

Отзыв

Члена диссертационного совета на диссертацию Ильиной Татьяны Игоревны на тему: «Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком», представленную на соискание ученой степени кандидата психологических наук по научной специальности 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология.

Актуальность избранной темы

Материнство – это особый феномен, включающий в себя и физиологические механизмы, и культурно-исторические проявления, и личные особенности. Заложённая природой потребность в продолжении рода, состоящая не только в рождении потомства, но и в заботе о новорожденном ребенке, и в его воспитании вплоть до приобретения относительной самостоятельности, лишь изредка дает сбой.

Очевидно, что освоение роли матери, хоть и заложено природой, оказывается серьезным вызовом для женщины, полностью меняя не только ее образ жизни, но и формируя новую идентичность.

Современная **модель материнства** имеет достаточно сложную структуру, претерпевающую постоянные изменения. Темп общественного развития сказывается и на общественных нормах, определяющих основные положения и модели материнства тоже.

«**Модель материнства**» подразумевает всестороннюю подготовленность женщины к появлению ребенка, что включает не только необходимость навыков обращения с новорожденным, но и основы построения гармоничного общения с ребенком, чтобы избежать «детских травм» (в обывательском значении этого термина). Сама суть современного материнства выводит этот феномен далеко за пределы традиционного понимания материнства как одной из немногих функций женщины, стоящей в одном ряду с ведением хозяйства.

Сегодня материнство – это результат добровольного выбора женщиной этой социальной роли как одной из множества других ролей – специалиста, жены, друга, представителя различных социальных групп, обладателя сформированных общественно-политических взглядов. К сожалению, материнство оказывается гораздо более стрессогенным, чем они ожидали.

Психологи - консультанты и психотерапевты в работе с молодыми мамами называют их состояние «**материнским эмоциональным выгоранием**», хотя этот термин в контексте материнства практически не имеет научного обоснования. Мало того, после включения синдрома эмоционального выгорания в МКБ в мае 2019 года, использование этого

термина для материнства и вовсе ставится под сомнение ввиду четкого указания в тексте документа на применимость термина исключительно к «работникам помогающих профессий».

Основная проблема в том, что современной модели материнства, подходящей такому типу женщин, общество разработать не успело. Кроме того, в наши дни наблюдается снижение силы межпоколенных связей, изменение характера передачи материнского опыта, тенденция к малодетности в течение последних двух-трех поколений. Все это приводит к тому, что зачастую первым и единственным младенцем, которого держит на руках женщина, является её собственный ребенок, и что с ним делать она представляет, в лучшем случае, и исключительно в теории.

Современная **модель материнства** представляет исследовательский интерес как отдельное образование, а не только как элемент воздействия на развитие ребенка. Современная модель материнства делает его особым видом деятельности, по своим характеристикам схожий с деятельностью работников помогающих профессий. Правомерно использование термина «эмоциональное выгорание», традиционно рассматриваемого в контексте профессиональной деятельности.

Методологическая основа исследования

Отсутствует устойчивый термин, обозначающий широко распространенный феномен. **Автор предлагает** рассматривать материнство как особый вид деятельности – не профессиональной в привычном смысле этого слова, но от того – не менее сложный по своей сути и требующий не меньших, а, возможно, и больших затрат эмоционального ресурса женщины-матери.

В целом, составили такие общенаучные принципы как системность, детерминизм, единство сознания и деятельности, развитие, а также принципы научных подходов к психологическим исследованиям: культурно-историческая концепция, субъектно-деятельностный подход.

В работе использованы фундаментальные понятия, как «субъект» и «субъектность».

Теоретическую базу исследования составили философские и психологические концепции материнства, теории детско-родительских отношений, классическая концепция стресса Г. Селье. теоретические подходы к изучению эмоционального выгорания.

