

Введение

Актуальность. Необходимость сохранения здоровья подрастающего поколения актуализирует проблему психологической помощи женщине, воспитывающей ребенка. На сегодняшний день, существует противоречие между декларируемой социальной значимостью статуса материнства и реальными возможностями его реализации женщиной в современном обществе, что нередко порождает возникновение многих психологических проблем в процессе взаимодействия матери с ребенком.

Рождение ребенка является для женщины ответственным событием. Появление ребенка в целом изменяет ее жизнь и перестраивает отношения с мужем и другими членами семьи. Любовь к ребенку иногда настолько поглощает женщину, что, в конечном итоге, она может полностью оказаться его «заложницей». Находясь долгое время с ребенком в «замкнутом» психологическом пространстве этого диадного отношения, женщина может ощущать усталость, раздражительность, безразличие, а иногда и агрессию по отношению к ребенку, мужу и другим членам семьи. Действие многочисленных стрессогенных факторов, как объективных, так и субъективных, вызывает нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости и изнеможения, что ведет к истощению и, как следствие, «выгоранию».

Современному обществу нужны люди образованные, уверенные в себе, живущие в гармонии с собой и с окружающими – словом, психологически благополучные. К женщине-матери современное общество, действительно, очень требовательно, поскольку качество ее «материнской подготовки» напрямую связано с ее успешностью в воспитании ребёнка, а, следовательно, – с его психологическим благополучием. Этот факт делает материнство не просто социальной ролью, которая выполняется «сама собой», отражая культурно-исторические нормы поведения женщины по отношению к ребёнку в конкретном обществе, но и особой деятельностью, требующей

определенной квалификации – знаний, умений, навыков, а также набора личностных качеств, которые способствуют лучшему выполнению материнских функций. Добавим к этому ценностно-смысловую и эмоциональную составляющие, которые отражают беспрецедентную форму проявления чувства любви женщины к своему ребёнку, и получим набор характеристик материнства как деятельности, совместить которые является непростой задачей, вполне сопоставимой с освоением профессии категории «помогающие», «социономические», «человек-человек».

За последние годы очень изменилось отношение к материнству: семьи, в большинстве случаев, являются мононуклеарными, что приводит к меньшей вовлеченности семейного круга в воспитание и уход за детьми, все больше женщин стремятся совместить материнство и карьерный рост. Сочетание профессиональной деятельности, домашних обязанностей, воспитания детей в стиле "позитивного отцовства" при отсутствии необходимой поддержки со стороны партнера или ближайшего окружения, а также отсутствие возможности восстановить ресурсы, может стать причиной материнского эмоционального выгорания.

Однако, проработке такого важного аспекта означенной проблемы, как исследование и профилактика эмоционального выгорания у матерей значительного внимания не уделялось, что требует появления новых теоретических и эмпирических научных работ. Распространение синдрома эмоционального выгорания среди мам постепенно приобретает все большие масштабы, что предопределяет рост интереса к данному феномену ученых. Поэтому, исследование эмоционального выгорания является важным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Острота проблемы эмоционального выгорания мам, недостаточность исследований, вызывает необходимость изучения такого явления как эмоциональное выгорание, и связанных с ним психоэмоциональных и психосоматических состояний личности.

Научная новизна исследования. Новизна работы заключается в уточнении и расширении представлений о факторах, влияющих на развитие деструкции личности и синдрома «эмоционального выгорания» у матерей, имеющих ребенка-дошкольника. Опираясь на данные исследований, можно сконцентрировать внимание научного поиска на таких важных аспектах эмоционального выгорания, как психологические и личностные факторы.

Цель исследования – установить факторы, взаимосвязанные с уровнем эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста.

Для достижения поставленной цели, поставлены следующие **задачи**:

1. Охарактеризовать историю изучения проблемы эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии.
2. В рамках теоретического анализа раскрыть основные аспекты возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
3. Дать характеристику детско-родительским отношениям с детьми дошкольного возраста.
4. Эмпирическим путем определить выраженность эмоционального выгорания у матерей дошкольников, изучить взаимосвязь эмоционального выгорания с особенностями детско-родительских отношений.
5. Изучить взаимосвязь эмоционального выгорания матерей с психологическими особенностями. На основе полученных результатов определить факторы, взаимосвязанные с ростом эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста.
6. Разработать программу профилактики возникновения эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста.

