

УДК 378.17
DOI 10.17513/snt.40228

ПРОФИЛАКТИКА РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Кудашкина О.В., Фадеева О.В., Чаткина С.Н.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева»,
Саранск, e-mail: kudashkinao@mail.ru, ofadeeva71@yandex.ru, sveta13ru@yandex.ru

Цель исследования – выявление уровня родительского выгорания у матерей-студенток, обучающихся в педагогическом вузе, и разработка системы заданий в рамках учебных дисциплин для профилактики родительского выгорания и сохранения психологического благополучия. Задачи исследования: выявление проявления родительского выгорания у матерей-студенток, обучающихся в педагогическом университете; определение влияния фактора «получение образование» на проявление родительского выгорания; проектирование программы профилактики и коррекции родительского выгорания относительно себя как родителей, так и относительно других родителей. Приводятся эмпирические данные, полученные у 56 студентов-матерей. Экспериментальные результаты позволили выделить две группы матерей: первая – невыгоревшие (с низким уровнем выгорания) и частично выгоревшие (со средним уровнем). В процессе исследования определены следующие направления работы: с первой группой – профилактика возникновения родительского выгорания, а со второй – коррекция уже имеющихся проявлений родительского выгорания. В связи с этим модифицировано содержательное наполнение и технологии проведения курсов «Психология семьи», «Психология детско-родительских отношений», а также разработана и апробируется дополнительная образовательная программа «Родительское выгорание: методы профилактики и коррекции», которая позволит повысить уровень общей осведомленности студентов как будущих родителей, предотвратить опасность родительского выгорания и сохранить психологическое здоровье.

Ключевые слова: родительское выгорание, психологическое благополучие, студенты, профилактика, методы профилактики и коррекции

Научно-исследовательская работа выполнена в рамках гранта по сетевому взаимодействию вузов-партнеров по теме «Развитие психологического благополучия субъектов образовательной среды» (Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева).

PREVENTION OF PARENTAL BURNOUT AND PRESERVATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Kudashkina O.V., Fadeeva O.V., Chatkina S.N.

Mordovian State Pedagogical University, Saransk,
e-mail: kudashkinao@mail.ru, ofadeeva71@yandex.ru, sveta13ru@yandex.ru

The purpose of the study is to identify the level of parental burnout among student mothers studying at a pedagogical university, and to develop a system of tasks within academic disciplines to prevent parental burnout and maintain psychological well-being. Objectives of the study: to identify the manifestations of parental burnout among student mothers studying at a pedagogical university; determining the influence of the factor «getting an education» on the manifestation of parental burnout; designing a program for the prevention and correction of parental burnout in relation to themselves, as parents, and in relation to other parents. Empirical data obtained from 56 student-mothers. The results obtained made it possible to identify two groups of mothers: the first – unburnt out (with a low level of burnout) and partially burnt out (with an average level). During the research, the following areas of work were identified: with the first group – prevention of the occurrence of parental burnout, and with the second – correction of existing manifestations of parental burnout. In this regard, the content and technologies for conducting the courses «Family Psychology» and «Psychology of Parent-Child Relations» have been modified, and an additional educational program «Parental burnout: methods of prevention and correction» has been developed and tested, which will increase the level of general awareness of students as future parents, prevent the danger of parental burnout and maintain psychological health.

Keywords: parental burnout, psychological well-being, students, prevention, methods of prevention and correction

The research work was carried out within the framework of a grant for network interaction of partner universities on the topic of “Development of psychological well-being of subjects of the educational environment” (Chuvash State Pedagogical University named after I.Ya. Yakovlev and Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evseviev).

Введение

В соответствии с Указом Президента РФ В.В. Путина 2024 год объявлен Годом семьи. Сохранение семьи как основного социаль-

ного института является одной из главных задач современного российского общества. Поддержка и защита семьи, сохранение традиционных семейных ценностей является

основой государственной политики России. Однако статистические данные последних лет свидетельствуют об увеличении количества разводов. По официальной информации Мордовиястат на 01.06.2024 количество браков – 509, а разводов – 551 (прирост/снижение: -15). Мотивами разводов чаще всего выступают личные (несовпадение характеров, угасание чувств, несовместимость взглядов на дальнейшую жизнь, непримиримые противоречия, измены и др.), бытовые (вредные привычки, конфликты по планированию и распределению бюджета и др.), финансовые факторы и др.

