



UDC 376.32
LBC 74.526

Submitted: 23.12.2022
Accepted: 19.02.2023

PSYCHOLOGICAL HELP FOR PARENTS WITH EMOTIONAL BURNOUT

Maria V. Diveeva

Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russian Federation

Olga V. Fadeeva

Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russian Federation

Abstract. At the present stage of society's development, the issues of demography, family and upbringing in the family are an important and urgent problem for the state. However, despite the financial and social support of families, the problem of psychological support of parents remains largely unresolved, in particular, solving the problem of emotional burnout of parents. The aim of the study is to diagnose the levels of emotional burnout of parents of preschoolers and to identify ways of psychological assistance to them. The study used a standardized method of data collection: a questionnaire based on the methodology of L. Bazaleva. As a result of the study, empirical data were obtained on the levels of emotional burnout of women aged 25 to 46 years. Based on the degree of manifestations of indicators of emotional burnout, three groups of women-mothers raising preschool children were identified. Women with a low indicator of emotional burnout accounted for 26% of the total sample; 54,3% of respondents with partially expressed indicators of emotional burnout; 19,5% of mothers are characterized by a high level of emotional burnout. The most frequently noted symptoms are in the "resistance" and "exhaustion" phases. The following features of the study were revealed: mothers aged 40 to 46 years of this sample are included in the group with a low indicator of emotional burnout; women with three children are not characterized by symptoms in the phases of "resistance" and "exhaustion." The authors determined the directions of psychological assistance to respondents in the form of prevention and correction of emotional burnout. The results obtained can be applied in psychological counseling and correctional and developmental work with women.

Key words: parents, children, emotional burnout, mother, indicators of emotional burnout.

УДК 376.32
ББК 74.526

Дата поступления статьи: 23.12.2022
Дата принятия статьи: 19.02.2023

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ

Мария Валерьевна Дивеева

Мордовский государственный педагогический университет, г. Саранск, Российская Федерация

Ольга Валентиновна Фадеева

Мордовский государственный педагогический университет, г. Саранск, Российская Федерация

Аннотация. На современном этапе развития общества вопросы демографии, семьи и воспитания в семье являются важной и актуальной проблемой для государства. Однако, несмотря на финансовую и социальную поддержку семей, остается во многом нерешенной проблема психологической поддержки родителей, в частности эмоционального выгорания родителей. Целью исследования выступает диагностика уровней эмоционального выгорания родителей дошкольников и определение путей психологической помощи им. В исследовании использовался стандартизированный метод сбора данных: опросник по методике Л.А. Базалевой. В результате проведенного исследования были получены эмпирические данные по уровням эмоционального выгорания женщин в возрасте от 25 до 46 лет. На основе степени проявлений показателей эмоционального выгорания было выделено три группы женщин-матерей, воспитывающих детей дошкольного возраста. Женщины с низким показателем эмоционального выгорания составили 26 % от общей выборки; 54,3 % респондентов с частично выраженными показателями эмоционального выгорания; для 19,5 % матерей характерен

высокий уровень эмоционального выгорания. Наиболее часто отмечаемые симптомы по фазам «сопротивление» и «истощение». Выявлены следующие особенности исследования: матери в возрасте от 40 до 46 лет данной выборки входят в группу с низким показателем эмоционального выгорания; женщинам с тремя детьми не свойственны проявления симптомов по фазам «сопротивление» и «истощение». Авторами определены направления психологической помощи респондентам в виде профилактики и коррекции эмоционального выгорания. Полученные результаты могут быть применены в психологическом консультировании и коррекционно-развивающей работе с женщинами.

Ключевые слова: родители, дети, эмоциональное выгорание, мать, показатели эмоционального выгорания.

Введение

На современном этапе развития общества важной и актуальной государственной проблемой являются вопросы демографии, семьи и семейного воспитания. Однако, несмотря на финансовую и социальную поддержку семей, остается во многом нерешенным вопрос психологической поддержки родителей, в частности эмоционального родительского выгорания. Изучение этого вопроса на современном этапе рассматривается в работах таких исследователей, как Л.А. Базалева, И.Н. Ефимовой, Е.И. Захаровой, Г.Г. Филипповой и др.

В исследовании И.Н. Ефимовой синдром родительского выгорания определяется как систематическое проявление психологических переживаний негативного характера и дезадаптивное поведение матери и отца. Это связано с нарушением детско-родительских отношений при выполнении родителями функций воспитания и развития [2]. Однако, как показывают социологические опросы, в России на современном этапе большая часть заботы о воспитании и развитии детей осуществляют матери. Так, в исследовании Е.И. Захаровой указывается, что для позиции матери наиболее характерны проявления близости и заботы, а функции сопереживания и содействия свойственны только в отношении позиции матери [3]. Степень проявления этих качеств у матерей является показателем синдрома эмоционального выгорания у матерей. Эмоциональное выгорание матерей, по мнению Г.Г. Филипповой, проявляется в их внутреннем конфликте, суть которого выражена в противоречиях: между стремлением быть «хорошей матерью» и несформированностью умения получать удовлетворение от материнских функций; между потребностью реали-

зоваться в профессиональной сфере и неумением сочетать это с позицией хорошей матери; стремлением самостоятельно осуществлять всю заботу о ребенке и неумением распределять между членами семьи заботы о ребенке [6].

Методы исследования

Цель нашего исследования – выявить преобладающие фазы эмоционального выгорания у женщин-матерей. На базе Центра продленного дня Мордовского государственного педагогического университета был проведен опрос по методике Л.А. Базалева [1], в котором приняли участие 46 матерей. Возраст респондентов от 25 до 46 лет, имеющих одного и более детей.

Результаты исследования

Были получены следующие данные. Матери с низким показателем эмоционального выгорания от общего числа респондентов составили 26 % (12 чел.). Выявлено 54,3 % респондентов (25 чел.) с частично выраженными показателями эмоционального выгорания. Для 19,5 % (9 чел.) матерей характерен высокий уровень эмоционального «выгорания».

Первая группа женщин, так называемые невыгоревшие, чаще всего отмечали симптом «я очень переживаю за своего ребенка», что является проявлением заботы, свойственным для всех матерей. Наибольшую часть выборки составили матери со средним уровнем выраженности эмоционального «выгорания», у которых отмечаются проявления по отдельным фазам. Симптомы фазы «тревожное напряжение», отражающиеся в осознании проблем взаимодействия с ребенком, неудовлетворенности собой и повышенной тре-

возности, свойственны 54,3 % матерей данной выборки.

Симптомы избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукция материнского взаимодействия, свидетельствующие о проявлении фазы «сопротивление», характерны для 10 матерей. Это составляет 40 % респондентов второй группы. Симптомов фазы «истощение» у матерей данной группы не выявлено, что свидетельствует о достаточно благоприятном уровне их психологического здоровья.

Для матерей третьей группы характерны проявления симптомов всех трех фаз. Наиболее часто отмечаемые симптомы по фазам «сопротивление» и «истощение». Респонденты этой группы в возрасте от 25 до 34 лет имеют одного или двух детей. Отметим тот факт, что матери в возрасте от 40 до 46 лет данной выборки входят в группу с низким показателем эмоционального «выгорания». Характерным является и тот факт, что матерям с тремя детьми (6 человек) не свойственны проявления симптомов по фазам «сопротивление» и «истощение». Связано это, на наш взгляд, с умением получать удовольствие от материнской деятельности и обладанием определенными личностными качествами. В исследовании Л.А. Базалевой [1] описаны такие личностные черты матерей: теплота отношений, эмоциональная стабильность, самодостаточность, любознательность.

Пути решения проблемы своевременной профилактики и коррекции эмоционального выгорания обозначены в работе Г.Г. Филипповой [6]: повышение психологической компетентности и уверенности в себе; осознание потребности в компенсации своих детско-родительских отношений; формирование адекватной модели своего материнства; построение эффективной модели распределения заботы о ребенке для формирования адекватной формы привязанности; восстановление физических и психологических ресурсов здоровья матери.

Реализация задач профилактики и коррекции проявлений эмоционального выгорания может быть осуществлена в рамках работы с родителями на базе дошкольного образовательного учреждения. В рамках нашего ис-

следования проделана следующая работа: на стенде представлен путеводитель по эмоциональному выгоранию родителей на основе материалов книги «Мама на нуле» А. Изюмской и А. Куусмаа [4]. После посещения занятия «Профилактика синдрома эмоционального выгорания родителей», подготовленного педагогом-психологом, некоторые из респондентов-матерей сделали запрос на оказание психологической помощи в индивидуальной форме. В процессе психологического консультирования были выявлены запросы, связанные не только с проблемами реализации и пополнении личностных ресурсов, но и проблемами внутрисемейных отношений, которые также выступают факторами эмоционального выгорания.

В дальнейшем занятия продолжались по программе «Я – мама и это классно!», разработанной авторами данного исследования в рамках которой женщины учились восстановить внутреннюю энергию путем упражнений по саморегуляции, быть уверенными и спокойными. В данной программе представлено несколько блоков, в том числе и арт-терапевтические занятия, и занятия с использованием психогимнастики, песочной терапии и др.

Серия арт-терапевтических занятий для матерей направлена на восстановление их личностных психологических ресурсов, снятия тревожности. Содержательное наполнение этих занятий построено с использованием техник, предложенных А. Федуловой [5]: лепкотерапия для снятия эмоционального напряжения и тревожности; мандала-терапия для обретения внутренней гармонии; сказкотерапия для восполнения собственных личностных ресурсов.

Заключение

Таким образом, по результатам проведенного исследования, можно констатировать наличие у определенной группы матерей проявлений эмоционального выгорания. В рамках дальнейшей работы нами определены конкретные психолого-педагогические мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию симптомов эмоционального выгорания матерей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базалева, Л. А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности / Л. А. Базалева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2010. – № 1. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti>
2. Ефимова, И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И. Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 4. – С. 31–40.
3. Захарова, Е. И. Родительство как возрастнопсихологический феномен : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Захарова Елена Игоревна. – М., 2017. – 46 с.
4. Изюмская, А. Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию / А. Изюмская, А. Куусмаа. – М. : Самокат, 2019. – 400 с.
5. Озерина, А. А. Особенности представлений о партнере, супруге и родителе у юношей и девушек / А. А. Озерина, О. Д. Пирогова, Н. Е. Тимофеев // *Artium Magister*. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 5–10.
6. Федулова, А. Эмоциональное выгорание у мам. Как прийти в ресурсное состояние через арт-терапию / А. Федулова. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/389156/>
7. Филиппова, Г. Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии / Г. Г. Филиппова // Материалы международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». – М., 2017. – С. 154–159.

REFERENCES

1. Bazaleva L.A. Vozmozhnosti issledovaniia emotsionalnogo vygoraniia u materei v psikhologii lichnosti [The Possibilities of Researching Emotional Burnout in Mothers in Personality Psychology]. *Vestnik*

Adygeiskogo gosudarstvennogo universiteta. Serii: Pedagogika i psikhologiya [Bulletin of the Adygea State University. The Series: Pedagogy and Psychology], 2010, no. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti/viewer>

2. Efimova I.N. Vozmozhnosti issledovaniia roditelskogo vygoraniia [The Possibilities of Researching Parental Burnout]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Serii: Psikhologicheskie nauki*. [Bulletin of the Moscow State Regional University. The Series: Psychological Sciences], 2013, no. 4, pp. 31-40.

3. Zakharova E.I. *Roditelstvo kak vozrastno-psikhologicheskii fenomen. Diss. d-ra. psikhol. nauk* [Parenthood as an Age-Psychological Phenomenon. Dr. psych. sci. diss.]. Moscow, 2017. 46 p.

4. Iziumskaia A., Kuusmaa A. *Mama na nule. Putevoditel po roditelskomu vygoraniuu* [Mom Is at Zero. A Guide to Parental Burnout]. Moscow, Samokat Publ., 2019. 400 p.

5. Ozerina A.A., Pirogova O.D., Timofeeva N.E. Osobennosti predstavlenii o partnere, supruge i roditеле u iunoshei i devushek [Features of Ideas About a Partner, Spouse and Parent in Boys and Girls]. *Artium Magister*, 2020, vol. 20, no. 1, pp. 5-10.

6. Fedulova A. *Emotsionalnoe vygoranie u mam. Kak priiti v resursnoe sostoianie cherez art-terapiuu* [Emotional Burnout in Mothers. How to Come to a Resource State Through Art Therapy], 2022. URL: <https://www.b17.ru/article/389156/>

7. Filippova G.G. Emotsionalnoe vygoranie materi: novaia problema v perinatalnoi psikhoterapii [Emotional Burnout of the Mother: A New Problem in Perinatal Psychotherapy]. *Materialy mezhdunarodnogo kongressa «Vozmozhnosti psikhoterapii, psikhologii i konsultirovaniia v sokhranении i razvitiia zdorovia i blagopoluchiia cheloveka, semi i obshchestva»* [Materials of the International Congress “Possibilities of Psychotherapy, Psychology and Counseling in the Preservation and Development of Human Health and Well-Being, Family and Society”]. Moscow, 2017, pp. 154-159.

Information About the Authors

Maria V. Diveeva, Master Student, Faculty of Psychology and Defectology, Mordovian State Pedagogical University, Stencheskaya St, 13, 430023 Saransk, Russian Federation, mashka.diveeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7033-3298>

Olga V. Fadeeva, Candidate of Sciences (Pedagogy), Associate Professor, Department of Psychology, Mordovian State Pedagogical University, Stencheskaya St, 13, 430023 Saransk, Russian Federation, ofadeeva71@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7864-9836>

Информация об авторах

Мария Валерьевна Дивеева, магистрант факультета психологии и дефектологии, Мордовский государственный педагогический университет, ул. Студенческая, 13, 430023 г. Саранск, Российская Федерация, mashka.diveeva@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7033-3298>

Ольга Валентиновна Фадеева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет, ул. Студенческая, 13, 430023 г. Саранск, Российская Федерация, ofadeeva71@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7864-9836>