Объектом исследования выступает эмоциональное выгорание у матерей.

Предмет исследования – особенности эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: влияют ли индивидуальные психологические характеристики матери на уровень эмоционального выгорания, в процессе воспитания детей дошкольного возраста.

Теоретическим методом исследования служило изучение и анализ литературы; обобщение.

Методики эмпирического исследования:

- Опросник «Эмоционального «выгорания» для матерей» (Л.А.Базалевой).
- Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (ОДРЭВ).
- Фрайбургский опросник (уровень невратизации).
- «Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста» («Большая пятерка») (в интерпретации А.Б. Хромова).

Статистические методы: корреляционный анализ Спирмена.

Выборка исследования. Для исследования выбрано 15 женщин, в возрасте от 21 до 37 лет, которые имеют детей младшего дошкольного возраста (3,4,5 лет).

Структура выпускной квалификационной работы (магистерской диссертации). Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении определена актуальность, цель, задачи, объект, предмет, основная и частные гипотезы, методы исследования.

Основное содержание работы

В первой главе изучена: история проблемы эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии, обратившись к научным источникам и осуществив доскональный анализ работ по проблематике эмоционального выгорания, мы можем увидеть широкий спектр ученых, исследовавших само содержание этого феномена и его

структуру. К их числу относятся Л. Карамушка, М. Буриш, Г. Фрейденбергер, Дж. Гринберг, К. Маслач, С. Джексон, Б. Перлман, Э. Хартман и др. Также методы диагностики эмоционального выгорания анализировали и исследовали К. Маслач, И. Андреева, А. Баженова, В. Бойко, Н. Водопьянова, Т. Ронгинская, А. Старченкова и др.

В психологической науке феномен эмоционального выгорания впервые был рассмотрен американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году, который характеризуется психологическим состоянием здоровых людей, находящихся в длительных социальных контактах с достаточно сильной эмоциональной напряженностью. Помимо Фрейденбергера исследованием этого феномена также занимался С. Гинзбург.

Второй параграф первой главы диссертации «Возрастные особенности детей дошкольного возраста» освещает ситуацию социального развития ребенка. Социальная ситуация развития в дошкольном возрасте характеризуется возникновением новой социальной ситуации развития. У ребенка уже появляется круг элементарных обязанностей. Меняются взаимоотношения со взрослыми, приобретая новые формы: совместные действия постепенно сменяются самостоятельным выполнением ребенком указаний взрослого. Появляется возможность систематического обучения согласно определенной программе, хотя последнюю можно реализовать лишь в той мере, в какой она становится собственной программой ребенка (Л. С. Выготский).

Особенности социальной ситуации развития дошкольников выражаются в характерных для них видах деятельности, прежде всего, в сюжетно-ролевой игре, которая создает благоприятные условия для доступного в этом возрасте освоения внешнего мира. Трудовая деятельность дошкольников уже приучает к выполнению отдельных трудовых заданий, причем начинают эту работу в игровой форме. Отсутствие дифференциации игры и труда – характерная черта трудовой деятельности младших

дошкольников, которая до определенной степени сохраняется и в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Таким образом, дошкольное детство – это период высокой чувствительности ребёнка к воспитательным воздействиям и влияниям среды. Именно в этом возрасте создаётся основа, на которой базируется всё последующее обучение и воспитание. Поэтому, семья в воспитании дошкольника играет важную роль.

Завершающий параграф данной главы – «Детско-родительские отношения с детьми дошкольного возраста». Отношения с родителями являются фундаментом всех других социальных связей ребенка, которые ему придется устанавливать и создавать.

Социальная активность ребенка на ранних стадиях заключается в общении, благодаря чему она получает необходимую для ее индивидуального развития информацию.

Поведение и отношение родителей лежат в основе первичной модели отношения к миру, выстраиваемому в сознании ребенка. На первый план выдвигается содержание социальной ситуации развития, способность родителя или матери организовать воспитательный процесс передачи необходимой информации для конструирования данной модели. По мнению Т. А. Пироженко, главным фактором качественного воспитания ребенка есть родительская ответственность.

Согласно исследованиям С. Д. Максименко, огромное значение имеет наличие любви в первый год жизни ребенка, любви между родителями, любви матери к ребенку, которая выражается в ласковом отношении, нежных прикосновениях, удовлетворении потребностей, новых впечатлениях и тому подобное: «любовь родителей друг к другу только и может породить, оживить, актуализировать любовь самого ребенка: лишь она определяет полное безусловное принятие ребенка и формирование у нее базовых личностных новообразований, таких как доверие к миру и др.».