Л.А. Грицай отмечает, что в современной России семья переживает кризис, который обнаруживается в первую очередь в сфере родительских позиций и родительских установок. Понемногу утрачиваются социальные связи между родителями и детьми, снижается важность родства и родительства [1]. Именно поэтому одной из активно обсуждаемых в психологических и социологических исследованиях является проблема взаимосвязи между родительством и психологическим благополучием личности [2–4].

Семья и семейное воспитание являются одним из центральных вопросов государственной политики РФ. Все же по-прежнему остается нерешенной проблема, связанная с психологической помощью и поддержкой родителей и членов семьи, несмотря на финансовую и социальную поддержку со стороны правительства. За последние годы психологи зафиксировали всплеск родительского выгорания. Чаще всего это наблюдается у матерей, занимающихся вопросами воспитания детей в семье. Выгоранию способствуют повышенные нагрузки, хроническая усталость, апатия, постоянная тревога, нарушение сна, что приводит к постепенному формированию у матери нервозности, неуравновешенности, конфликтности и озлобленности по отношению к ребенку. Это может сопровождаться нарастающим чувством вины, страха и разочарования в своей родительской роли, что приводит к снижению самооценки и безразличному отношению к выполнению родительских обязанностей. В связи с этим перед педагогами и психологами образовательных организаций, работающих с молодыми людьми, стоит актуальная задача своевременной психологической подготовки их к созданию семьи путем формирования представлений о семье и семейных ценностей, осознанному родительству и приобретению важных знаний, умений для создания и сохранения крепкой семьи.

Анализ имеющихся на сегодняшний день научных работ с учетом обозначенной проблемы позволил выделить исследование И.Н. Ефимовой, которая отметила, что выгорание у родителей формируется при нарушении выполнений ими функций воспитания и развития, приводящем к дисбалансу в сфере детско-родительских отношений. Отличительной особенностью проявления является преобладание негативных переживаний и неконструктивного, дисфункционального поведения при исполнении родительских обязанностей [5].

Феномен эмоционального выгорания матерей может обнаруживаться во внутренних противоречиях, которые проявляются в желании быть замечательной мамой и отсутствии положительных эмоций, удовлетворения от выполнения родительских функций; совмещении успешной профессиональной карьеры и материнства; стремлении самостоятельно осуществлять заботу о ребенке и неумении распределять внимание между членами семьи [6].

Цель исследования – выявление уровня родительского выгорания у матерей-студенток, обучающихся в педагогическом вузе, и разработка системы заданий в рамках учебных дисциплин для профилактики родительского выгорания и сохранения психологического благополучия.

Задачи исследования:

- 1) выявить проявления родительского выгорания у матерей-студенток, обучающихся в МГПУ им. М.Е. Евсевьева по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование профилям бакалавриата. Дошкольное образование», «Психология образования и магистратуры. Психологическое сопровождение личности в образовании»;
- 2) определить влияние фактора «получение образования» на проявление родительского выгорания;
- 3) разработать программы профилактики родительского выгорания и сохранения психологического благополучия относительно себя как родителей, так и относительно других родителей.

Материалы и методы исследования

Организация исследования осуществлялась с 2023 по 2024 г. в Мордовском государственном педагогическом университете (МГПУ) им. М.Е. Евсевьева. Общая выборка респондентов составила 56 матерей в возрасте от 22 до 45 лет с численностью детей от 1 до 5 чел. В исследовании был использован опросник «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, с помощью которого можно определить наличие / отсутствие проявлений родительских деформаций.

Распределение статистических данных

Симптомы	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция родительских достижений	
	Общая выборка	Выборка МГПУ	Общая выборка	Выборка МГПУ	Общая выборка	Выборка МГПУ
Среднее арифметическое М	13,36	11,1	4,48	4,04	35,91	34,7
Стандартное отклонение SD	8,16	7,8	3,25	3,0	5,46	5,22

Примечание: данные общей выборки (n = 305) отражены в исследовании И.Н. Ефимовой.

