойко
«Диагностика эмоционального выгорания личности»

Уровни	Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нарушением слуха		Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нормой	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий	11	37	5	17
Средний	10	33	9	30
Низкий	9	30	16	53

На основании полученных данных выявлено, что у 37% (11 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у 17% (5 человек) матерей, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нормой имеют высокий уровень эмоционального выгорания, таким родителям присуще такие состояния опустошённости и сильнейшей усталости, которое включает в себя ряд физических и ментальных симптомов. В таком состоянии даже самые лёгкие задачи кажутся непосильными, а базовые ритуалы ухода за собой не восполняют запаса энергии.

У 33% (10 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у 30% (9 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой имеют средний уровень, испытывают усталость, чувство удовлетворения от достижения результатов снижено.

У 30% (9 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у 53% (16 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой имеют низкий уровень, они не испытывают эмоционального, физического и психического истощения, вызванного чрезмерным и длительным стрессом.

Результаты по опроснику эмоционального выгорания Л. А. Базалевой представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Результаты по опроснику эмоционального выгорания Л. А. Базалевой

Субшкала	Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нарушением слуха		Матери, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нормой	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Эмоциональное истощение	10	33	4	13
Деперсонализация	14	47	6	20
Редукция личных достижений	6	20	20	67

В ходе анализа полученных данных выявлено, что у 80% (24 человека) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у 33% (10 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой имеется состояние физического и эмоционального истощения, возникающее из-за продолжительного стресса, связанного с заботой о ребёнке.



У 20% (6 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха и у 67% (20 человек) матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нормой наибольшей степени выражены характеристики саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность.

Также отметили, что у матерей с низким уровнем выгорания преобладают определённые личностные качества: общительность, интеллект, эмоциональная стабильность, доминантность, экспрессивность, моральная нормативность, смелость, чувствительность, спокойствие.

На основании полученных данных выявить особенности эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей младшего школьного возраста с нарушением слуха через статистическую методику U-критерий Манна – Уитни.

Результаты по статистическому методу Манна – Уитни представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты по статистическому методу Манна – Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	10	3.5	5	1
2	13	5	10	3.5
3	7	2	15	6
Суммы:		10.5		10.5

По данным полученным в ходе статистического метода Манна – Уитни выявлено, что результат: $U_{ЭМП} = 4.5$.

Критические значения статистического метода Манна – Уитни представлены в таблице 6.

Таблица 6.

Критические значения статистического метода Манна – Уитни

UKр	
$p \leq 0.01$	$U_{0.01}$
-	0

Ось значимости по статистическому методу Манна – Уитни представлены на рисунке 3.

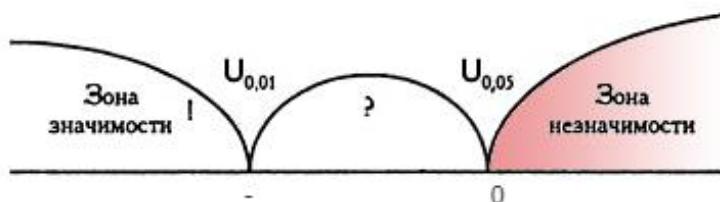


Рисунок 3. Ось значимости по статистическому методу Манна – Уитни

На основании полученных данных выявлено, что существуют особенности эмоционального выгорания матерей, воспитывающие детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха, а именно матери детей с нарушениями слуха в большей степени, чем матери условно здоровых детей, испытывают чувства эмоциональной опустошённости и усталости, а также матери обесценивают возможности и достижения детей, свою деятельность, связанную с заботой о них. Психическое выгорание матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха, отрицательно связано с длительностью заболевания ребёнка.



Список литературы:

1. Волкова К. А. «Методика обучения глухих детей произношению». – Москва: ВЛАДОС, 2008.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2005. 336 с.
3. Колтунович Т. А. Профессиональное выгорание в исторической ретроспективе: описательный период осмыслиения феномена // Новый университет. Серия «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук». Йошкар-Ола: Коллоквиум, 2012. № 11. С 46-50.
4. Коротова Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности // Фундаментальные исследования. 2005. № 4. С. 29-32.
5. Янн П. А. «Воспитание и обучение глухого ребёнка: сурдопедагогика как наука». – Москва: Академия, 2003.