Таким образом, подчеркивая важность детско-родительских отношений с детьми дошкольного возраста, важно акцентировать внимание на, непосредственно, психическом и психологическом самочувствии матери, поскольку от ее морального самочувствия зависит, в целом, моральное самочувствие ее ребенка и их дальнейшие взаимоотношения.

Теоретические предпосылки изучения эмоционального выгорания матери, имеющей ребенка-дошкольника, дает нам предпосылки для эмпирического исследования, которое будет представлено в следующей главе магистерской диссертации.

Во второй главе приведено эмпирическое исследование, где описано: выборка исследования, описание методов исследования и обработка и анализ полученных результатов.

Результаты по методикам представлены в обобщенном виде в таблицах, также, после оглашения результатов, приведен корреляционный анализ Спирмена, обобщающий полученные данные. Затем, в качестве рекомендации, в конце данного параграфа, будет представлена программа профилактики эмоционального выгорания у матерей дошкольников.

Для исследования выраженности эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста (3, 4, 5 лет), была использована методика «Эмоционального «выгорания» для матерей» Л.А.Базалевой. При проведении анализа оценивались: сформированность симптомов, стадии выгорания, а также общий показатель эмоционального выгорания. С помощью описательной статистики и частотного анализа, были получены следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1

Результаты описательной статистики по показателям выраженности эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей в возрасте 3, 4, 5 лет

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Среднее квадратичное отклонение	Дисперсия	Асимметрия	
Фаза«Напряжения»	54	0,0	49,0	14,577	10,5643	111,604	1,461	,325
Фаза«Резистенции»	54	0,0	70,0	19,444	13,5716	184,189	1,450	,325
Фаза«Истощения»	54	5,0	57,0	20,048	12,2758	150,695	1,121	,325

Общий показатель «Эмоционального выгорания»	54	11,0	163,0	49,894	31,9914	1023,452	1,419	,325
Симптом «осознания проблем взаимодействия с ребенком»	54	0,0	12,0	1,254	2,6727	7,143	2,277	,325
Симптом «неудовлетворенности собой»	54	0,0	13,0	2,954	3,3386	11,146	1,114	,325
Симптом «загнанности в клетку»	54	0,0	11,0	2,104	2,8049	7,868	1,250	,325
Симптом «тревоги»	54	0,0	17,0	5,011	4,7023	22,112	,529	,325
Симптом «избирательного эмоционального реагирования»	54	0,0	18,0	5,997	5,3774	28,917	,458	,325
Симптом «расширения сферы экономии эмоций»	54	0,0	21,0	3,891	4,1938	17,588	1,883	,325
Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»	54	0,0	21,0	4,185	4,1938	17,588	1,883	,325
Симптом «редукции Материнского взаимодействия»	54	0,0	20,0	4,002	4,4471	19,776	1,657	,325
Симптом «эмоционального дефицита»	54	0,0	20,0	6,010	5,0402	25,403	1,016	,325
Симптом «эмоциональной отстраненности»	54	0,0	12,0	4,889	3,3646	11,321	,263	,325
Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации»	54	0,0	13,0	2,607	2,9880	8,928	1,513	,325
Симптом «психосоматических нарушений»	54	0,0	22,0	5,996	5,4830	30,063	1,030	,325

Согласно данным результатам, у большинства женщин (95%) эмоциональное выгорание отсутствует. Более детальное рассмотрение показало низкий уровень сформированности всех симптомов и отдельных фаз эмоционального выгорания по всей выборке, что подтверждает хорошее эмоциональное и физическое состояние большинства женщин.

Следующая методика, которую мы использовали в эмпирической части исследования – Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (ОДРЭВ), автор Е.И. Захарова, который позволяет раскрыть отношения детей и матерей по блокам (результаты отображены в таблице 2).

Таблица 2

Значения параметров опросника ОДРЭВ

№	Параметры блока	Средние значения	Стандартное отклонение
	<i>Блок чувствительности</i>		
1	Способность воспринимать Состояние ребенка	4,00**	0,38
2	Понимание причин состояния	3,64**	0,53
3	Способность к сопереживанию	3,70	0,35
	<i>Блок эмоционального принятия</i>		
4	Чувства, возникающие у Матери во взаимодействии с ребенком	4,03	0,37
5	Безусловное принятие	3,89**	0,43
6	Отношение к себе как к родителю	3,95	0,60
7	Преобладающий эмоциональный фон взаимодействия	3,68**	0,45
	<i>Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия</i>		
8	Стремление к телесному контакту	3,97**	0,47
9	Оказание эмоциональной поддержки	3,94	0,33
10	Ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия	3,53	0,43
11	Умение воздействовать на Состояние ребенка	3,87	0,34

В ходе проведенного анализа и полученных результатов, мы пришли к заключению, что статистически важные различия по блокам присутствуют. Вследствие полученных результатов, исследуя взаимодействие матери с ребенком, выявлено, что опрашиваемые, не взаимодействующие с ребенком, имеют низкие показатели по баллам, а респондентки, склонные к взаимодействию, более чуткие и принимающие.

Проанализируем результаты по блокам.

В первую очередь, проанализируем различия по **блоку чувствительности**. Испытуемые, не склонные к взаимодействию с ребенком, имеют низкий уровень восприятия ребенка и его чувств. То есть,

матери, которые не взаимодействуют с малышом, не совсем правильно дают оценку его эмоциональному состоянию, при этом, они способны к сопереживанию – эмпатия развита на высоком уровне.

Следующий блок – **блок эмоционального принятия**. В рамках показателей по данному блоку, респондентки положительно относятся к себе как к матери и, соответственно испытывают теплые чувства по отношению к ребенку и при взаимодействии с ним. А у матерей, не склонных к взаимодействию, эти показатели гораздо ниже, несмотря на то, что они оба – в пределах нормы, следовательно, детско-родительские отношения, в целом, удовлетворительны. В этом контексте, можно сказать, что респондентки, склонные к взаимодействию с ребенком, на первое место ставят достижения ребенка, а не его чувства и переживания.

Последний блок – **блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия**. Здесь уделяется внимание в первую очередь, оказанию помощи и поддержки ребенку, то есть, испытываемые успешно взаимодействуют с детьми (кроме полного телесного контакта, который символизирует эмоциональную близость – не все матери его используют).

Далее, обращаем внимание на данные, полученные в ходе Фрайбургского опросника. Как показано в таблице 4, при анализе выборки по Фрайбургскому личностному опроснику выявлен большой уровень «невратизация» респонденток, которые не взаимодействуют со своими детьми.

Ввиду полученных показателей, актуализируем следующие данные. Статистически достоверными мы выделили такие параметры, как невротичность (медианы равны 6,00 и 4,00 соответственно, $U=2690,000$ $p\leq 0,001$), спонтанная агрессивность (медианы равны 4,00 и 3,00 соответственно, $U=2554,500$, $p\leq 0,001$), депрессивность (медианы равны 5,00 и 4,00 соответственно, $U=2952,500$, $p\leq 0,001$) и т.д. Рассмотрим эти данные подробнее в таблице 3.

**Сравнение центральных тенденций по методике
«Фрайбургский личностный опросник» (FPI)**

Показатель	Склонные к взаимодействию респонденты (N=8)		Не склонные к взаимодействию респонденты (N=7)		Значение критерия Манна-Уитни(U)	Уровень значимости(p)
	Медиана	Межквартильный размах	Медиана	Межквартильный размах		
Невротичность	6,00	2,00	4,00	3,75	2690,000	0,001
Спонтанная агрессивность	4,00	2,00	3,00	3,75	2554,500	0,001
Депрессивность	5,00	1,50	4,00	2,00	2952,500	0,001
Раздражительность	6,00	3,00	4,50	3,00	2770,500	0,001
Общительность	4,00	4,00	5,00	2,00	3381,500	0,12
Уравновешенность	5,00	2,50	5,00	2,75	4270,000	0,947
Реактивная агрессивность	5,00	2,50	4,00	2,00	3272,500	0,005
Застенчивость	6,00	2,00	5,00	3,00	2751,500	0,001
Открытость	6,00	3,00	6,00	3,75	3401,000	0,13
Экстраверсия/Интроверсия	6,00	1,50	4,00	2,00	4157,000	0,704
Эмоциональная лабильность	5,00	3,00	4,00	3,00	3213,500	0,003
Маскулинность/Феминность	7,00	3,00	6,00	2,00	3027,500	0,001

Исходя из анализа данных, полученных по опроснику, при сравнении выборки (респондентки, склонные к взаимодействию – группа 1, и не склонные к взаимодействию с детьми – группа 2), выявлен высокий уровень «невротизации» респонденток, не склонных к взаимодействию с детьми.