Опубликованные экспериментальные данные применения опросника И.Н. Ефимовой на выборке из 305 чел. использовались авторами как ориентировочные нормы [5].

Диагностика проводилась добровольно, анонимно, онлайн. В опросник включены вопросы о возрасте респондентов и количестве детей в семье.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования обрабатывались с использованием методов описательной статистики. Для анализа данных использовалась программа SPSS Statistics 26. Распределение статистических данных представлено в таблице.

Результаты по шкалам опросника «Родительское выгорание» соответствуют средним показателям. По всем трем шкалам средние значения немного смещены к низким показателям (шкала «Редукция родительских достижений» инвертирована – высокие результаты означают низкую редукцию, и наоборот). В исследуемой выборке средние показатели родительского выгорания по всем трем шкалам приближены к аналогичным, представленным в исследовании И.Н. Ефимовой [5].

Первая группа матерей-студенток, у которых отсутствует выраженность родительского выгорания, составляет большую часть выборки – 55% (31 чел. от выборки). Данные по шкале «Эмоциональное истощение» находятся в диапазоне низких значений (от 7 до 11 баллов). По шкале «Деперсонализация» отмечается интервал от 1 до 5 баллов, что свидетельствует о низком уровне проявлений выгорания. По шкале «Редукция родительских достижений» у данных респондентов оценка действий, связанных с заботой о детях, находится в диапазоне от 30 баллов и меньше, что достигает максимальных значений. Это свидетельствует о том, что матери адекватно оценивают свою родительскую позицию, принимают ее со всеми недостатками, не стремятся к принятию позиции идеальной матери

и, следовательно, меньше расположены к родительскому выгоранию.

Вторая группа матерей-студенток имеет средний уровень родительского выгорания – 45% (25 чел.). Эта группа матерей представлена большим разнообразием вариативности показателей. Так, например, у одной из матерей отмечены низкие уровни по шкалам «Эмоциональное истощение» и «Редукция родительских достижений», а по шкале «Деперсонализация» отмечается средний уровень. Это обусловлено, прежде всего, высокой оценкой проявления внимания и заботы к ребенку.

Также в данной выборке есть категория матерей-студенток (4 чел.), у которых отмечается высокий уровень эмоционального истощения (у одной из них 43 балла) и деперсонализации. И в то же время низкий уровень редукции родительских достижений. Для таких матерей характерны проявления хронической усталости, сниженный фон настроения, спад работоспособности, сокращение времени во взаимодействии с ребенком, ослабление эмпатийной отзывчивости, проявление раздражения в адрес ребенка, утомленность от родительских обязанностей.

В исследуемой выборке есть мамы с тремя и более детьми (9 респондентов), у которых не обнаруживаются симптомы по фазам «сопротивление» и «истощение». Так, например, Анастасия Л., воспитывающая пятерых детей, отмечает, что научилась эффективно распределять свое внимание и обязанности в воспитании детей, что существенно упрощает выполнение родительских функций, тем самым снижая психологическую нагрузку и возможность выгорания. Связано это, на взгляд авторов, с определенными личностными свойствами респондента.

Таким образом, в результате исследования выделили две группы матерей-студенток. Первая – невыгоревшие (с низким уровнем выгорания) и частично выгоревшие (со средним уровнем – сформировавшимся частично по отдельным симптомам).

Также в ходе исследования поставлена задача – выявить факторы, которые препят-

ствуют сохранению психологического благополучия мам-студенток, занимающихся воспитанием детей.

Широкий обзор различных аспектов родительского выгорания, в том числе системобразующих факторов, представлен в исследовании Х. Рен, Ю. Цай, Дж. Ван [7]. Они отмечают, что родительское выгорание тесно взаимосвязано с четырьмя группами факторов, такими как микросистемно-индивидуальные, мезосистемно-межличностные, экосистемно-организационные и макросистемно-общественные факторы. Анализируя перечисленные факторы, авторы статьи добавляют еще один, актуальность которого обусловлена совмещением статусов студента и матери – «получение образования», то есть участие матерей в статусе студентов при получении высшего образования. Авторы предполагают, что этот фактор будет в рядоположном ряду других факторов, которые постепенно приводят к родительскому выгоранию. Так как обучение в вузе энергозатратно и требует большого времени, что приводит к усталости, повышенной раздражимости, умственной, физической и эмоциональной напряженности. Студентам была предложена анкета, содержащая ряд вопросов, направленных на определение преобладающих факторов, которые, по мнению студенток-матерей, являются весомыми в формировании родительского выгорания.

