

Сурнина Арина Владимировна
бакалавр психол. наук, магистрант
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный
педагогический университет»
г. Барнаул, Алтайский край

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье представлен анализ и сопоставление автобиографических данных с уровнем эмоционального выгорания у женщин. Сделаны выводы о связи социально-демографических показателей с феноменом эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих ребенка дошкольного возраста.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, родительское выгорание, социальная роль.

В настоящее время достаточно остро стоит проблема эмоционального выгорания родителей. Она детерминирована современным высоким темпом жизни, многочисленными социальными требованиями, необходимостью быть конкурентоспособным и востребованным на рынке труда. Родитель находится в ситуации невозможности уединения, отдыха, восполнения ресурсов, что неблагоприятно оказывается на его психическом состоянии. Резкое увеличение стрессовых факторов приводит к эмоциональному и физическому истощению, которые мы наблюдаем в структуре синдрома эмоционального выгорания.

По мнению И.Н. Ефимовой, синдром родительского выгорания – это многомерный конструкт, включающий в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения родителя, связанных с продолжительным и интенсивным детско-родительским взаимодействием, отличающимся высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью, при выполнении родителями деятельности, связанной с заботой о детях, их воспитанием и развитием [4].

Традиционно в семье именно женщине отведена функция воспитания детей, заботы и удовлетворения их потребностей, а мужчине – обеспечения семьи, «кормильца». По этой причине в данном исследовании мы будем рассматривать психологические особенности женщин. Однако помимо роли матери, женщина также имеет другие социальные роли – хозяйка, жена, дочь, сестра. В связи с развитием концепции социального равенства в современном обществе, женская роль претерпевает изменения, и кроме домашних и материнских обязанностей, женщина должна быть успешна и в профессиональной самореализации. Это означает, что, не считая воспитания детей и решения бытовых проблем, таких как поддержание чистоты, приготовление пищи, от нее ожидается достижение успехов в работе, материальная независимость. Л.А. Базалева, описывая материнское выгорание, рассматривает исполнение матерью родительских функций как специфическую форму трудовой деятельности [1].

Мы предполагаем, что социальное положение, возраст женщины, количество детей – факторы, влияющие на эмоциональное состояние, в том числе на наличие и уровень синдрома эмоционального выгорания.

Теоретико-методологические основы исследования составили работы следующих авторов: Л.А. Базалевой [1], Н.Е. Водопьяновой [2], И.Н. Ефимовой [3; 4], В.Е. Орел [6].

Для сбора автобиографических данных была выбрана процедура анкетирования. Анкета содержала в себе такие пункты, как: 1) ФИО; 2) возраст; 3) наличие брака; 4) наличие работы; 5) количество детей.

Психодиагностическим средством в нашем исследовании являлся опросник «Родительское выгорание». Он представляет собой модифицированный И.Н. Ефимовой опросник MBI, разработанный на основе трехкомпонентной модели Маслах и Джексон, в России адаптированный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. В данном опроснике содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением родителями деятельности по заботе, развитию и воспитанию собственных детей [3].

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С целью определения уровня эмоционального выгорания женщин, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста, было проведено эмпирическое исследование. Исследование проводилось в г. Барнауле, на родителях с различным социальным статусом, возрастом, количеством детей. В исследовании приняли участие 50 женщин в возрасте от 21 до 45 лет, дети которых возрастом от 5,5 до 7 лет посещают МБДОУ «Детский сад №190» общеразвивающего вида г. Барнаула. Полученные данные подверглись количественному и качественному анализу.

В результате сбора автобиографических данных женщины были распределены по характеристикам: «замужние – незамужние», «работающие – безработные» и по количеству детей в семье (один из которых посещал дошкольное общеобразовательное учреждение) – 1 ребенок, 2 ребенка, 3 ребенка, 4 ребенка. Были получены следующие данные: замужние – 64%, незамужние – 36%, работающие – 72%, безработные – 28%, 1 ребенок – 42%, 2 ребенка – 44%, 3 ребенка – 10%, 4 ребенка – 2%.

По результатам методики «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, принимавшие участие в исследовании родители были включены в три группы, соответствующие уровню выгорания – высокий, средний, низкий; которые оценивались исходя из набранных баллов по таким шкалам, как: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений.

Первую группу составило 15 человек, это женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания, их 30%. Вторую группу представляют 24 человека, это женщины со средним уровнем выгорания, у них присутствуют частично выраженные симптомы – 48%. В третью группу вошло 11 женщин с низким уровнем эмоционального выгорания – 22%.

Если сопоставить автобиографические данные и данные диагностики об уровне эмоционального выгорания женщин, можно сделать следующие выводы. Лишь при высоком уровне эмоционального выгорания прослеживается четкая взаимная связь между уровнем выгорания и показателями характеристики женщины. Согласно нашему исследованию, женщина с высоким уровнем выгорания

имеет возраст 30–38 лет, замужем, работает, в семье которой 2 ребенка. Также из анализа результатов методики «Родительское выгорание» видно, что матери, относящиеся к этой категории, имеют высокий уровень по всем субшкалам: эмоциональное истощение 34,3 (при высоком уровне – 25 и больше), деперсонализация = 14,2 (высокий уровень – 11 и больше), редукция родительских достижений = 23,5 (высокий уровень – 30 и меньше).

При среднем и низком уровне не так ярко выражены характеристики из-за большого разброса показателей.

Список литературы

1. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2010. – №1.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер. – 2009. – 223 с.
3. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского выгорания // Вестник МГОУ (Серия Психологические науки). – 2013. – №4. – С. 31–40.
4. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. – 2013. – №4 (35). – С. 206–215.
5. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
6. Орёл В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии: сборник научных трудов / под ред. А.В. Карпова. – Ярославль, 1999. – С. 76–97.
7. Попов Ю.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? / Ю.В. Попов, К.В. Кмить // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – №2. – С. 98–101.