Степень разработанности проблемы исследования. Эмоционально-психологическое состояние женщины - ключевой фактор гармоничного развития ребенка. Риск развития эмоционального выгорания у женщины-матери является весьма высоким в контексте современной модели материнства. Ранняя диагностика, коррекция и профилактика развития

эмоционального выгорания матери могут способствовать предупреждению деформаций личности не только матери, но и ребенка.

Основной целью исследования является разработка структурной модели эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Основная гипотеза исследования состоит в предположении, что существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, и такими их социально-психологическими особенностями как: Статус личностной идентичности и предпочитаемые стратегии совладания со стрессом.

Кроме того, был сформулирован ряд **частных гипотез**:

1. Среди матерей более молодого возраста чаще встречаются случаи высокого уровня эмоционального выгорания;
2. Материнское эмоциональное выгорание чаще встречается в семьях с большим количеством детей;
3. Выраженность синдрома эмоционального выгорания связана с уровнем дохода семьи;
4. Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей и предпочитаемыми стратегиями совладания со стрессом;
5. Высокий уровень эмоционального выгорания чаще встречается у женщин, переживающих кризис личностной идентичности;
6. Существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и социальными установками о распределении обязанностей в семье;
7. Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания матери и равномерностью «Колеса жизненного баланса».

Поставлены **следующие задачи**:

1. Составить аналитический обзор литературы, посвященной феномену материнства в психологической литературе и смежных областях научного знания.
2. Рассмотреть представленные в литературе теоретические подходы к изучению выгорания вне профессиональной сферы.
3. Обосновать правомерность использования термина «эмоциональное выгорание» в контексте материнства.
4. Описать факторы развития эмоционального выгорания на примере особенностей материнской «деятельности».
5. Подобрать и обосновать методики исследования, адекватные поставленным задачам.
6. Выявить факторы, определяющие вероятность проявления высокого уровня эмоционального выгорания.
7. Разработать структурную модель синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

8. Сформулировать рекомендации по предотвращению развития синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Объект исследования - женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком. **Предмет** – социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Теоретическое и методологическое обоснование исследования

Научная новизна результатов исследования: **впервые** выявлена феноменология материнства как особого вида деятельности женщины, схожего по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий;

определена необходимость субъективизации личности женщины в диаде мать-дитя и обоснована необходимость изучения ее личных эмоционально-психологических характеристик. показано, что рост уровня эмоционального выгорания не связан с объективными внешними условиями реализации женщиной своих материнских функций; разработана структурная модель феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей;

предложено теоретико-феноменологическое обоснование применимости термина «эмоциональное выгорание» в рассмотрении и описании состояния женщины, формирующегося в процессе взаимоотношений мать-дитя;

описан ряд личностно-психологических характеристик женщины, способствующих повышению уровня эмоционального выгорания.

Разработана **авторская модификация методики «Колесо жизненного баланса»** для изучения уровня удовлетворенности жизнью у женщин-матерей.

Значимость для науки и практики полученных результатов

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

1. Проанализированы и систематизированы теоретические основы изучения материнства в контексте современной культуры;
2. Описана возможность рассмотрения современной модели материнства как особого вида деятельности, схожего по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий;
3. Обоснована целесообразность рассматривать состояние эмоционально психологического истощения женщины, находящейся в отпуске по уходу за ребенком как проявление синдрома эмоционального выгорания;
4. Обоснована необходимость профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей как состояния,

- несущего угрозу здоровью самой женщины и представляющего опасность для гармоничного развития ребенка;
5. Определены значимые факторы роста уровня эмоционального у женщин-матерей.

Практическая значимость состоит в разработке структурной модели эмоционального выгорания у женщин-матерей, которая может быть использована в практике психологического консультирования с одной стороны – как прогностическая модель, с другой – как основание для работы с синдромом;

предложена **программа** мероприятий по ранней диагностике, коррекции эмоционального выгорания у женщин-матерей.

На защиту выносятся следующие **научные положения**:

1. Современная модель материнства – это особый вид деятельности, которая усложняется ценностно-смысловым и эмоциональным компонентами; отличается высокой эмоциональной вовлеченностью женщины в процесс взаимодействия с ребенком, высоким уровнем социальных требований, предъявляемых обществом к качеству этого взаимодействия.

2. «Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей» характеризуется как симптомокомплекс, состоящий в нарастающем эмоциональном истощении; проявляется на трех уровнях выраженности синдрома эмоционального выгорания: высокий («выгоревшие»), средний («группа риска – выгорающие»), низкий («не выгоревшие»).

3. Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей является диагностируемым симптомо-комплексом, выявляемым у женщин, имеющих благоприятные социально-бытовые и психологические условия материнства.

Имеют значение факторы: Предпочитаемая стратегия совладания со стрессом, статус идентичности, снижение общего уровня удовлетворенности в разных жизненных сферах, установки о гендерном распределении ролей, ощущение социальной изолированности, недостаток времени на занятия, не связанные с материнской деятельностью.

4. Выявленные факторы - ценный инструмент для развития теоретического осмысления феномена материнского выгорания, для практической работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком или готовящимися стать матерью. Изучение взаимосвязей между выгоранием и различными социально-психологическими факторами лежит в основе построения структурной модели феномена. Полученные данные являются базой для разработки перечня практических рекомендаций по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Степень достоверности и обоснованность результатов

Эмпирическая база работы. Характеристика выборки.

В пилотажном исследовании приняли участие 55 женщин-матерей. Анализ полученных в ходе пилотажного исследования данных позволил скорректировать комплекс методик исследования, устранив недоработки.

В основном исследовании приняли участие 177 женщин, имеющих от 1 до 3 детей, из них у 113 матерей один ребенок, у 55 – двое детей, у 8 – трое детей, у 1 женщины четверо детей. Возраст женщин-матерей от 22 до 45 лет ($M=31$). 163 женщины состоят в официальном браке с отцом своих детей и в незарегистрированном браке.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы такие общенаучные методы как анализ, синтез, структуризация информации, феноменологизация и абстрагирование изучаемых явлений. Исследование проводилось методом опроса с последующей обработкой полученной информации.

Оценка содержания диссертации, ее завершенность

Основное содержание диссертации представлено в 3 главах:

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, содержит информацию о Феномене материнства, Этологическом подходе к Человеку как биосоциальном существе; Субъектность материнства: проблематизация материнства как социальной роли женщины; рассматривается Современная модель материнства как вида трудовой деятельности; Эмоциональное выгорание женщин-матерей в контексте современной культуры; Социально-психологические детерминанты развития синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Глава 2 посвящена эмпирическому исследованию социально-психологических детерминант кризиса идентичности у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Методики исследования; Математические методы обработки данных; Описание выборки и процедуры исследования.

Глава 3 содержит результаты эмпирического исследования (феномен эмоционального выгорания в выборке; уровень эмоционального выгорания и статус личностно-ролевой идентичности у женщин-матерей; предпочитаемые стратегии совладания со стрессом; установки о гендерном распределении ролей; субъективная оценка наличия помощи в уходе за ребенком; Структурная модель Синдрома эмоционального выгорания у женщин матерей; Разработка проекта программы профилактики и коррекции материнского выгорания.

В настоящей работе показано, что Феномен эмоционального выгорания характеризуется как симптомокомплекс, состоящий в линейно

нарастающем эмоциональном истощении. Выделяются три уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания: высокий («выгоревшие»), средний («группа риска – выгорающие»), низкий («не выгоревшие»).

Современная модель материнства может пониматься как особый вид деятельности, близкий по своим характеристикам деятельности работников «помогающих профессий» и усложняемый ценностно-смысловым и эмоциональным компонентами. Ввиду высокой эмоциональной вовлеченности женщины в процесс взаимодействия с ребенком, а также высокого уровня социальных требований к качеству этого взаимодействия, у женщин-матерей наблюдается развитие симптомов, характерных для профессионального эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей является диагностируемым симптомокомплексом, выявляемым у женщин, имеющих благоприятные социально-бытовые и психологические условия материнства.