Проведенный однофакторный дисперсионный анализ выявил отрицательную корреляционную связь родительского выгорания с получением образования среди матерей-студенток. Ответы свидетельствуют о том, что посещение учебных занятий стимулирует их к самопознанию и саморазвитию не только в профессиональном плане, но и личностном; позволяет проводить рефлексию, разобраться с внутренними проблемами.

Таким образом, в исследуемой выборке матерей-студенток выявлены респонденты с низким уровнем и с частичными проявлениями родительского выгорания (в соотношении 55% и 45%). Следовательно, можно определить два направления работы: с первой группой – это профилактика возникновения родительского выгорания, а со второй – коррекция уже имеющихся проявлений родительского выгорания.

В рамках исследования тематики авторами определены два направления работы: первое – модифицировано содержательное наполнение и технологии проведения занятий по дисциплинам «Психология семьи» и «Психология детско-родительских отношений»; второе направление – разработана и внедряется дополнительная образовательная программа «Родительское

выгорание: методы профилактики и коррекции» для матерей-студенток и родителей, воспитывающих детей. Содержание курсов направлено на освоение и систематизацию психолого-педагогических знаний обучающихся в вопросах семейного воспитания и семейных отношений; понимания актуальных проблем и тенденций развития детско-родительских отношений; формирование готовности к профилактике родительского выгорания.

В рамках курса активно используются активные методы обучения, которые активизируют студентов к практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. С этой целью используются метод групповой дискуссии («Семья. Современный взгляд»), «Семья и карьера: выбор современной молодежи» и др.), анализ конкретных ситуаций («Проблемная семья», «Семейные конфликты», «Проблемы отцов и детей», «Сиблинги в семье. Психологические проблемы» и др.), деловые игры («Все начинается с семьи...», «Семейный конфликт» и др.), психологические игры («Семейные Психреты», «Приятные воспоминания» и др.), метод проектов (создание проектов по укреплению семьи и семейных ценностей «Счастливый дом», «Семейные традиции», «Благополучная семья – счастливые дети» и др.), элементы психотренинга, проективное рисование и др.

Все перечисленные методы формируют у студентов традиционные семейные ценности брака и родительства; учат идентифицировать неблагоприятные факторы, способствующие возникновению дисгармонии в супружеских или детско-родительских отношениях; способствуют профилактике родительского выгорания и др.

В рамках изучения курса «Психология детско-родительских отношений» рассматриваются аспекты, связанные с психологией родительства. Согласно с мнением ученых [8, 9], что родительство как новая социальная роль порождает новые мотивы и влечет за собой изменение смысловых образований и ценностных ориентаций личности. Часть родителей мотивированы к принятию этих изменений, другая часть испытывает трудности, так как требуется переосмысление и работа с собственным самосознанием. Но любая из этих категорий родителей будет оптимально готова к принятию роли родительства, если достаточно психологически подготовлена к ней. С этой целью при проведении занятий студентам предлагается ряд упражнений и заданий, связанных с оценкой себя как будущего родителя и как родителя состоявшегося, проведение анализа изменений, происшедших и происходящих в мотивах и ценностях с рождением детей.

Например, изучение модуля «Методы профилактики и коррекции детско-родительских отношений» способствует систематизации у студентов имеющихся представлений о понятиях «родительское выгорание» и «родительское благополучие»; рассмотрению причин родительского выгорания; освоению техник профилактики и коррекции родительского выгорания; овладению стратегий и тактик оказания психологической помощи родителям на разных стадиях их психоэмоционального истощения.

Также в процессе практических занятий используются арт-терапевтические упражнения преодоления родительского неблагополучия («Свободный рисунок в круге», «Картины», «Семья» и др.). Они развивают эмоциональную сферу, помогают справиться со стрессом и психоэмоциональным напряжением, подталкивают к самовыражению и рефлексии.

