

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Фадеева Т.Ю.

кандидат педагогических наук, доцент

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, Саратов, Россия,
E-mail: fadej_tu@rambler.ru

Наумова Е.Ю.

магистр

референт информационно-аналитического отдела Министерства молодежной политики и спорта, Саратов, Россия,
E-mail: snezinka86@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования, цель которого выявить социально-психологические факторы компонентов родительского выгорания. Выявлены положительные корреляционные взаимосвязи эмоционального истощения и шкалами, характеризующими отношение к семейной роли («неудовлетворенность ролью хозяйки», «несамостоятельность матери», «ощущение самопожертвования», «безучастность мужа»); отрицательные взаимосвязи деперсонализации и редукции родительских достижений с семейными функциями: «личностная идентификация с супругом», «социальная активность», «внешняя привлекательность», «эмоционально-психотерапевтическая функция». Показано, что удовлетворенность браком коррелирует с низким уровнем всех компонентов родительского выгорания. Социальными факторами компонентов родительского выгорания являются возраст, количество детей в семьях, в которых выросли родители, а также количество детей в их собственных семьях.

Ключевые слова: родительское выгорание, семейная роль, функции семьи, удовлетворенность браком.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PARENTAL BURNOUT

Fadeeva T. Yu.

Saratov State University, Saratov, Russia,
E-mail: fadej_tu@rambler.ru

Naumova E. Yu.

Information and Analytical Department of the Ministry of Youth Policy and Sports, Saratov, Russia,
E-mail: snezinka86@mail.ru

Annotation. The article presents the results of an empirical study. Its purpose is to reveal the socio-psychological factors of the components of parental burnout. We revealed positive correlations between emotional exhaustion and the scales characterizing the attitude towards the family role (“dissatisfaction with the role of the mistress”, “mother’s lack of independence”, “feeling of self-sacrifice”, “husband’s indifference”); negative interrelationships of depersonalization and reduction of parental achievements with family functions: “personal identification with a spouse”, “social activity”, “external attractiveness” “smart appearance”, “emotional and psychotherapeutic function”. It is shown that satisfaction with marriage correlates with a low level of all components of parental burnout. The social factors of the components of parental burnout are age, the number of children in families in which the parents grew up, as well as the number of children in their own families.

Key words: parental burnout, family role, family functions, satisfaction with marriage.

Проблема родительского выгорания стала предметом научного анализа в середине XX века и не потеряла своей актуальности и в наши дни, о чем свидетельствует большое количество публикаций и аналитических обзоров [1,2]. Современные российские ученые изучают эмоциональное выгорание в семье [3], в контексте супружеских отношений [4], а также материнское выгорание [5].

Синдром родительского выгорания – 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 [6].

Эмоциональное выгорание в семье определяют как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, обусловленное высокими стрессовыми нагрузками, проявляющееся в сфере межличностных отношений и совместной деятельности в семье [3].

Эмоциональное выгорание как эмоциональное истощение, возникает на фоне стресса, вызванного межличностным общением, чаще всего в семейной системе, где теснота связей достигает максимального уровня и является его источником [4]. Определенная согласованность ролевых ожиданий супругов служит гарантией бесконфликтного супружеского взаимодействия, что положительно сказывается на удовлетворенности супругов браком и на гармоничных отношениях с детьми [7]. Адекватность ролевого поведения супругов зависит от соответствия ролевых ожиданий и активного выполнения супругом семейных обязанностей и ролевых притязаний, как личностной готовности выполнять семейные обязанности [8].

В семье, как ни в каком другом социальном институте, актуальна потребность сохранения эмоциональной и личностной стабильности, а также удовлетворенность супружескими и родительскими ролями, которые способствуют эффективности процесса воспитания детей, вовлеченности родителей в этот процесс, а для этого необходимо изучение факторов, влияющих на родительское выгорание.

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

Гипотеза исследования: основана на предположении о наличии взаимосвязей меры выраженности компонентов родительского выгорания и отношений супругов к семейной роли и согласованности семейных функций.

В качестве респондентов выступили родители г. Саратова в количестве 70 человек (50 женщин, 20 мужчин) в возрасте от 23 до 41 лет (средний возраст мужчин 33,9 лет, женщин – 32 года). В исследовании участвовали родители полных семей.

Методики. Для выявления степени выраженности компонентов родительского выгорания использовался опросник «Родительского выгорания» (автор И.Н. Ефимова) [6]. Для изучения отношений супругов к семейной роли, а также семейным функциям применялись: опросник

«Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП) (автор Н.А. Волкова) [9, С.184–194], «Измерение родительских установок и реакций» (Е.С. Шефер и Р.К. Белл (в адаптации Т.В. Нещерет, Т.В. Архиреевой) (только шкала, относящаяся к семейным ролям), опросник удовлетворенности браком (авторы В. В. Столин, Т. Л. Романова и Г. П. Бутенко) [9, С. 179–184].

Методы. Использовалась описательная статистика, метод Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения, корреляционный анализ с использованием критерия r -Пирсона. Математическая обработка данных производилась при помощи программного обеспечения программы IBM SPSS Statistics 26.00 Windows.

Приведем качественный анализ полученных нами результатов.

Таблица 1

Описательная статистика переменных компонентов родительского выгорания (n=70)

Наименование шкалы	Родители		Оценка уровня родительского выгорания
	М	SD	Выс. уровень
Эмоциональное истощение	25	6,98	≥ 25
Деперсонализация	8,02	5,17	≥ 11
Редукция родительских достижений	32,49	5,18	≤ 30

Результаты исследования свидетельствуют о том, что опрошенные нами родители имеют признаки эмоционального истощения, тогда как признаки деперсонализации и редукции родительских достижений имеют средние показатели. Эмоциональное истощение является базовым индивидуальным компонентом выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне и ощущении эмоциональной опустошенности родителей. Средний уровень деперсонализации, представляющего собой межличностный компонент выгорания, и редукции личных достижений – компонента самооценки показывает, что у родители данной выборки может проявляться деформация отношений с окружающими, тенденция негативно оценивать себя, свои способности, либо наоборот ограничивать своих возможности и обязанности по отношению к членам семьи.

С помощью корреляционного анализа была изучена взаимосвязь параметров родительского выгорания и отношениями супругов к семейной роли, семейным функциям с помощью r -критерия Пирсона.

По данным исследования шкала родительского выгорания «эмоциональное истощение» имеет значимые положительные взаимосвязи с показателями шкал, характеризующих отношения к семейной роли

«неудовлетворенность ролью хозяйки» ($r = 0,589$; $p = 0,01$), «несамостоятельность матери» ($r = 0,263$; $p = 0,05$), «ощущение самопожертвования» ($r = 0,298$; $p = 0,05$), «безучастность мужа» ($r = 0,352$; $p = 0,01$). Можно предположить, что усиление роли «женщины дома как на работе», погруженной в бытовые проблемы вместо живого общения с семьей, несогласованность в распределении домашних обязанностей внутри семьи, недостаточная сплочённость родных приводит к эмоциональному истощению – ощущению «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявлению симптомов депрессии, вспышек гнева. В таком состоянии малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции; живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Концентрация женщины только на материнстве ограничивает воплощение других её желаний, вызывая ощущение самопожертвования, которое усугубляется невключенностью мужа в дела семьи, что опять-таки сопровождается чувством эмоционального истощения. Все это может свидетельствовать о межсупружеских проблемах, связанных с моральной, эмоциональной поддержкой, организацией досуга, созданием среды для развития личности, собственной и партнера, то есть показывать нам на несоответствие супружеских ожиданий реальности.

Показатели шкалы родительского выгорания «деперсонализация» имеет значимую положительную взаимосвязь со шкалой, характеризующей отношение к семейной роли «семейные конфликты» ($r = 0,272$; $p = 0,05$). Переживая во время семейных конфликтов сильные негативные эмоции, супруг, испытывающий признаки деперсонализации, отстраняется, взаимоотношения с партнером и с детьми становятся формальными, поверхностными, возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Вероятно, после конфликтов у родителей возникает желание дистанцироваться от членов семьи, в том числе детей, или как можно больше времени проводить вне дома, например компенсацией родительского выгорания может служить работа или другие социальные контакты. На это указывает значимая отрицательная взаимосвязь результатов шкалы родительского выгорания «деперсонализация» с показателями шкалы, относящейся к семейным функциям «социальная активность» ($r = -0,256$; $p = 0,05$). Социальная активность также коррелирует с редукцией родительских достижений нивелируя, неудовлетворенность родительской ролью (обратная шкала) ($r = 0,57$; $p = 0,01$).

Показатели шкал, отражающих семейные функции: «личностная идентификация с супругом», «внешняя привлекательность», «эмоционально-психотерапевтическая функция» имеют значимые положительные взаимосвязи со шкалой родительского выгорания «деперсонализация» и отрицательные – со шкалой «редукция родительских достижений» (напомним, данная шкала является обратной). Можно предположить, что значимость внешней привлекательности партнера, успех в профессии, карьере

повышают личностную самооценку супругов и значимо влияют на ощущение семейного благополучия.

Общность интересов, потребностей, ценностных ориентаций супругов, способов времяпрепровождения соотносится с низким уровнем деперсонализации и редукции родительских достижений. Очевидно, что если у супругов много общего в разных сферах жизнедеятельности, а не только дети, то это способствует гармоничному развитию семьи, положительно сказывается на выполнении обязанностей по воспитанию детей и позволяет избежать негативных эмоциональных проявлений.

Ориентация супругов на создание в семье «психотерапевтической атмосферы», оказания моральной и эмоциональной поддержки, коррекцию психологического климата в семье являются залогом успешной реализации их как родителей.

Корреляционный анализ показал, что показатели всех трех шкал родительского выгорания взаимосвязаны с уровнем удовлетворенности браком («эмоциональное истощение» ($r = -0,343$; $p = 0,01$), «деперсонализация» ($r = -0,503$; $p = 0,01$), «редукция личных достижений» ($r = 0,56$; $p = 0,01$)).

Удовлетворенность браком у супругов представляет собой стойкое эмоциональное явление – чувство, проявляющееся как в эмоциях, возникающих в различных ситуациях, так и во мнениях, сравнениях и оценках [10]. Оно формируется из ролевых ожиданий и притязаний супругов, дополняется согласованностью взглядов на распределение ролей в семье, потребностью в эмоциональной поддержке, в ощущении ценности и важности своей личности, потребности во взаимопонимании и взаимопомощи. Исходя из этого, можем предположить, что положительные эмоции, которые испытывают родители, удовлетворенные своим браком, являются мощным социально-психологическим фактором профилактики эмоционального выгорания родителей.

Далее нами была предпринята попытка определить социальные факторы, которые влияют на развитие эмоционального выгорания родителей. В качестве них нами были рассмотрены следующие параметры: пол, возраст, материальное положение, количество детей в родительской семье респондента, количество детей у респондента, тип воспитания в родительской семье респондента, тип родительской семьи, социальный статус респондентов, проживание с родительской семьей, сфера деятельности респондента, каким по счету ребенком в семье является респондент.

Результаты полученные с помощью корреляционного или однофакторного дисперсионного анализа, позволяют заключить, что статистически достоверно более высокие показатели эмоционального истощения имеют родители, которые выросли в семьях, где было трое детей ($p=0,05$), а в семьях, имеющих трех детей эмоциональное истощение ниже, чем в семьях с одним ребенком ($p=0,1$). Возраст является фактором редукции родительских достижений. Чем старше родители, тем чаще они признают свои

достижения, связанные с заботой о детях, тем выше их позитивное самовосприятие в своей родительской роли.

Таким образом, данное исследование показало, что эмоциональное истощение имеет положительные взаимосвязи со шкалами, характеризующими отношение к семейной роли («неудовлетворенность ролью хозяйки», «несамостоятельность матери», «ощущение самопожертвования», «безучастность мужа»), тогда как деперсонализация и редукция родительских достижений имеет отрицательные взаимосвязи с семейными функциями: «личностная идентификация с супругом», «социальная активность», «внешняя привлекательность», «эмоционально-психотерапевтическая функция». Удовлетворенность браком коррелирует с низким уровнем всех компонентов родительского выгорания. Социальными факторами компонентов родительского выгорания являются: количество детей в семьях, в которых выросли родители, а также количество детей в их собственных семьях – эмоционального истощения; возраст – редукции родительских достижений.

Библиографический список

1. Mikolajczak M., Raes M.-E., Avaloss, H., & Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout // *Journal of Child and Family Studies*, 2018, Vol. 27(2), P. 602–614. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
2. Старченкова Е. С. Социально-психологические факторы родительского выгорания // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие : материалы V Международной научной конференции: в 2-х томах, Кострома, 26–28 сентября 2019 года / Отв. ред. М.В. Сапоровская, Т.Л. Крюкова, С.А. Хазова. Кострома: Костромской государственный университет, 2019. С. 109–113.
3. Сапоровская М. В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2018. Т. 24. № 4. С. 68–73.
4. Стекольщикова О. Н., Ильинский С. В. Эмоциональное выгорание супругов в зависимости от семейного стажа // *Самарский вестник*. 2013. № 2 (14). С. 137–149.
5. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: авт. ... канд. псих. наук. Краснодар, 2010. 26 с.
6. Ефимова И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки*. 2013. № 4. С. 31–40.
7. Гагай В. В., Ефремова А. В. Ролевая структура семьи как фактор удовлетворенности браком // *Мир науки. Педагогика и психология*. 2019. Т. 7. № 3. С. 30–39.
8. Фещенко Е.М. Ролевые ожидания и притязания супругов на разных этапах развития семьи // *Вестник Брянского госуниверситета*. 2012. №1 (2). С. 172–175.
9. Олифинович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
10. Овсянникова Е.А. Удовлетворенность браком супругов и их взаимоотношения с детьми // *Молодой ученый*. 2017. №1. С. 411–414.