



Исследование эмоционального выгорания родителей подростков 12-14 лет

Структура и содержание анализа, проведённого с помощью опросника эмоционального выгорания родителей подростков 12-14 лет

АКТУАЛЬНОСТЬ:

Обоснование важности изучения эмоционального выгорания родителей подростков. Упоминание о специфике подросткового возраста (переходный период, сепарация), факторах стресса для родителей в этом возрасте.

Цель и Задачи Исследования:

1

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Выявление уровня и факторов эмоционального выгорания у родителей подростков 12-14 лет, проживающих в городе Чебоксары Чувашской Республики.

2

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Оценка общего уровня эмоционального выгорания в выборке.

Анализ выраженности отдельных компонентов выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений).

Выявление связей между уровнем выгорания и социально-демографическими характеристиками родителей (возраст, образование, семейное положение, количество детей, занятость).

Определение потенциальных факторов, способствующих или препятствующих выгоранию.

Использовался
адаптированный опросник
МВІ

Опросник состоит из ряда
утверждений, касающихся
чувств и переживаний,
связанных с родительской
ролью.

Респондентам предлагалось
оценить, как часто они
испытывают описанное
состояние

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Методы статистического
анализа (описательная
статистика, t-критерий
Стьюдента, дисперсионный
анализ ANOVA,
корреляционный анализ).

ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ:

Родители подростков 12-14
лет, учащихся нескольких
школах города;

Место проживания: город
Чебоксары Чувашской
Республики.

Количество респондентов: 69
родителей

Социально-демографические
характеристики родителей:
возраст, пол, образование,
семейное положение,
количество детей, занятость.

Период: апрель-май 2025 года

ИНИЦИАТИВА ИССЛЕДОВАНИЯ:

Источник инициативы:
родители, участники
проекта «Пулӑш» АНО
Социально-психологический
центр «Фокус»
(2024-2025 гг.):
69 человек (100%)



ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ (N = 69):

☐ Социальный статус:

- Работающие полный день: 55 (79,7%)
- Работающие неполный день: 8 (11,6%)
- В декретном отпуске: 3 (4,3%)
- Безработные: 3 (4,3%)

☐ Количество детей подросткового возраста (12-14 лет):

- Один ребенок: 38 (55,1%)
- Два ребенка: 25 (36,2%)
- Три и более: 6 (8,7%)

ПОЛ:

Женщины: 52 (75,4%)

Мужчины: 17 (24,6%)

ВОЗРАСТ:

30-35 лет: 12 (17,4%)

36-40 лет: 23 (33,3%)

41-45 лет: 20 (29,0%)

46-50 лет: 14 (20,3%)



- Высокий уровень стресса в семье из-за подросткового возраста детей: 81,2% (56 чел.)
- Ощущение потери контроля над ситуацией в воспитании: 68,1% (47 чел.)
- Появление проблем в общении с подростком (конфликты, отчуждение): 73,9% (51 чел.)
- Заинтересованность в получении знаний и навыков для улучшения взаимоотношений с ребенком: 59,4% (41 чел.)
- Чувство одиночества и отсутствия поддержки со стороны близких или специалистов: 42,0% (29 чел.)
- Наличие признаков эмоционального выгорания (усталость, раздражительность, апатия): 76,8% (53 чел.)
- Другое: 12,0% (8 чел.)

Причины, побудившие родителей к участию в исследовании (анонимный опрос выборки)



Опросник состоит из ряда утверждений, касающихся чувств и переживаний, связанных с родительской ролью.

Респондентам предлагается оценить, как часто они испытывают описанное состояние

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ:

□ **Эмоциональное истощение:** Среднее значение 28.5 (SD = 7.2).

35% родителей показали высокий уровень эмоционального истощения, 50% - средний и 15% - низкий.

□ **Деперсонализация:** Среднее значение 9.1 (SD = 3.8).

20% родителей показали высокий уровень деперсонализации, 60% - средний, и 20% - низкий

