

Е. А. Пархоменко

Научный руководитель: О. А. Короткевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ РЕБЕНКА
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ**

В статье рассматривается проблема эмоционального выгорания родителей, воспитывающих ребенка с интеллектуальной недостаточностью. Актуальной проблемой становится изучение эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ОПФР в сравнении с родителями, которые воспитывают нормотипичных детей. Автором приводятся данные эмпирического исследования психологических особенностей эмоционального выгорания родителей, воспитывающих ребенка с интеллектуальной недостаточностью.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция родительских достижений, интеллектуальная недостаточность, родители, воспитывающие ребенка с интеллектуальной недостаточностью.

E. A. Parkhomenko

Scientific supervisor: O. A. Korotkevich

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT
OF PARENTS RAISING A CHILD WITH INTELLECTUAL DISABILITY**

The article deals with the problem of emotional burnout of parents bringing up a child with intellectual disability. The study of emotional state of parents who bring up children with intellectual disability in comparison with parents who bring up normotypical children becomes an actual problem. The author presents the data of empirical research of psychological features of emotional burnout of parents bringing up a child with intellectual disability.

Keywords: emotional burnout, depersonalisation, emotional exhaustion, reduction of parental achievements, intellectual disability, parents raising a child with intellectual disability.

В последние десятилетия в Республике Беларусь предприняты многосторонние правовые, организационные, психолого-педагогические меры по улучшению положения детей с особенностями психофизического развития (далее – ОПФР). Государственная политика строится по принципу активного включения в социум детей с ОПФР, повышение педагогической компетенции родителей, которые воспитывают таких детей. Нормальное развитие ребёнка возможно лишь в благоприятном семейном климате. Чувство любви, ощущение уверенности и безопасности, которые дают семья и её атмосфера, является лучшим терапевтическим средством для детей с ОПФР. Однако воспитание ребенка с нарушениями в развитии требует от родителей повышенной психической устойчивости, что может приводить к эмоциональному истощению. Поэтому актуальной проблемой становится изучение эмоционального состояния родителей, воспитывающих детей с ОПФР в сравнении с родителями, которые воспитывают нормотипичных детей.

Можно выделить несколько проблем, с которыми сталкиваются родители, воспитывающих детей с ОПФР, что может вызывать у них неблагоприятные эмоциональные состояния:

– «стресс нового образа жизни», социально-психологическая отчуждённость, обуславливающие негативные поведенческие реакции ребёнка, ухудшение атмосферы семейных отношений;

– трудности с формированием чувства привязанности у ребёнка к родителям и привязанности родителей к ребёнку с ОПФР (особенно в силу выраженных нарушений в развитии);

– не все родители готовы воспринимать и принимать ребёнка со всеми присущими ему особенностями и недостатками. Проблемы могут быть самыми разнообразными: незнание психологических особенностей развития детей с ОПФР, чрезмерное желание дать ребёнку как можно больше; давление со стороны окружающих; трудности в психологической совместимости [1, с. 180].

Снижение эмоциональной устойчивости может приводит к выгоранию родителей, воспитывающих детей с ОПФР. О наличии выгорания у родителей можно судить по проявлению социально-психологических симптомов: пассивность, депрессия; повышенная раздражительность; постоянное переживание негативных эмоций; чувства беспокойства, вины, досады; постоянная боязнь неудачи; общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы; эмоциональная отстраненность от коллег и близких; безразличие по отношению к ребенку [2, с. 116].

В таком эмоциональном состоянии родители утрачивают значимые воспитательные ресурсы, приобретают ряд негативных поведенческих характеристик: понижение интереса к деятельности и жизни; ощущение трудностей при выполнении работы; ощущение бесполезности деятельности; формальное выполнение деятельности; предпочтение стандартных шаблонов творчеству; невыполнение важных, приоритетных задач; концентрация на мелких деталях, трата времени на неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий; дистанцированность от окружающих людей, повышение неадекватной критичности; импульсивное поведение; отказ от самообучения, саморазвития [3, с. 730].

Цель исследования: исследовать и сравнить эмоциональное состояние родителей, воспитывающих детей с ОПФР и нормотипичным развитием.

Описание выборочной совокупности: в исследовании принимали участие 20 родителей – 10 родителей, которые воспитывают детей с ОПФР и 10 родителей, которые воспитывают нормотипичных детей. Методики исследования: 1. Методика определения нервно-психической устойчивости «Прогноз». Методика разработана в ЛВМА имени С. М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе; 2. Методика «Шкала для экспресс-диагностики уровня невротизации», стандартизация В. В. Бойко; 3. Опросник «Родительское выгорание» И. Н. Ефимовой.

Для оценки уровней эмоциональной стабильности родителей, воспитывающих детей с ОПФР, и детей с нормотипичным развитием, были рассмотрены результаты методики оценки нервно-психической устойчивости (НПУ). С помощью данной методики вычислялся показатель эмоциональной устойчивости, на основании которого можно было сделать прогноз о возможности эмоциональных срывов и риска дезадаптации. Результаты в группе родителей, воспитывающих детей с ОПФР, распределились следующим образом: у 50 % родителей выявлены низкие показатели эмоциональной устойчивости, что соответствует высокому риску дезадаптации и высокой вероятности нервно-психических срывов. У 30 % родителей данный показатель соответствует среднему уровню эмоциональной устойчивости, умеренному риску дезадаптации и вероятности возникновения нервно-психических срывов. У 2 родителей, что составило 20 % данный показатель соответствует нормативным показателям, свидетельствует об уравновешенности респондента и высоко эмоциональной устойчивости и низкой вероятности нервно-психических срывов.

В группе родителей, которые воспитывают нормотипичных детей, получены следующие показатели: низкая эмоциональная устойчивость выявлена у 2 родителей,

что составило 20 %; средняя эмоциональная устойчивость выявлена у 5 родителей, что соответствует 50 %; высокая эмоциональная устойчивость выявлена у 3 родителей, что соответствует 30 %.

В результате обработки данных методики «Шкала для экспресс-диагностики уровня невротизации» был выявлен уровень невротизации в группе родителей. Высокий уровень невротизации является проявлением эмоциональной неустойчивости (низкая по абсолютной величине оценка), а низкий уровень невротизации является проявлением эмоциональной устойчивости (высокая по абсолютной величине оценка). Утверждения, входящие в шкалу невротизации, содержат такие характерные проявления невротических состояний, как быстрая утомляемость, нарушения сна, ипохондрическая фиксация на неприятных соматических ощущениях, снижение настроения, повышенная раздражительность, возбудимость, наличие страхов, тревоги, неуверенности в себе. Результаты методики УНП по показателю невротизации в группе родителей, воспитывающих детей с ОПФР, представлены следующим образом: низкий уровень невротизации (высокой эмоциональной устойчивости) выявлен у 2 родителей (20 %); средний (умеренный) уровень невротизации выявлен у 2 человек (20 %); высокий уровень невротизации (низкой эмоциональной устойчивости) выявлен у 6 родителей (60 %).

Результаты методики УНП по показателю невротизации в группе родителей, воспитывающих детей с нормотипичным развитием, представлены следующим образом: низкий уровень невротизации (высокой эмоциональной устойчивости) выявлен у 6 родителей (60 %); средний (умеренный) уровень невротизации выявлен у 2 человек (20 %); высокий уровень невротизации (низкой эмоциональной устойчивости) выявлен у 2 родителей (20 %).

Полученные данные согласуются с результатами исследований Ю. А. Александровского, проводимыми совместно с Е. И. Селивановым, согласно которым повышенный уровень невротизации свидетельствует о повышенной эмоциональной возбудимости, о малообщительности, проявляющейся в социальной робости и зависимости. Эмоциональная неустойчивость с непатологическими невротическими проявлениями может рассматриваться в значительной мере как дезадаптивная форма реагирования на неблагоприятные средовые влияния.

Для исследования родительского выгорания мы использовали опросник И. Н. Ефимовой. У 50 % родителей, воспитывающих детей с ОПФР, был обнаружен высокий уровень эмоционального истощения, как составляющий части родительского выгорания. Это проявляется в переживании эмоционального перенапряжения, потере интереса как к собственным детям, так и к окружающему миру, а также в равнодушии или эмоциональном перегрузке, чувстве опустошенности и истощенности личных эмоциональных ресурсов.

По критерию «эмоциональное истощение» данные в процентных соотношениях представлены на рисунке 1.

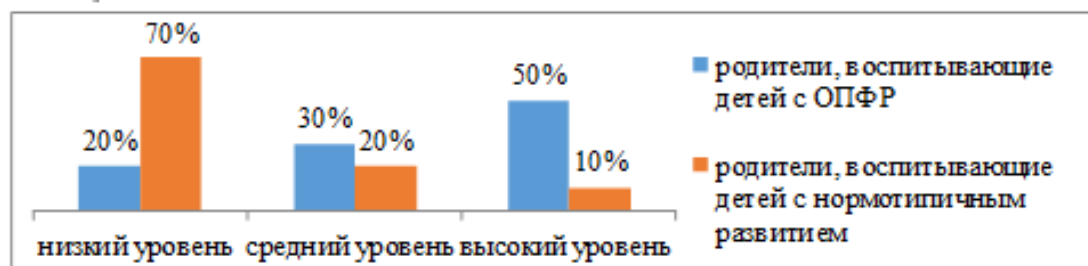


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня эмоционального истощения в структуре родительского выгорания (%)

У 40 % родителей, воспитывающих детей с ОПФР, выявлен высокий уровень деперсонализации в структуре родительского выгорания, что означает процесс дегуманизации (обесценивания), когда взаимодействия родителей с детьми становятся отчужденными и поверхностными, наблюдается снижение сопереживания, утрата чуткости и участия в жизни ребенка. Забота о детях начинает носить формальный характер – одеть, накормить, отвести в школу или сад. По показателю «деперсонализация» данные в процентных соотношениях представлены на рисунке 2.

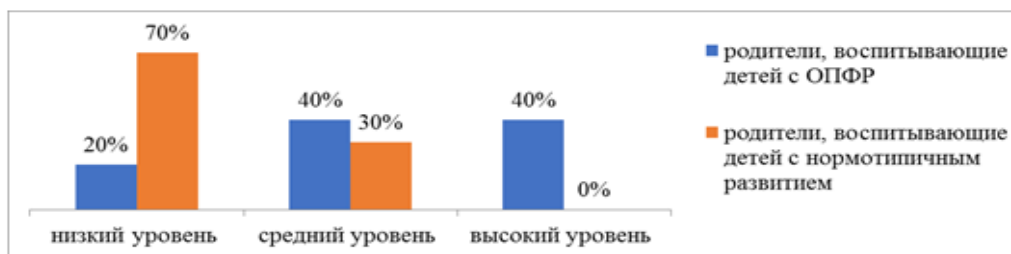


Рисунок 2 – Результаты исследования уровня деперсонализации в структуре родительского выгорания в семьях (%)

У 3 % родителей, воспитывающих детей с ОПФР, выявлен высокий уровень редукции родительских достижений в структуре родительского выгорания. По параметру «редукция родительских достижений» данные в процентных соотношениях представлены на рисунке 3.

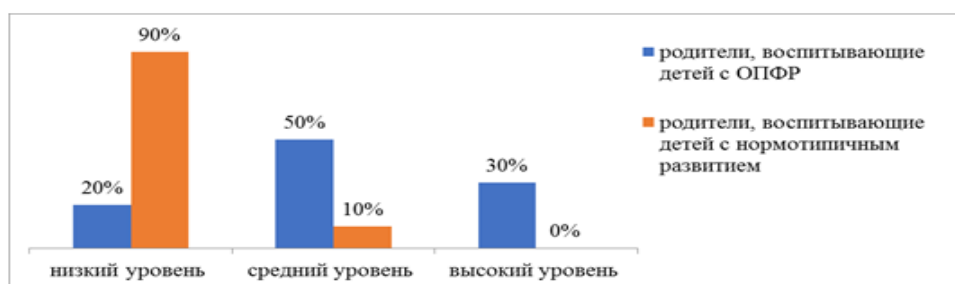


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня редукции родительских достижений в структуре родительского выгорания (%)

По общему показателю родительского выгорания полученные данные указывают, что у половины родителей, воспитывающих детей с ОПФР, выявлено сформированное родительское выгорание, у 30 % родителей оно находится в стадии формирования. Особо следует отметить, что у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья исследователи выявляют комплекс личностных особенностей, соответствующий симптоматике эмоционального выгорания. Своевременная диагностика симптомов родительского выгорания может помочь специалистам в профилактике выгорания родителей и наиболее эффективной организации педагогического процесса и оказании психолого-педагогической помощи ребенку с ОПФР, его семье.

Своевременная диагностика эмоционального выгорания играет ключевую роль в предотвращении его возникновения у матерей. Эти меры позволяют выявить признаки выгорания, что способствует принятию необходимых шагов для минимизации стресса и перегрузки. Такие вмешательства могут помочь в приостановке или замедлении прогрессирования данного состояния, поддерживая эмоциональное благополучие матери и улучшая её способность справляться с повседневными трудностями, связанными с воспитанием ребенка. Материалы работы могут стать основой создания специальных программ психологической помощи женщинам, проявляющих симптомы эмоционального

«выгорания». Полученные эмпирические данные могут применяться в консультативной и коррекционной работе с матерями по определению психологических ресурсов в процессе личностного роста.

Список использованных источников

1 Грошева, Е. В. Особенности отношения к ребенку с нарушениями психического развития в семье / Е. В. Грошева // Мнухинские чтения. Успехи детско-подростковой психиатрии и психотерапии (исторический и междисциплинарный подход) / Материалы конференции, 23–24 апреля 2007 г. – СПб., 2007. – С. 180–184.

2 Овчарова, Р. В. Психология родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Академия, 2015. – 362 с.

3 Слободич, С. Ю. Дифференцированное родительское отношение: мета-анализ / С. Ю. Слободич // Философия и социальные науки. – 2016. – № 3. – С. 72–75.

В. Л. Подмоство

Научный руководитель: Т. В. Тратинко
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЕ ОТНОШЕНИЯ И ОТНОШЕНИЯ К БОЛЕЗНИ У МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

В данной работе рассматриваются детско-родительские отношения и отношения к болезни у матерей, воспитывающих детей с расстройством аутистического спектра. Анализ эмоциональных взаимоотношений и отношения к болезни у матерей позволил установить взаимосвязи между различными аспектами. Таким образом, статья обращает внимание на важность понимания и поддержки со стороны матерей в воспитании детей с аутизмом и выделяет детско-родительские отношения как значимый фактор в успешной реабилитации детей с РАС.

Ключевые слова: отношение к болезни, детско-родительские отношения, родители, мать, семья, расстройства аутистического спектра, РАС.

V. L. Podmostko

Scientific supervisor: T. V. Tratsinko
Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus

CHILD-PARENT RELATIONS AND ATTITUDES TOWARDS ILLNESS IN MOTHERS RAISING CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

This paper examines child-parent relationships and attitudes toward illness in mothers raising children with autism spectrum disorder. The analysis of emotional relationships and attitudes towards illness in mothers allowed us to establish interrelationships between different aspects. Thus, the article draws attention to the importance of understanding and support from mothers in raising children with autism and highlights child-parent relationships as a significant factor in the successful rehabilitation of children with ASD.

Keywords: attitude to illness, child-parent relations, parents, mother, family, autism spectrum disorders, ASD.