В группе 2, показатели выше, чем в группе 1:

- невротичность(медианы равны 6,00 и 4,00 соответственно, $U=2690,000$ $p\leq 0,001$);
- спонтанная агрессивность (медианы равны 4,00 и 3,00 соответственно, $U=2554,500$, $p\leq 0,001$);

- депрессивность (медианы равны 5,00 и 4,00 соответственно, $U=2952,500$, $p \leq 0,001$);
- раздражительность (медианы равны, 6,00 и 4,50 соответственно, $U=2770,000$, $p \leq 0,001$).

Таким образом, группа 2 имеет «негативный личностный профиль». В процессе исследования, было сделано заключение о том, что избегание плотного взаимодействия с ребенком является одной из ведущих копинг-стратегий матерей для борьбы со стрессом.

Изучение личностных факторов темперамента и характера матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность) в качестве показателей, влияющих на уровень эмоционального выгорания, была использована методика «Большая пятерка» (Р. МакКрае, П. Коста) Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты описательной статистики по шкалам опросника «Большая пятерка»

	N	Минимум м	Максимум м	Среднее	Среднекв. отклонение	Дисперсия	Асимметрия	
I Экстраверсия-интроверсия	54	27,0	70,0	49,685	9,0862	82,559	-,492	,325
II Привязанность-обособленность	54	40,0	75,0	58,981	8,5152	72,509	-,377	,325
III Самоконтроль-импульсивность	34	350	700	57685	77674	60333	- 593	,325
IV Эмоциональная устойчивость-эмоциональная неустойчивость	54	27,0	74,0	48,833	11,0484	122,066	,259	,325
V Экспрессивность-практичность	54	29,0	70,0	52,852	7,7201	59,600	-,291	,325

Мы оценивали результаты по основным факторам («Экстраверсия — интроверсия»; «Привязанность — обособленность»; «Самоконтроль — импульсивность»; «Эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость»; «Экспрессивность — практичность»). Условно балльные

оценки по этим шкалам можно разделить на: высокие (от 51 баллов), средние (41-50 баллов) и низкие (до 40 баллов).

Следующий этап эмпирической части – корреляционный анализ Спирмена.

Нами рассмотрены корреляционные взаимосвязи между исследуемыми показателями (таблица 5).

В первую очередь, анализируя данные, нас интересуют взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания и личностными особенностями матерей по трем фазам – напряжения, резистенции, истощения.

Таблица 5

Корреляционный анализ показателей эмоционального выгорания и личностных особенностей матерей при помощи критерия Спирмена

	Экспресс-опросник	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенции»	Фаза «Истощения»
Большая пятерка				
Экстраверсия-интроверсия	0,592*	-0,027	0,223	0,132
Привязанность-обособленность	0,165	0,589*	0,222	0,368
Самоконтроль-импульсивность	0,621*	-0,594*	-0,242	0,045
Эмоциональная устойчивость-неустойчивость	-0,205	0,045	-0,434	0,319
Экспрессивность-практичность	0,132	0,357	-0,208	0,473
Фрайбургский личностный опросник				
Невротичность	-0,619*	-0,434	-0,154	-0,242
Спонтанная агрессивность	-0,341	-0,647*	-0,603*	-0,434
Депрессивность	0,621*	-0,215	-0,213	-0,208
Раздражительность	-0,205	0,132	-0,594*	0,150
Общительность	-0,586*	0,239	0,045	0,357
Уравновешенность	-0,151	0,544	0,319	0,605*
Реактивная агрессивность	-0,193	0,578*	0,428	0,412
Застенчивость	-0,454	0,587*	0,743	0,652
Открытость	-0,479	0,758*	0,241	0,526
Экстраверсия-интроверсия	-0,244	-0,674*	-0,188*	-0,434
Эмоциональная лабильность	0,641*	-0,125	-0,213	-0,208
Маскулинность-феминность	-0,324	0,123	-0,594*	0,150
Опросник ОДРЭВ				
Блок чувствительности	-0,421	-0,240	-0,647*	-0,269
Блок эмоционального	-0,439	0,321*	0,6322	0,412

принятия				
Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия	-0,326	-0,532	-0,622*	-0,262

Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал следующие статистически значимые взаимосвязи параметров эмоционального выгорания с личностными особенностями матерей и особенностями защитного и совладающего поведения (рассмотрим их пошагово, применимо к нашему исследованию).

