

УДК 159.9

Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста

Emotional burnout of mothers with infant children

Андреева М.В., Удмуртский государственный университет, mariia_andreeva@mail.ru

Кондаурова О.П., Удмуртский государственный университет, 888oeolala@mail.ru

Andreeva M., Udmurt State University, mariia_andreeva@mail.ru

Kondaurova O., Udmurt State University, 888oeolala@mail.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2022.156.6.030

Ключевые слова: эмоциональное выгорание матерей, родительская позиция, психические состояния, напряжение, взаимодействие с ребёнком.

Keywords: *mom emotional burnout, parental position, mental states, stress, interaction with the child.*

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблемы эмоционального выгорания у матерей с детьми младенческого возраста. Актуальность исследования определяется тем, что эмоциональное выгорание у матерей наиболее остро может проявляться на этапе взаимодействия с детьми первенцами младенческого возраста. В процессе освоения роли матери, нередко проявляются негативные психические состояния, свидетельствующие либо о неприятии этой роли, либо о трудностях её усвоения, либо о чрезмерности идентификации с ней, что в целом может приводить к эмоциональному выгоранию. Эмпирическое исследование выполнено на выборке 40 женщин в возрасте от 24 до 40 лет ($M=28,2$), у которых есть один ребенок младенческого возраста от 5 до 11 месяцев. По результатам исследования установлено, что большинство матерей имеют не сложившийся синдром эмоционального выгорания, однако, у многих из них фаза напряжения проявляется, как сложившаяся и складывающаяся. Подтверждается гипотеза о том, что имеются связи между симптомами эмоционального выгорания и показателями родительской позиции, психических состояний у матерей с детьми младенческого возраста. Доказано, что, чем в меньшей степени матери принимают ситуацию зависимости своей жизни от интересов, потребностей ребенка, эмоциональной близости к нему, а эмоциональный фон матерей характеризуется состоянием беспокойства, низким уровнем активности, наличием негативных реакций даже на незначительные стрессы, тем выше их уровень эмоционального истощения, напряжения и нежелания заниматься обязанностями по уходу за ребенком.

Abstract. The article is devoted to studying the problem of emotional burnout of mothers with infants. The relevance of the study is determined by the fact that emotional burnout in mothers can be most acute at the stage of interaction with first-born infants. In the process of early motherhood, one can observe negative mental states, indicating either rejection of this role, or difficulties in adopting the role, or excessive identification with it, which in general can lead to emotional burnout. An empirical study was performed on a sample of 40 women aged 24 to 40 years ($M=28.2$) raising their first infant aged 5 to 11 months. According to the results of the study, it was found out that the majority of mothers have an undeveloped syndrome of emotional burnout, however, in many of them, the stress phase manifests itself as having been developed. The hypothesis is confirmed that there are links between the symptoms of emotional burnout and indicators of parental position, mental states of mothers with infants. It has been proved that the less mothers accept their life situation being dependent on the interests, needs of the child and emotional closeness, while their emotional background is characterized by a state of anxiety, low level of activity, negative reactions even to minor stresses, then the level of emotional exhaustion, tension and unwillingness to take on the responsibilities of childcare is much higher.

Введение. Современный взгляд на материнство достаточно трансформировался и во многом отличается субъектной позицией. На сегодняшний день материнство рассматривается не только с точки зрения влияния матери на

формирование и развитие ребенка, но и с точки зрения психологических особенностей самой личности матери. Все больше ученых говорят об особой важности взаимодействия диады мать-ребенок, и его влиянии не только на

формирование ребенка, но и на саму мать, когда коренным образом могут поменяться её мировоззрение, развиваться потенциалы, которые раньше у неё не проявлялись [4;11;14].