В процессе освоения дисциплины использовались элементы психологического тренинга (упражнение «Ответы про себя», «Модель распределения энергии», «План по восполнению ресурсов» и др.), которые позволяют распознать свои ощущения и чувства, восстановить эмоциональный баланс и внутренние ресурсы, помогают преодолеть трудные жизненные ситуации. Например, с помощью упражнения «Ответы про себя» обучающимся предлагают адресовать вопросы к себе. Как я себя ощущаю? Необходима ли помощь мне? Какая? Хочу ли я, чтобы меня и мое состояние заметили? Что поменялось с момента рождения ребенка? Кем я стала? Как я смогу помочь себе в этой ситуации?

В ходе подготовки к практическим занятиям студенты знакомятся с методикой развития позитивного мышления, которая позволяет нивелировать негативные модели мышления и поведения, развивать коммуникативные навыки.

Также в рамках психологического практикума организуется модифицированная игра-путеводитель по лабиринту родительского выгорания «Мама-дзен», которая направлена на систематизацию представлений о ролевых позициях матери (от «мамы-прапорщика» до «мамы-дзен»); учит распознавать симптомы родительского выгорания; позволяет снизить динамику истощения; устанавливать эффективную коммуникацию с родственниками, поддерживать свои психологические границы.

Заключение

Резюмируя все вышеизложенное, сделаем вывод об актуальности проблемы ро-

дительского выгорания для современной семьи. Женщина сегодня является активным участником общественной жизни, поэтому рождение малыша, его воспитание и полная включенность во взаимодействие со своим ребенком влечет большие физические и эмоциональные нагрузки, что впоследствии может привести к родительскому выгоранию и снижению психологического благополучия. Данные экспериментального исследования, позволяют обосновать необходимость профилактики и коррекции родительского выгорания относительно себя как родителей, так и относительно других родителей. В связи с этим модификация содержания наполнения и технологий проведения курсов «Психология семьи», «Психология детско-родительских отношений» и внедрение дополнительной образовательной программы «Родительское выгорание: методы профилактики и коррекции» позволит повысить уровень общей осведомленности студентов и предотвратить опасность родительского выгорания.

Список литературы

1. Грицай Л.А. Значение ценности родительства в контексте национальной культуры // Гуманитарные науки и образование. 2010. № 4 (4). С. 22–26.
2. Яшкова А.Н., Сыч А.С., Рашкина Е.А. Детско-родительские отношения и социально-психологическая адаптация дошкольников // Учебный эксперимент в образовании. 2021. № 2 (98). С. 7–13. DOI: 10.51609/2079-875X_2021_02_07.
3. Шаповаленко И.В. Современное родительство: новые исследовательские подходы // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11, № 1. С. 58–67. DOI: 10.17759/jmfr.2022110106.
4. Фадеева Т.Ю. Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2021. Т. 10, № 4 (40). С. 334–343. DOI: 10.18500/2304-9790-2021-10-4-334-343.
5. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. № 4. С. 31–40. URL: <https://www.psymgou.ru/jour/article/view/918> (дата обращения: 13.11.2024).
6. Филиппова Г.Г., Абдуллина С.А. Особенности внутренией позиции родителя у детей младшего школьного возраста // Российский психологический журнал. 2016. Т. 13, № 3. С. 123–139. DOI: 10.21702/rpj.2016.3.8.
7. Xiaohe Ren, Yingying Cai, Jingyi Wang & Ou Chen A systematic review of parental burnout and related factors among parents // BMC Public Health. 2024. Vol. 24 (1). № 376. URL: https://www.researchgate.net/publication/377980058_A_systematic_review_of_parental_burnout_and_related_factors_among_parents. DOI: 10.1186/s12889-024-17829-y.
8. Захарова Е.И. Освоение родительской позиции как траектория возрастного-психологического развития в зрелом возрасте // Педагогическое образование в России. 2015. № 11. С. 151–156.
9. Савеньшева С.С., Разыграева Ю.С. Родительское выгорание, посттравматический рост и социальная поддержка матерей детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2024. Т. 14, № 1. С. 128–142. DOI: 10.21638/spbu16.2024.108.