1. Результаты диагностики Базалевой «Эмоциональное выгорание» достоверно коррелируют с привязанностью ($\rho = 0,492$; $p < 0,05$), с копинг стратегией дистанцирования ($\rho = -0,517$; $p < 0,06$) и поиском социальной поддержки матерей ($\rho = 0,621$; $p < 0,05$).

2. Напряжение коррелирует с самоконтролем ($\rho = 0,588$; $p < 0,05$), с такой копинг стратегией, как самоконтроль ($\rho = -0,537$; $p < 0,05$), и отношением родителей к ребенку как к «маленькому неудачнику» ($\rho = 0,578$; $p < 0,05$).

3. Резистенция коррелирует с копинг стратегиями самоконтроля ($\rho = -0,503$; $p < 0,05$) и планирования решения проблемы ($\rho = -0,574$; $p < 0,05$), а также с гиперкомпенсацией ($\rho = -0,647$; $p < 0,05$).

4. Истощение коррелирует с авторитарной гиперсоциализацией ($\rho = 0,505$; $p < 0,05$) и со шкалой восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими) – ($\rho = 0,604$; $p < 0,05$).

По результатам сравнительного анализа, при сравнении независимых групп матерей, которые склонны к взаимодействию с ребенком и матерей, которые не склонны к взаимодействию с ребенком, было обнаружено, что первая группа по сравнению со второй имеет значимо более высокий уровень в опроснике «ОДРЭВ» по шкалам «Чувствительности» ($U = 1$; $p < 0,05$), «Эмоционального принятия» ($U = 1$; $p < 0,05$) и «Поведенческие проявления эмоционального взаимодействия».

Обнаружено, что группа матерей, взаимодействующих с детьми, по сравнению с матерями, которые не склонны к взаимодействию, (Фрайбургский личностный опросник, имеет значимо более высокий уровень по шкалам «Открытость» ($U = 1; p < 0,05$) и «Экстраверсия-интроверсия», также, первая группа значительно превосходит вторую группу по уровню «Застенчивость» ($U = 1; p < 0,05$).

После воздействия были выявлены достоверные различия между группами по шкалам «Невротичность» ($U = 1; p < 0,05$), «Раздражительность» ($U = 2; p < 0,05$), «Реактивная агрессивность» ($U = 0,5; p < 0,05$) и по шкале «Эмоциональная лабильность» ($U = 0; p < 0,05$).

По всем названным показателям первая группа значимо превосходит группу вторую. При сравнении групп было выявлено, что группа 2 имеет значимо более высокий уровень по шкалам опросника «Большая пятерка» (рисунок 3) ($U = 1; p < 0,05$): «Экстраверсия-интроверсия» ($U = 1,5; p < 0,05$) и «Привязанность-обособленность» ($U = 1; p < 0,05$), а также по шкале «Самоконтроль-импульсивность» ($U = 0; p < 0,05$). Группа 2 имеет более высокий уровень по шкале «Эмоциональная устойчивость-неустойчивость» ($U = 0; p < 0,05$). При сравнении групп 1 и 2 было обнаружено одно достоверное различие между сравниваемыми группами: группа 1 имеет значимо более высокий уровень по шкале «Экспрессивность-практичность» ($U = 1,5; p < 0,05$).

По итогам исследования и корреляционного анализа, мы пришли к выводу, что испытуемые разделились на две группы – мамочки, которые способны к взаимодействию с детьми, и мамочки, которые не способны к взаимодействию. Вследствие этого, по результатам проведенных диагностических методик-опросников, было выявлено, что эмоциональное выгорание возникает у тех матерей, которые больше вовлечены в жизнь ребенка, имеют с ним доверительные отношения. Связь матерей этой группы с ребенком гораздо крепче, чем у матерей, не имеющих с ребенком взаимодействия.

Согласно результатам проведенного исследования уровень эмоционального выгорания женщин, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста взаимосвязан с особенностями взаимоотношения матери с ребенком, личностными особенностями и с особенностями саморегуляции.