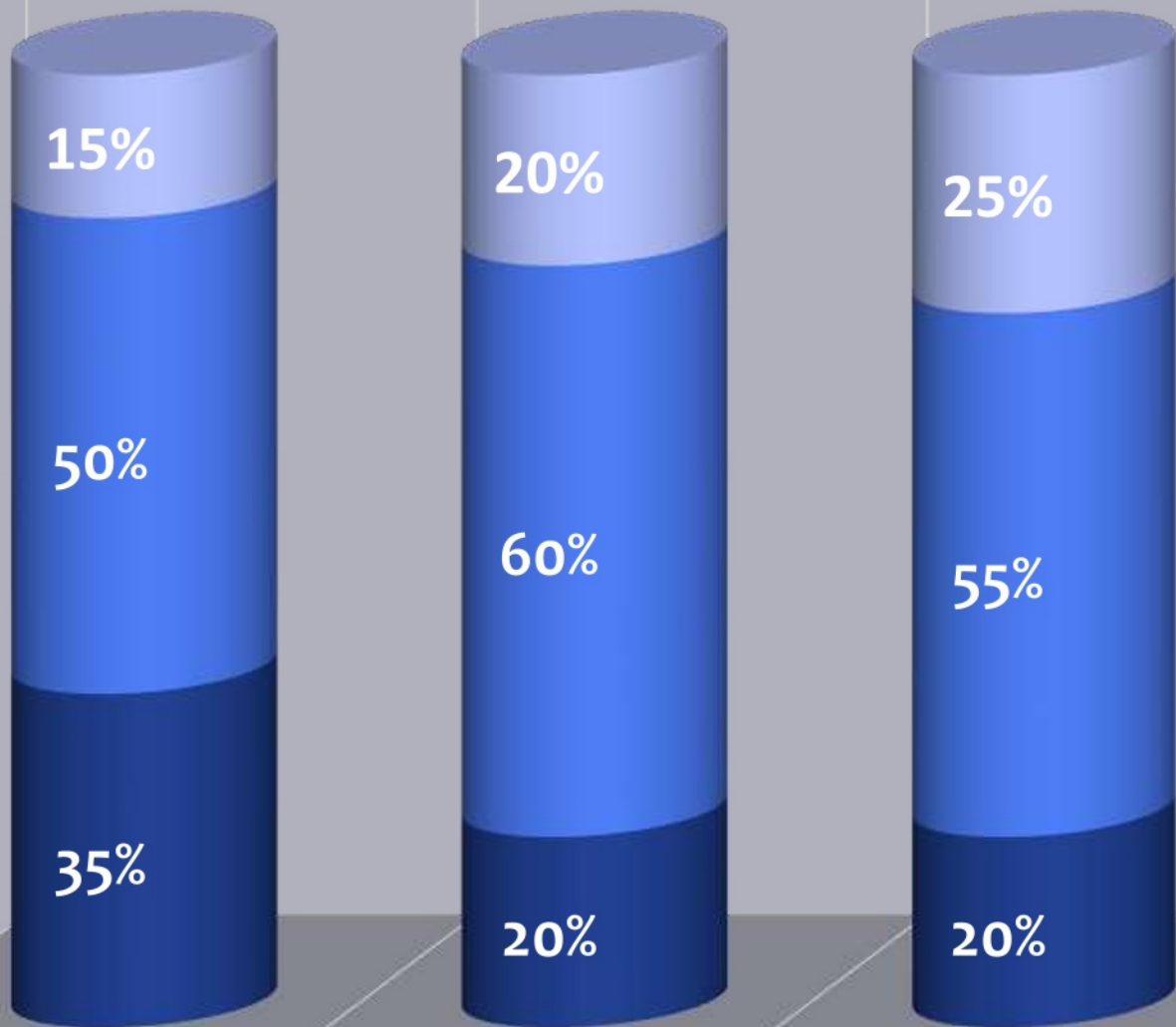
□ **Редукция личных достижений:** Среднее значение 32.2 (SD = 6.5).

25% родителей показали низкий уровень редукции личных достижений, 55% - средний, 20% - высокий

Результаты исследования



■ Высокий уровень ■ Средний уровень ■ Низкий уровень



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ИСТОЩЕНИЕ

ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

РЕДУКЦИЯ ЛИЧНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ

Диаграмма результатов исследования



○ **Эмоциональное истощение:**

Свидетельствует о том, что более трети родителей испытывают значительную эмоциональную перегрузку, связанную с родительскими обязанностями.

○ **Деперсонализация:**

Это может указывать на то, что пятая часть родителей демонстрирует тенденцию к отстраненному отношению к своим детям.

○ **Редукция личных достижений:**

Это может говорить о том, что четверть родителей чувствуют себя некомпетентными и неэффективными в своей родительской роли.

○ На гистограмме видно, что средние значения по шкале эмоционального истощения и редукции личных достижений выше, чем по шкале деперсонализации.

○ Это может указывать на то, что родители в данной выборке больше страдают от чувства эмоциональной перегрузки и ощущения некомпетентности, чем от отстраненности от детей.

СРАВНЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ КОМПОНЕНТОВ ВЫГОРАНИЯ:



□ ЗАНЯТОСТЬ/РАБОТА:

T-критерий Стьюдента показал, что работающие родители ($n=45$) имеют статистически значимо **более высокий уровень эмоционального истощения** ($M = 30.1$, $SD = 6.8$) по сравнению с неработающими родителями ($n=24$) ($M = 25.5$, $SD = 6.9$), $t(67) = 2.85$, $p = 0.006$.

- Это может быть связано с дополнительной нагрузкой, связанной с совмещением работы и родительских обязанностей.

□ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ:

Корреляционный анализ показал **положительную**, но не статистически значимую **связь между количеством детей и уровнем деперсонализации** ($r = 0.22$, $p = 0.07$).

- Хотя связь не достигла уровня статистической значимости, тенденция указывает на то, что с увеличением числа детей у родителей может возрастать чувство отстраненности и цинизма.

Связь между выгоранием и социально-демографическими характеристиками:



□ ВОЗРАСТ

Результаты показали, что родители в возрасте от 40 до 45 лет имеют статистически значимо более высокий уровень редукции личных достижений ($M=34.5$, $SD=5.8$) по сравнению с родителями в возрасте от 30 до 39 лет ($M=30.2$, $SD=6.1$), $t(42)=2.1$, $p=0.04$. Это может быть связано с кризисом среднего возраста и переоценкой жизненных целей.

□ ПОЛ

Женщины и родители, находящиеся в разводе, подвержены большему риску эмоционального истощения. Более низкий уровень дохода также связан с повышенным уровнем эмоционального выгорания.

**Связь между
выгоранием и
социально-
демографическими
характеристиками:**



□ СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Дисперсионный анализ (ANOVA) не выявил статистически значимых различий **в уровне выгорания между родителями, состоящими в браке, разведенными и одинокими родителями** ($F(2, 66) = 1.25, p = 0.29$).

- Это может указывать на то, что семейное положение не является определяющим фактором в развитии эмоционального выгорания у родителей подростков в данной выборке.

Связь между выгоранием и социально-демографическими характеристиками:



Рекомендации

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ
и профилактики эмоционального
выгорания родителей**

Общая характеристика:

- Результаты исследования показали, что большинство участников – женщины в возрасте 36-45 лет, работающие полный день и имеющие одного или двух детей подросткового возраста. Основными причинами участия в исследовании стали высокий уровень стресса в семье, проблемы в общении с подростком и наличие признаков эмоционального выгорания. Это свидетельствует о высокой потребности родителей в поддержке и информации



- Поскольку **35% родителей испытывают высокий уровень эмоционального истощения** рекомендуется организация целевой психологической программы, направленной на обучение техникам саморегуляции и стрессоустойчивости. Эта программа может включать элементы занятий по релаксации и управлению временем.
- Учитывая, что **работающие родители демонстрируют более высокий уровень эмоционального истощения** ($M = 30.1$) по сравнению с **неработающими** ($M = 25.5$), было бы рациональным для работодателей рассмотреть возможность предоставления гибкого графика работы или дополнительных дней отпуска для родителей подростков.
- Поскольку **20% родителей испытывают высокий уровень деперсонализации**, школьным психологам следует обратить особое внимание на эти семьи и предложить им индивидуальные консультации, направленные на улучшение детско-родительских отношений и повышение эмоциональной вовлеченности в жизнь детей.

Рекомендации по результатам исследования



❑ ПРИЗНАНИЕ И ПРИНЯТИЕ СВОИХ ЧУВСТВ:

- Разрешите себе испытывать негативные эмоции, связанные с воспитанием подростков.

❑ ПОИСК ПОДДЕРЖКИ:

- Обращайтесь за помощью к супругу/супруге, родственникам, друзьям, психологам.

❑ ЗАБОТА О СЕБЕ:

- Находите время для себя, занимайтесь деятельностью, которая приносит вам удовольствие и помогает расслабиться.

❑ УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ:

- Научитесь устанавливать границы в отношениях с подростком и не брать на себя все обязанности по его воспитанию.

❑ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ:

- Учитесь слушать и понимать своего подростка, выражать свои чувства и потребности.

Персональные рекомендации для самих родителей:



❑ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ:

- Рекомендуется организация индивидуальных и групповых консультаций для родителей, направленных на снижение уровня стресса, развитие навыков саморегуляции, осознание и переработку негативных эмоций, связанных с воспитанием подростков. Особое внимание следует уделить женщинам и родителям, находящимся в разводе.

❑ ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- Обучение эффективным стратегиям воспитания подростков.
- Развитие навыков коммуникации с подростками.
- Предоставление информации о возрастных особенностях подросткового периода.
- Создание групп поддержки, где родители могут делиться опытом и получать эмоциональную поддержку.

❑ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ И УЛУЧШЕНИЮ МАТЕРИАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СЕМЕЙ:

- Для семей с низким уровнем дохода рекомендуется предоставление консультаций по финансовой грамотности и помощь в поиске возможностей для улучшения материального положения.

Предложения по профилактике эмоционального выгорания родителей:



□ ИЗУЧЕНИЕ ФАКТОРОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНИЖЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Проведение исследований, направленных на выявление факторов, которые помогают родителям справляться с эмоциональным выгоранием и сохранять позитивное отношение к родительству.

Предложения для дальнейших исследований:

