

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики
Тема «Социально-психологические факторы эмоционального выгорания
родителей»

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

студента 2 курса магистратуры 232 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование социальная
педагогика
профиль подготовки «Социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования
Наумовой Елены Юрьевны

Научный руководитель:

к.пед.н., доцент

подпись, дата

Фадеева Т.Ю.

Консультант:

подпись, дата

Зав. кафедрой:

д.п.н., профессор

подпись, дата

Григорьева М.В.

Саратов 2021

Введение. *Актуальность исследования* феномена эмоционального выгорания в родительской среде, на наш взгляд, связана с тем, что возрастает количество сообщений о драматических случаях, когда родитель не может справиться с ситуацией, своими эмоциями, теряет над собою контроль, над происходящим, что приводит к развитию депрессивно-невротических расстройств личности, а порой и весьма трагическим событиям. В семье, как ни в каком другом социальном институте, развита потребность сохранения эмоциональной и личностной вовлечённости родителей в процесс воспитания детей, а также важно, чтобы этот процесс был постоянным и эмоционально стабильным, а для этого необходимо понимание факторов, влияющих на душевное равновесие родителей и детей соответственно.

Проблема эмоционального выгорания стала предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века, что отражено в работах таких исследователей, как Г. Фрейденбергер, К. Маслач и С. Джексон, Б. Перлман и Е.А. Хартман, А. Пайнс, А. Широм и С. Меламед, А. Лэнгле, М. Буриш. Благодаря многочисленным исследованиям зарубежных и отечественных ученых, не потеряла своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров. Изучение данного феномена, начавшееся в 1974 году в США, затем распространилось и на другие страны такие, как Канада, Голландия, Польша, Германия, Израиль, Китай и т.д. Последнее десятилетие ознаменовалось повышением интереса к проблеме эмоционального выгорания со стороны отечественной науки и психологов из стран СНГ (Б.Г. Ананьев, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, М.А. Воробьева, Н.В. Гришина, Е.В. Орел, Г.С. Абрамова и Ю.А. Юдчиц, А.С. Далакова и Л.М. Дубовый, А.А. Рукавишников, М.М. Скугаревская, Т.В. Форманюк и др.). Современные российские ученые изучают эмоциональное выгорание в семье (М.В. Сапоровская), в контексте супружеских отношений (Ю.Н. Стекольников, С.В. Ильинский), а также материнское выгорание (Л.А. Базалева).

Цель исследования: выявить социально-психологические факторы эмоционального выгорания родителей, инициирующие развитие данного синдрома.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ исследований по проблеме (терминология, структура, специфика) эмоционального выгорания, в том числе в родительской среде.

2. На основе теоретического анализа научных публикаций обозначить социально-психологические факторы эмоционального выгорания родителей.

3. Изучить эмоциональное выгорание родителей, уровень удовлетворенности браком, родительские установки, ролевые ожидания и притязания в браке.

4. Выявить социально-психологические факторы эмоционального выгорания родителей.

Гипотеза исследования: основана на предположении, что на эмоциональное выгорание родителей взаимосвязано с удовлетворенность брачными ожиданиями, степенью соответствия родительских и супружеских семейных ролей.

Методы исследования: методы теоретического анализа научных публикаций; эмпирические методы: для проведения пилотажного исследования - метод эссе на тему «Как я устаю воспитывать детей», опрос с помощью методик: опросник «Родительского выгорания» И.Н. Ефимовой, методика РОП (опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке»), методика ОУБ (тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Роановой), методика PARI (тест-опросник изучения родительских установок Е.С. Шефер и Р.К. Белл (адаптирована Т.В. Нещерет).

Методы математической статистики: количественный анализ проводился с помощью средств описательной статистики – средние значения,

стандартное отклонение; качественный анализ проводился с помощью корреляционного и однофакторного дисперсионного анализов.

Структура работы. ВКР объемом 117 страниц состоит из введения, главы 1 «Эмоциональное выгорание как психологический феномен», главы 2 «Эмпирическое исследование социально-психологических факторов эмоционального выгорания родителей», заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы. Проблема эмоционального выгорания, став предметом научного анализа в середине 60-х гг. XX века, благодаря многочисленным исследованиям зарубежных и отечественных ученых, не потеряла своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров. Для отечественной психологии наиболее характерным является рассмотрение синдрома выгорания в контексте психологии труда, в то время как в Европе первоначальное понимание синдрома выгорания все больше выходит за узкие рамки его толкования только в профессиональной сфере и приобретает статус экзистенциального явления. В последние десятилетия данная проблематика стала выходить за рамки профессионального контекста, появились исследования, направленные на изучение феномена эмоционального выгорания в контексте семейных отношений.

Эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты личности, проявляющийся в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Представляет собой приобретенный стереотип эмоционального поведения. Контакты родителей с детьми требуют больших эмоциональных затрат, что в зависимости от внешних социальных и внутренних психологических факторов со временем может привести к развитию симптомов утомления и опустошения.

В последние годы появляются работы современных отечественных исследователей, посвященные проблемам материнского, супружеского выгорания.

Эмоциональное выгорание в семье, как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, обусловлено высокими стрессовыми нагрузками, проявляется в сфере межличностных отношений и совместной деятельности в семье. Активное изучение в последние годы эмоционального выгорания в родительских и супружеских отношениях позволяет включить его в более широкий контекст семейных отношений, одновременно включающий супружеские, детско-родительские, межпоколенные отношения.

Многие исследователи, изучающие проблему *эмоционального выгорания в семье*, сфокусированы на психологических проблемах женщин. Это объясняется тем, что жизнь современной женщины многообразна и характеризуется социальной и экономической нестабильностью, ролевыми конфликтами, перегрузками, недостаточной эффективностью совладающего поведения, на этом фоне развивается истощение ресурсов, обусловленное накоплением негативных эмоций при отсутствии «разрядки» или возможности их отражения, что влечет за собой состояние хронического стресса и приводит к общей дезадаптации.

Синдром родительского выгорания, с точки зрения И.Н. Ефимовой, - это многомерный феномен, включающий в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с детско-родительским взаимодействием при выполнении родителями деятельности по заботе о детях, их воспитанию и развитию [14, с. 31-40].

Исследователь М.В. Сапоровская в своей работе определяет *эмоциональное выгорание в семье*, как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, обусловленное высокими стрессовыми нагрузками, проявляющееся в сфере межличностных

отношений и совместной деятельности в семье. Здесь очевидной является сопряженность эмоционального выгорания в семье и психологического благополучия личности. Есть данные, что оба феномена в большей степени определяют субъективные, чем объективные факторы, так как влияние последних всегда опосредуется уникальными для личности смыслами. Так же как и выгорание в семье, психологическое благополучие обусловлено наличием и качеством социальных отношений [28, с. 68-73].

Рольевая структура семейных отношений имеет существенное значение для успешного развития брака и воспитания детей в нем. Адекватность ролевого поведения супругов зависит от соответствия ролевых ожиданий и активного выполнения супругом семейных обязанностей и ролевых притязаний, как личностной готовности выполнять семейные обязанности. Расхождение ожиданий или их оправдание будет в значительной мере влиять на подготовленность и эмоциональную окраску следующего этапа жизни семьи – рождение и воспитание детей.

На основе теоретического исследования, нами была сформулирована *гипотеза*, которая основана на предположении, что на эмоциональное выгорание родителей влияют удовлетворенность брачными ожиданиями и соответствие родительских и супружеских семейных ролей.

Для исследования феномена эмоционального выгорания родителей и выявления социально-психологических факторов нами было спланировано и проведено эмпирическое исследование. В качестве респондентов данного эмпирического исследования выступили родители обучающихся младших, средних, старших и подготовительных групп обычной и логопедической направленности МДОУ «Детский сад комбинированного вида №131» г. Саратова в количестве 75 человек (57 женщин, 18 мужчин).

Для проверки выдвинутой гипотезы были сформулированы следующие задачи эмпирической части исследования:

1. Проведение пилотажного исследования для разработки анкеты на выявление возможных социально-психологических критериев эмоционального выгорания родителей.

2. Выявить возможные социально-психологические аспекты эмоционального выгорания родителей, уровень их эмоционального выгорания, ролевые ожидания/притязания в браке, родительские установки, степень удовлетворенности браком.

3. Выявить взаимосвязь уровня эмоционального выгорания респондентов с уровнем удовлетворенности браком, ролевыми ожиданиями/притязаниями в браке, родительскими установками и выявленными ранее социально-психологическими аспектами эмоционального выгорания.

4. Выявить значимые различия между социально-психологическими характеристиками респондентов и аспектами эмоционального выгорания.