Чем выше уровень принятия ребенка как личности, признания его прав и достоинств, проявления последовательности и постоянства в своих требованиях, наказаниях, поощрениях к ребенку, проявления сплоченности и единогласия всех членов семьи по вопросу воспитания, проявления удовлетворенности во взаимоотношениях с ребенком, тем меньше выраженность эмоционального выгорания.

Формированию синдрома так же препятствует высокий уровень саморегуляции, развитая, адекватная самооценка себя и результатов своей деятельности и поведения; умение программировать своих действий, детализировать и расставлять приоритеты; умение гибко адаптироваться к изменению условий при выполнении своей деятельности. Такие личностные качества как эмоциональная неустойчивость способствует развитию эмоционального выгорания.

Заключение. Материнское эмоциональное выгорание на сегодняшний день является весьма парадоксальным феноменом: все больше психологов-практиков признают его существование, подтверждают риск негативных последствий как для состояния здоровья женщин, так и для качества ее взаимоотношений не только с ребенком, но и с другими членами семьи. Тем не менее, в психологической науке этот феномен остается недостаточно изученным. Поиск детерминант развития синдрома эмоционального выгорания, а также – способов его профилактики и коррекции представляют собой несомненную актуальность.

Синдром эмоционального выгорания – феномен, выходящий далеко за пределы сугубо психологического состояния человека. Последние исследования выявляют наличие серьезного риска для здоровья у лиц как с

клинически диагностированным синдромом эмоционального выгорания, так и у тех, кто описывает свое состояние, обнаруживая симптомы эмоционального выгорания.

Снижения когнитивных способностей, ухудшения внимания и памяти, возникновения нарушений в работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем – вот только некоторые последствия, к которым может привести игнорирование психоэмоционального состояния человека на рабочем месте. Время, когда женщина прекращает трудовую деятельность по причине беременности и ухода за маленьким ребенком принято называть «отпуском».

Тем не менее, мы убеждены, что содержание этой деятельности дает право приравнивать труд современной матери к деятельности работников помогающих профессий. Таким образом, риск развития синдрома эмоционального выгорания распространяется и на женщин-матерей. Настоящее исследование посвящено выявлению факторов, связанных с риском повышения уровня эмоционального-выгорания у женщин матерей. Результаты обработки данных показывают наличие взаимосвязи между такими факторами как статус идентичности, а также предпочитаемые стратегии совладания со стрессом и уровнем эмоционального выгорания.

Ввиду цели и задач настоящего исследования, в заключение, мы пришли к выводу, что цель – установить факторы, взаимосвязанные с уровнем эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей раннего дошкольного возраста – достигнута. К данным факторам мы отнесли эмоциональное напряжение, резистентность, эмоциональное истощение (согласно одноименной методике Базалевай). Задачи, которые мы ставили перед собой в начале магистерской диссертации – выполнены.

В конечном итоге, проведя теоретический анализ исследуемой проблемы и сделав ее эмпирическое обоснование, мы пришли к выводу, что факторы, влияющие на возникновение синдрома эмоционального выгорания у матерей дошкольников, негативно сказываются на взаимоотношении матери и ребенка. Этот вывод был сделан на основании полученных

результатов по методикам, в ходе которых было обнаружено, что эмоциональное выгорание присуще матерям дошкольников, которые уделяют своему ребенку больше внимания, чем остальные матери, они имеют с ребенком более сильную связь.

Таким образом, гипотеза исследования – влияют ли индивидуальные психологические характеристики матери на уровень эмоционального выгорания, в процессе воспитания детей дошкольного возраста – подтверждена. Индивидуальные психологические особенности матери влияют на ее взаимоотношения с ребенком, и, как следствие, эти взаимоотношения и ряд других факторов могут способствовать эмоциональному выгоранию.

Что касается дальнейшей психокоррекционной работы с субъектом нашего исследования, то, на наш взгляд, психокоррекционная работа должна осуществляться как индивидуально, так и в группе. Первые занятия проводятся индивидуально, с целью выявления психологических проблем, оказания психологической поддержки, мотивации на работы над собой.

Эффективность работы определяется различными факторами: понижением уровня показателей эмоционального выгорания, изменением самочувствия, изменениями в отношениях с ребенком, мотивацией позитивных изменений, запрос женщины на более глубокую проработку своих психоэмоциональных состояний.