Становление женщиной матерью воспринимается как естественное проявление человеческой природы, однако, можно отметить, что современное материнство имеет ряд особенностей отличающих его от материнства прошлых лет [13]. Так, Т.И. Ильина отмечает, что «изменения в обществе, произошедшие за последние сто лет, связаны, с одной стороны, с существенным упрощением ряда бытовых задач, сопровождающих материнскую деятельность. С другой стороны, такие факторы как детоцентристская ориентация социального сознания создает особый набор требований к качеству выполнения женщиной-матерью своих родительских функций» [7, с.61].

Современное общество постоянно повышает требования, стандарты к материнству, что накладывает определенную ответственность на мать. Шерон Хейс впервые рассмотрел «хорошую мать» как «интенсивную мать», которая стремится к перфекционизму в реализации материнских обязанностей [17], вслед за ним появляются описания представлений об идеальной матери, об идеальном собственном ребенке [14]. Все это способствует тому, что под влиянием общественного сознания возрастают требования матери по отношению к себе, она старается использовать все лучшие экспертные и научные знания в воспитании ребенка, что является очень затратным для женщины, а также может приводить к эмоциональному выгоранию. В тоже время, у супругов заметно снижается потребность стать отцом и матерью, что в целом также не способствует позитивному материнству [4].

Кроме этого, можно наблюдать нарушения детско-материнских отношений (матери отказываются от своих детей, проявляют по отношению к ним пренебрежение и насилие), которые во многом обусловлены трудностями готовности принятия и реализации роли матери [9]. Данный факт объясняется тем, что требования, предъявляемые к женщине, как к матери, могут восприниматься ей как навязанные извне, встречать внутреннее сопротивление, и все это, как правило, проходит на фоне негативных психических состояний, что также может способствовать эмоциональному выгоранию матери.

Появление первого ребенка во многом является переломным моментом в жизни женщины, и некоторые авторы рассматривают

этот период как кризисный [10]. Ребенок младенческого возраста находится в полной зависимости от матери, нуждается в постоянной заботе, физической и эмоциональной поддержке, можно отметить, что мать зачастую находится в атмосфере повышенной эмоциональной насыщенности в отношениях с ребенком. Как отмечает Е.В. Захарова, «включённость женщины в постоянное взаимодействие со своим ребенком, «замкнутость психологического пространства» формирует совершенно особую среду бытия матери, наполненную новой для женщины ответственностью, обязанностями, физической нагрузкой и переживаниями» [6, с. 86]. В данной ситуации не все матери способны регулировать свои психические состояния и подстраиваться по определенному режиму ребенка.

В процессе освоения роли матери нередко обнаруживаются психологическая защита, бессознательные проявления личностных особенностей женщины, свидетельствующие либо о неприятии этой роли, либо о трудностях её усвоения, либо о чрезмерности идентификации с ней [16]. В целом позитивное принятие материнской позиции способствует тому, что нагрузки материнства воспринимаются спокойно. Но, если принятие материнской позиции негативное, то это, сложно переживается матерью, и даже может привести к развитию синдрома эмоционального выгорания [6]. Таким образом, проблема эмоционального выгорания у матерей наиболее остро может проявляться на этапе взаимодействия с детьми первенцами младенческого возраста, что во многом связано с тем, как они принимают, осваивают родительскую позицию и реализуют её в роли матери.

В современной действительности в российской и зарубежной психологической науке значительно расширились границы исследования феномена эмоционального выгорания. Несмотря на то, что по проблеме профессионального выгорания проведено много исследований, проблема эмоционального выгорания матерей стала относительно недавно предметом научного интереса. В зарубежных исследованиях изначально речь шла о матерях, дети которых требуют особого ухода из-за их здоровья, что вызывает сильное эмоциональное напряжение [18]. Одной из первых проблему эмоционального выгорания матерей в отечественной психологии исследовала Л.А. Базалева [1]. В последнее время появляется все больше исследований, в которых синдром эмоционального выгорания рассматривается у матерей относительно здоровых детей (О.В. Барина, А.А.