На подготовительном этапе эмпирического исследования нами было проведено пилотажное исследование, целью которого было определение проблемного поля и разработка авторской анкеты на выявление аспектов эмоционального выгорания родителей. По итогам пилотажного исследования разработана анкета, направленная на изучение следующих аспектов: 1) Присутствуют ли у респондентов признаки эмоционального истощения? 2) Чем объясняется истощение (если оно выявлено): внешними факторами, входящими в симптоматику выгорания, или субъективными факторами? 3) Какие травмирующие ситуации более всего отягощают эмоциональное состояние личности? 4) В каких направлениях надо влиять на обстановку, чтобы снизить нервное напряжение? 5) Какие ресурсы, восстанавливающие эмоциональное равновесие, выделяют родители? Что помогает им преодолевать эмоциональное напряжение? 6) Какие аспекты поведения человека подлежат коррекции, чтобы эмоциональное выгорание не наносило ущерба ни самой личности, ни детско-родительским отношениям?

Также нами были выбраны следующие психодиагностические методики: опросник «Родительского выгорания» И.Н. Ефимовой, методика

РОП (опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке»), методика ОУБ (тест-опросник удовлетворенности браком В.В. Столина, Т.Л. Роановой), методика PARI (тест-опросник изучения родительских установок Е.С. Шефер и Р.К. Белл (адаптирована Т.В. Нещерет).

На втором диагностическом этапе было проведено исследование с помощью программы «Google Формы», статистическая обработка массива данных проводилась с помощью программы «MicrosoftExcel». Количественный анализ проводился с помощью средств описательной статистики – средние значения, стандартное отклонение. Проведена проверка выборки на нормальность распределения по каждой шкале.

Обобщая итоги проведенного исследования, необходимо отметить следующие выводы:

1. Авторская анкета позволила нам изучить некоторые аспекты социального статуса респондентов, а также психологические аспекты, формирующие эмоциональный фон общения родителей и детей. Все это дало нам возможность понять, какого рода эмоции испытывают родители в тех или иных ситуациях детско-родительских отношений, какие стратегии эмоционального восстановления используют, какие из них считают эффективными, а какие неприемлемыми для себя.

2. Количественный анализ проведенного исследования показал, что исследуемые нами семьи являются благополучными по уровню удовлетворенности браком, имеют оптимальное отношение к семейной роли и к своим детям, а также сформированные признаки эмоционального истощения и признаки деперсонализации и редукции родительских достижений в стадии формирования. В плане ролевых ожиданий и притязаний супругов – имеют установку на активное выполнение семейных обязанностей, личную готовность каждого из супругов выполнять семейные роли, высокую ориентацию на социальную активность.

3. Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязь психологических аспектов, формирующих эмоциональный фон детско-

родительских отношений и родительских установок, соответствия ролевых ожиданий уровню притязаний в браке, уровня удовлетворенности браком, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу (на эмоциональное выгорание родителей влияют удовлетворенность брачными ожиданиями и соответствие родительских и супружеских семейных ролей). Также мы проследили корреляции данных шкал с признаками эмоционального истощения и увидели множество взаимозависимостей.

4. По итогам однофакторного дисперсионного анализа можем выделить в качестве факторов для развития признаков эмоционального развития родителей такие социально-психологические характеристики, как количество детей в родительской семье, сферу деятельности родителей, факт повторного брака, социальный статус, тип воспитания в родительской семье, тип родительской семьи и тип семьи респондента, жилищные условия и стиль воспитания в родительской семье, возраст респондентов. Исследование позволило выделить социально-психологических факторы эмоционального выгорания родителей.

Выводы по проведенному нами исследованию позволяют выделить следующие *направления коррекционной работы практического психолога*:

1. создание условий для нормализации психологического и эмоционального климата в семье;
2. работа с преодолением ощущения самопожертвования матери в семье;
3. оптимизация внутрисемейных отношений, снижение уровня конформности;
4. гармонизация семейных взаимоотношений путем формирования способностей сопереживания и выражения своих чувств, повышения эмоционального интеллекта;
5. коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций родителей, снижение излишней концентрации на ребенке;

6. развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению.

В качестве *основных методов психотерапевтической работы* можно предложить:

1. Игру, которая помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, уйти от стереотипов.

2. Тематическое интервью (опросник) позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции респондентов, способствует осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

3. Проективные методы позволяют переключить респондентов с вербального уровня осмысления своих проблем на невербальный, а также выявить некоторую скрытую от самих участников глубину чувств.

4. Рассказ и его обсуждение используются как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание проблемной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.

5. Телесно-ориентированная терапия позволяет в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение. Их особенность заключается в том, что любой из них направлен не только на расслабление зажимов, а в большей степени на осознание тела и эмоциональное отреагирование. Для большей эффективности необходимо чередование телесной и аналитической работы.