Появление ребенка и последующее освоение новой социальной роли – роли матери – может рассматриваться как один из кризисных периодов в жизни женщины, влекущий за собой как физиологические, так и психологические перемены, переосмысление системы ценностей, перемены в укладе жизни. Кризис идентичности, переживаемый женщиной в период освоения роли матери может проходить как конструктивно, естественным образом корректируя идентичность, так и деструктивно. Деструктивное переживание кризиса идентичности (состояние «диффузной» или «псевдоидентичности») связано с риском развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Одним из факторов, связанных с ростом уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей, является предпочитаемая стратегия совладания со стрессом. Так, стратегия «Когнитивная репетиция» не только коррелирует с более низким уровнем эмоционального выгорания, но и является математическим предиктором эмоциональной устойчивости женщины.

Состояние эмоционального выгорания характеризуется снижением общего уровня удовлетворенности в разных жизненных сферах. Ощущение собственного благополучия существенно снижается с ростом уровня эмоционального выгорания.

Для многих женщин-матерей состояние эмоционального выгорания связано с отношением к некоторым установкам о гендерном распределении ролей.

Изучение оценок женщинами наличия помощи в воспитании ребенка от окружающих показывает, что отсутствие ощущения поддержки существенно увеличивает риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Одной из возможных причин возникновения симптомов эмоционального выгорания у женщин-матерей является непривычная социальная изолированность, ограничение круга общения, сужение сферы интересов до нужд ребенка.

Женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания существенно чаще не находят времени на занятия, не связанные с выполнением материнских функций, в то время как женщины с низким уровнем выгорания отмечают наличие работы, увлечений, времени на занятия спортом и хобби.

Выявленные факторы, связанные с уровнем эмоционального выгорания, являются ценным инструментом как для развития теоретического осмысления феномена материнского выгорания, так и для практической работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком или готовящимися стать матерью.

С одной стороны, изучение взаимосвязей между выгоранием и различными социальнопсихологическими факторами лежит в основе построения структурной модели феномена. С другой стороны, полученные данные являются базой для разработки перечня практических рекомендаций по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Таким образом, диссертационная работа Т.И. Ильиной является завершенным исследованием, оформлена в соответствии с существующими правилами. Основные результаты исследования представлены в 4 научных работах, в журналах, рекомендованных ВАК.

Достоинства и недостатки в содержании и оформлении диссертации, научная работа соискателя в целом

В целом работа отлично структурирована и оформлена, изложена на 144 страницах, включает введение, три главы, выводы, заключение, список литературы и приложение; содержит 6 таблиц, 3 рисунка, 6 диаграмм.

Автор демонстрирует отличное знание современных работ по проблеме исследования. В списке литературы 150 источника, из которых 116 – отечественные, 34-иностраные.

Позвольте остановиться на дискуссионных моментах и некоторых вопросах:

Во-первых, каковы наиболее значимые факторы выгорания?

Во-вторых, что важно предусмотреть в психологической подготовке женщин к материнству?

В-третьих, какую роль играет опыт материнства в благополучии женщин?

**Заключение о соответствии диссертации критериям, установленным
Положением о порядке присуждения ученых степеней**

Диссертация Ильиной Татьяны Игоревны на тему: «Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком», соответствует основным требованиям, установленным Приказом от 19.11. 2021 № 11181/1 «О порядке присуждения ученых степеней в Санкт-Петербургском государственном университете, соискатель Ильина Татьяна Игоревна заслуживает присуждения ученой степени кандидата психологических наук по специальности 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология. Пункты 9 и 11 указанного Порядка диссертантом не нарушены.

Член диссертационного совета
доктор психологических наук, профессор,

профессор кафедры общей психологии
Санкт-Петербургского Государственного
Университета



В.М. Бызова

Дата