Допшинская, Т.И. Ильина, Г.Г. Филиппова) [2;7;15], у матерей воспитывающих детей с особенностями психофизического развития (В.В. Бочаров, К.В. Кмить, Л.Н. Молчанова, Ю.В. Попов, А.В. Чеканова, Ю.С. Черная, А.М. Шишкова, О.В. Яковлева) [3;8], у обоих родителей (И.Н. Ефимова, О.Н. Первушина, О.В. Киселёва, Т.А. Мурашова [5;12].

Г.Г. Филиппова, один из ведущих современных российских авторов, уделяющих внимание проблеме материнского выгорания, предлагает перечень основных симптомов синдрома эмоционального выгорания в приложении к материнству: физические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные [14, с.155-156]. Поскольку эмоциональное выгорание является неравновесным психическим состоянием и результатом длительного эмоционального напряжения, то его развитие может рассматриваться как динамический процесс. Возникновению и развитию эмоционального выгорания у матери могут способствовать отсутствие внутреннего согласия с принятием роли матери в отношении содержания своей жизни и организации жизни ребенка, а также негативные психические состояния матери, возникающие в результате взаимодействия с ребенком [1]. Все это характеризует переход современного материнства в область сознательно планируемых стратегий, где определяющим моментом в данном контексте, согласно транзакционной модели стресса, выступает использование стратегий преодоления стресса (копинг-стратегий) при столкновении с ним.

Таким образом, мы можем говорить об актуальности исследования проблемы эмоционального выгорания у матерей с детьми младенческого возраста, в связи с чем была сформулирована цель эмпирического исследования.

Целью исследования является установление связей между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психических состояний у матерей с детьми младенческого возраста.

Материалы и методы исследования. Выборку эмпирического исследования составили 40 женщин в возрасте от 24 до 40 лет ($M=28,2$), у которых есть один ребенок младенческого возраста от 5 до 11 месяцев. Все участницы исследования официально состояли в браке, совместно проживали с мужем. В рамках эмпирического исследования применялись: 1) «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания у матерей» разработанная Л.А.

Базалева, направленная на изучение синдрома эмоционального выгорания у матерей; 2) опросник «Степень принятия родительской позиции», разработанный Е.И. Захаровой, направленная на определение степени принятия родительской позиции матерями; 3) «Методика определения доминирующего состояния: краткий вариант», разработанная Л.В. Куликовым, направленная на выявление особенностей психических состояний матерей. При анализе данных были использованы методы математической статистики: описательная статистика и корреляционный анализ по Спирмену. Статистическая обработка осуществлялась с помощью программы IBM SPSS Statistics 22 for Windows.

Результаты и их обсуждение. Количественные показатели выраженности симптомов эмоционального выгорания у матерей, принявших участие в исследовании, по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания у матерей» показывают, что большинство матерей в опрошенной выборке 62,5% имеют не сложившийся синдром эмоционального выгорания, 20% – складывающийся синдром, что может говорить о прогрессирующей картине эмоционального выгорания или же наоборот спадающей, в результате каких-либо изменений в себе или в жизни испытуемых. И 17,5% испытуемых имеют сложившийся синдром, что может говорить о высокой степени выраженности синдрома эмоционального выгорания.

Фаза напряжения в большей степени выражена, как сложившаяся у 30% и как складывающаяся у 25% матерей. Фазы резистенция и истощения в большей степени выражены как не сложившиеся у 65% и у 77,5% матерей соответственно. Кроме этого, следует отметить, что симптом «загнанность в клетку» выражен у 50% матерей как сложившийся симптом и у 30% как складывающийся. Это состояние характеризуется ощущением безысходности и отсутствием возможности изменить ситуацию, унынием от повседневной рутинности. У 25% матерей можно выделить как сложившиеся симптомы: симптом «осознание проблем взаимодействия с ребенком»; симптом «тревоги», когда неудовлетворенность собой и взаимодействием с ребенком вызывают напряжение, тревогу, постоянного беспокойства в отношении ребенка. Как складывающиеся симптомы: симптом «неудовлетворенности собой» у 30% матерей возникает из-за того, что они недовольны собой в роли матери; симптом «расширения сферы экономии эмоций» у 35%