6. Занятия аутотренингом в качестве метода психической саморегуляции помогут сформировать у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

7. Арт-терапия, использование возможностей искусства для достижения положительных изменений в эмоциональном, интеллектуальном и личностном росте.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика в эмоциональном состоянии родителей, имеющих признаки эмоционального выгорания;
- освоение навыков конструктивного общения с детьми и другими членами семьи;
- умение восстанавливать свои ресурсы и использовать способы самопомощи;
- овладение коммуникативными формами поведения, способствующими самоактуализации и самоутверждению;
- сформированный навык творческого подхода в решении проблемных ситуаций.

Системная работа по актуализации личностных ресурсов и оптимизации отношений в семье может не только остановить процесс эмоционального выгорания, но и преобразовать его в продуктивный.

Заключение. Авторская анкета позволила нам изучить некоторые аспекты социального статуса респондентов, а также психологические аспекты, формирующие эмоциональный фон общения родителей и детей. Это дало нам возможность понять, какого рода эмоции испытывают родители в тех или иных ситуациях детско-родительских отношений, какие стратегии эмоционального восстановления используют, какие из них считают эффективными, а какие неприемлемыми для себя.

Количественный анализ проведенного исследования показал, что исследуемые нами семьи являются благополучными, имеющими оптимальное отношение к семейной роли и к своим детям, с незначительными признаками эмоционального истощения, что указывает нам на возможный процесс формирования некоторых симптомов выгорания. Признаки деперсонализации и редукции у них не выявлены. Уровень

эмоционального выгорания родителей в целом оказался низким. В плане ролевых ожиданий и притязаний супругов – имеют установку на активное выполнение семейных обязанностей, личную готовность каждого из супругов выполнять семейные роли, высокую ориентацию на социальную активность.

Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязь психологических аспектов, формирующих эмоциональный фон детско-родительских отношений и родительских установок, соответствия ролевых ожиданий уровню притязаний в браке, уровня удовлетворенности браком, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу (на эмоциональное выгорание родителей влияют удовлетворенность брачными ожиданиями и соответствие родительских и супружеских семейных ролей). Также мы проследили корреляции данных шкал с признаками эмоционального истощения и увидели множество взаимозависимостей. Успешное родительство является одной важнейшей составляющих удачного счастливого брака, а удовлетворенность браком, как показало наше исследование, является значимым социально-психологическим фактором счастливого родительства.

По итогам однофакторного дисперсионного анализа можем выделить в качестве факторов для развития признаков эмоционального развития родителей такие социально-психологические характеристики, как количество детей в родительской семье, сферу деятельности родителей, факт повторного брака, социальный статус, тип воспитания в родительской семье, тип родительской семьи и тип семьи респондента, жилищные условия и стиль воспитания в родительской семье. Исследование показало, что существуют статистически значимые показатели данных социально-психологических факторов, которые влияют на эмоциональное выгорание родителей.

Опираясь на наши данные, можно сказать, что при соответственном распределении семейных и супружеских ролей формируется позитивное восприятие родительского опыта у наших респондентов, формируются оптимальные родительские установки. Это позволяет расширить их

интересы, дает возможность не замыкаться матерям на роли «только хозяйки» или «только жены», а отцам – вовремя приходить на помощь своим женам как в бытовых вопросах, так и в вопросах воспитания детей. Респонденты, в семьях которых ролевые притязания соответствуют ролевым ожиданиям, удовлетворены своим браком, не тяготятся своим родительством и не испытывают признаков эмоционального истощения, уверенно чувствуют себя в семье и вне ее.

Наше исследование показало, что на родительские установки влияют признаки эмоционального выгорания. Его причины могут скрываться не только в опыте детско-родительских отношений со своими детьми, но и в опыте, который идет из детства, из родительской семьи. Влияние этого опыта неоднозначно: в чем-то респонденты учатся на опыте своих родителей, а в чем-то копируют их ошибки: ребенку предоставляют большую свободу в развитии, но при этом постоянно сравнивают с собой и указывают как надо и не надо, или испытывают дискомфорт, если ребенок ни в чем их не ограничивает, но в то же время раздражаются от детских капризов.

Таким образом, можно сделать вывод, что в своем исследовании мы смогли подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что удовлетворенность брачных ожиданий и соответствие семейных ролей родительским является социально-психологическим фактором, способным повлиять на эмоциональное выгорание родителей. Цель и задачи, поставленные в работе, достигнуты и решены в ходе исследования.

Выводы по данному исследованию позволяют выделить следующие направления коррекционной работы практического психолога: работа с преодолением ощущения самопожертвования матери в семье, повышение самозначимости, снижением излишней концентрации на ребенке, уменьшению конформности и повышению эмоционального интеллекта родителей.