матерей проявляется в том, что взаимодействуя с ребенком они настолько устают, что им не хочется больше общаться ни с кем в семье; симптом «редукция материнского взаимодействия» у 25% матерей проявляется в том, что им больше хочется заниматься делами, не связанными с ребенком; симптом «эмоционального дефицита» у 30% матерей

проявляется в резкости, раздражительности и в том, что все реже проявляются позитивные эмоции.

Исследование характера отношения матерей к отдельным составляющим родительской позиции определялось с помощью опросника «Степень принятия родительской позиции», результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Описательные статистики показателей родительской позиции у матерей младенцев

Составляющие родительской позиции	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
забота о ребенке	40	-2,00	8,00	2,08	2,59
ответственность родителя	40	1,00	8,00	5,15	2,08
зависимость родителя	40	-5,00	8,00	3,13	2,58
руководство ребенком	40	-2,00	8,00	3,33	2,59
поддержка ребенка	40	-4,00	8,00	2,80	2,98
эмоциональное отношение к ребенку	40	-2,00	8,00	2,65	2,68

У большинства матерей по всем показателям степень принятия родительской позиции находится на среднем уровне. Однако, матери по разному относятся к характеристикам родительской позиции, так самое большое принятие родительской позиции наблюдается в ответственном отношении к материнским функциям (5,15), что свидетельствует о том, что ожидая появления ребенка, матери к этому готовятся. В чуть меньшей степени, но все же достаточно высоко матери принимают: позицию руководства, которая проявляется в создании условий благоприятного психического развития ребенка (3,33); позицию зависимости, которая связана с тем, что матери зависят от жизненного ритма ребенка, и свою жизнь должны выстраивать с учетом интересов и потребностей ребенка (3,13). В меньшей степени матери принимают позицию необходимости заботы о ребенке (2,08), возможно они не готовы к ситуации постоянной заботы о ребенке, испытывают трудности, что также может приводить к проявлению различных негативных психических состояний.

С помощью «Методики определения доминирующего состояния: краткий вариант» были выявлены особенности доминирующих психических состояний у матерей с детьми младенческого возраста. Так было выявлено, что в зависимости от обстоятельств 55% матерей могут проявлять как пассивную, так и активную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации, в реагировании и преодолении стрессовой ситуации, и лишь 15% матерей способны всегда оптимистически относиться к текущей жизненной ситуации. Также можно отметить, что у 52% матерей наблюдается наличие усталости, снижение работоспособности,

у 58% матерей проявляется состояние беспокойства, тревоги, и лишь 34% матерей обладают эмоциональной устойчивостью, которая позволяет им адекватно и эффективно обеспечивать эмоциональную саморегуляцию психических состояний, поведения и деятельности. Показатель удовлетворенности жизнью у 55% матерей находится на среднем уровне, и для 59% матерей характерна адекватность оценивания самих себя, они принимают как положительный, так и отрицательный образ самой себя. Возможно, это связано с устойчивостью, фундаментальностью данного компонента как личностной структуры, на который в меньшей степени влияют ситуативные стрессовые факторы. Также на это может оказывать влияние положительное принятие роли матери, и психологическая готовность исполнения материнских функций, что в целом позволяет сохранять стабильность в отношении принятия себя.

С помощью корреляционного анализа по Спирмену выявлены связи между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психическими состояниями. По результатам исследования обнаружена значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «неудовлетворенность собой» с показателями родительской позиции: «отношение к зависимости положения родителя от ребенка» ($r=-0,386$, $p\leq 0,05$), «отношение к руководству ребенком» ($r=-0,343$, $p\leq 0,05$); «эмоциональное отношение к ребенку» ($r=-0,329$, $p\leq 0,05$). Эта связь свидетельствует о том, что, чем в меньшей степени мать принимает ситуацию зависимости своей жизни от жизненного ритма ребенка, его интересов, потребностей, эмоциональной

близости к нему и необходимости в создании условий для его благоприятного психического развития, тем женщина более негативно принимает себя как мать, недовольна собой в роли матери. Значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «загнанность в клетку» выявлена с показателем родительской позиции «эмоциональное отношение к ребенку» ($r=-0,437$, $p\leq 0,01$), с показателем психического состояния «То»: «тонус: высокий – низкий» ($r=-0,391$, $p\leq 0,05$). Чем ниже уровень работоспособности, активности, энергии, и чем в меньшей степени мать принимает эмоциональную близость к ребенку, тем больше женщине кажется жизненная ситуация безысходной, она воспринимается как повседневная рутинность, а долгое взаимодействие с ребенком повергает в уныние. Имеется значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «избирательное эмоциональное реагирование» с показателем родительской позиции «эмоциональное отношение к ребенку» ($r=-0,355$, $p\leq 0,05$), с показателем психического состояния «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» ($r=-0,435$, $p\leq 0,01$). Чем в меньшей степени мать принимает эмоциональную близость к ребенку, часто находится в возбужденном состоянии и проявляет негативные реакции даже на незначительные стрессы, тем в большей степени она экономит на проявлениях своих эмоций в отношениях с ребенком и выборочно эмоционально реагирует в ходе контактов с ребенком.

Проанализировав полученные результаты также выявлена значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «эмоциональная отстраненность» с показателем родительской позиции «эмоциональное отношение к ребенку» ($r=-0,345$, $p\leq 0,05$), с показателем психического состояния «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (её ходом, процессом самореализации)» ($r=-0,387$, $p\leq 0,05$). Чем в меньшей степени матери удовлетворены своей жизнью, имеется сложность в самореализации, и они в меньшей степени принимают эмоциональную близость к ребенку, тем в большей степени ни позитивные, ни отрицательные события происходящие с ребенком почти не вызывает у нее эмоционального отклика, а общение со своим ребенком часто происходит автоматически. Имеется значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «личностной отстраненности» с показателем

родительской позиции «отношение к руководству ребенком» ($r=-0,338$, $p\leq 0,05$), с показателями психического состояния «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» ($r=-0,373$, $p\leq 0,05$), «По»: «положительный – отрицательный образ самого себя» ($r=-0,472$, $p\leq 0,01$). Чем чаще у матерей доминирует негативный образ самой себя, они находятся в возбужденном состоянии, проявляя негативные реакции даже на незначительные стрессы, не принимают необходимость в создании условий благоприятного психического развития ребенка, тем в меньшей степени возникает желание заниматься обязанностями по уходу за ребенком и взаимодействовать с ним самим.

Также, выявлена значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «Истощение» с показателем принятия родительской позиции «эмоциональное отношение к ребенку» ($r=-0,355$, $p\leq 0,05$), с показателями психического состояния «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» ($r=-0,440$, $p\leq 0,01$), «То»: «тонус: высокий – низкий». ($r=-0,370$, $p\leq 0,05$). Чем в меньшей степени мать принимает эмоциональную близость к ребенку, а её общий эмоциональный фон характеризуется наличием негативных реакций даже на незначительные стрессы, низким уровнем работоспособности, активности, энергии, тем в большей степени наблюдается обеднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса и ослабление нервной системы. Имеется значимая корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «напряжение» с показателем психического состояния «По»: «положительный – отрицательный образ самого себя» ($r=-0,322$, $p\leq 0,05$). Чем менее положительный образ самой себя преобладает у матери, тем с большей вероятностью физические и эмоциональные нагрузки в ситуации изматывающего постоянства приводят к напряжению. Имеется значимая отрицательная связь симптома эмоционального выгорания «эмоционально-нравственная дезориентация» с показателем психического состояния «Сп»: «спокойствие – тревога» ($r=-0,568$, $p\leq 0,01$). Чем ниже уровень спокойствия реагирования на большинство жизненных ситуаций, тем в большей степени матери склонны оправдывать свое поведение, проявляя неадекватное эмоциональное отношение к ребенку.

Кроме, этого выявлена значимая отрицательная связь симптома эмоционального выгорания «резистенция» с показателями психического состояния «Сп»: «спокойствие – тревога» ($r=-0,416$, $p\leq 0,01$), «То»: «тонус: высокий

– низкий» ($r=-0,346$, $p\leq 0,05$). Чем ниже уровень работоспособности, активности, энергии, спокойствия реагирования на большинство жизненных ситуаций, тем выше уровень эмоционального напряжения и желания оградиться от материнских функций. Имеется значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «эмоционального дефицита» с показателем психического состояния: «Сп»: «спокойствие – тревога» ($r=-0,368$, $p\leq 0,05$). Чем чаще матери находятся в состоянии беспокойства, тревожно реагируя на большинство жизненных ситуаций, тем в меньшей степени они позитивно эмоционально реагируют на ребенка. Имеется значимая отрицательная корреляционная связь симптома эмоционального выгорания «психосоматических и психовегетативных нарушений» с показателем психического состояния «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона» ($r=-0,330$, $p\leq 0,05$). Чем реже общий эмоциональный фон матери характеризуется устойчивостью, тем чаще контакт с ребенком вызывает у нее ухудшение настроения и физического самочувствия.

Обобщая, полученные результаты можно отметить, что развитию эмоционального выгорания у матерей с детьми младенческого возраста способствует дезадаптация в принятии матерью родительской позиции, которая проявляется в отсутствии потребности, желания матери проводить время с ребенком, взаимодействовать с ним, участвовать в его развитии, что в целом неблагоприятно оказывает влияние на общий уровень её психического состояния и удовлетворенность жизнью в целом. Полученные результаты возможно связаны с тем, что у матерей отсутствует стабильность в отношении удовлетворения своих базовых и социальных потребностей, им необходимо постоянно физически присутствовать с ребенком, эмоционально активно, включаться в процесс взаимодействия с ним. Также, у матерей с детьми младенческого возраста снижается адаптационный потенциал в реагировании на дополнительные стрессовые ситуации, они переживают сильнейший физический, физиологический, социальный стресс, поскольку происходят изменения, дестабилизация внутренних показателей (гормоны, восстановление после родов и т.д.), на этом фоне еще осуществляется и освоение новых социальных позиций, что в целом также снижает активность в отношении реакции на стресс.

Заключение. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Полученные результаты показывают, что у большинства матерей с детьми младенческого возраста синдром эмоционального выгорания проявляется, как сложившийся и складывающийся на стадии напряжения, что позволяет предположить о прогрессирующей картине синдрома эмоционального выгорания, и необходимости дальнейшего исследования данного явления. Кроме этого, в большей степени как сформировавшиеся симптомы эмоционального выгорания выражены: симптом «загнанность в клетку»; симптом «осознание проблем взаимодействия с ребенком»; симптом «тревоги». Как складывающиеся симптомы больше всего у матерей выражены: симптом «неудовлетворенности собой»; симптом «расширения сферы экономии эмоций»; симптом «редукция материнского взаимодействия»; симптом «эмоционального дефицита», которые проявляются в том, что после взаимодействия с ребенком, матери уже не хочется общаться даже с близкими людьми, все реже у нее проявляются положительные эмоции и все чаще резкость, грубость, раздражительность.

2. По результатам исследования обнаружены значимые связи между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психических состояний у матерей с детьми младенческого возраста. Выявлено, что, чем в большей степени общий эмоциональный фон матери характеризуется состоянием беспокойства, снижением работоспособности, наличием негативных реакций даже на незначительные стрессы, тем в большей степени жизненная ситуация воспринимается, как рутинность, а долгое взаимодействие с ребенком повергает их в уныние. При этом, чем в меньшей степени матери принимают ситуацию зависимости своей жизни от жизненного ритма ребенка, его потребностей, тем выше уровень их эмоционального истощения, усталости и отсутствия желания заниматься обязанностями по уходу за ребенком. Также установлено, что чем в меньшей степени матери принимают позицию эмоциональной близости к ребенку и необходимости в создании условий для его благоприятного психического развития, тем в большей степени они проявляют неадекватную реакцию в отношениях с ребенком и воспринимают себя негативно в роли матери.

Теоретическая значимость работы заключается в выявлении связей между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психических состояний у матерей с детьми младенческого возраста. Показано, что развитию

эмоционального выгорания у матерей с детьми младенческого возраста способствует дезадаптация в принятии матерью родительской позиции, которая проявляется в отсутствии потребности, желания матери проводить время с ребенком, взаимодействовать с ним, участвовать в его развитии, что в целом неблагоприятно оказывает влияние на общий уровень её психического состояния и удовлетворенность жизнью в целом.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в подтверждении того, что несвоевременное определение симптомов эмоционального выгорания может усугубить эмоциональное состояние женщины и привести к причинению вреда здоровью матери и ребенка. В связи с чем, результаты исследования, модифицируемые под реальные жизненные ситуации, личностные особенности матерей, разные типы семей могут быть использованы при разработке практических рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания у матерей в индивидуальном и семейном консультировании, психотерапии, организации занятий по профилактике эмоционального выгорания для матерей в медицинских и психологических центрах. Также данные, полученные в исследовании, могут применяться

на курсах повышения квалификации специалистов, сферой интересов которых является феномен эмоционального выгорания матерей.

В заключении следует отметить, что выявленные в пилотажном исследовании связи между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психических состояний наблюдаются у матерей с детьми младенческого возраста, и они у них могут изменяться в зависимости от освоения ими роли матери, а также возраста их ребенка. В этой связи, в продолжении исследования планируется посредством лонгитюда выявить динамику эмоционального выгорания у матерей с детьми первенцами от 1 года до 3 лет, выявить связи между симптомами эмоционального выгорания и показателями принятия родительской позиции, психических состояний матерей.

Авторский вклад:

Андреева Мария Владимировна: сбор эмпирических данных, первичная и статистическая обработка данных, подготовка текста работы.

Кондаурова Ольга Петровна: определение тематики и методологии исследования, разработка дизайна исследования, подготовка текста работы.

Литература:

1. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: дис. ... канд. псих. наук / Л.А. Базалева. – Краснодар, 2010. – 202 с.
2. Барина О.В., Допшинская А.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания с личностными характеристиками матерей разных социальных типов / О.В. Барина, А.А. Допшинская // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". – 2019. – Выпуск 1(46). – С. 13-20.
3. Бочаров В.В., Шишкова А.М., Черная Ю.С. Эмоциональное выгорание у матерей детей с хронической инвалидизирующей соматической патологией / В.В. Бочаров, А.М. Шишкова, Ю.С. Черная // «Женское психическое здоровье: междисциплинарный статус» / Материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием. – СПб.: Альфа Астра. – 2018. – С. 31-33.
4. Васягина Н.Н. Субъектное становление матери в современном социокультурном пространстве России: монография / Н.Н. Васягина. – Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. – 2013. – 364 с.
5. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского "выгорания" / И.Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 4. – С. 31-40.
6. Захарова Е.И. Родительство как возрастнопсихологический феномен: дис. ... докт. псих. наук / Е.И. Захарова. – М., 2016. – Том 1. – 376 с. – Том 2. – 100 с.
7. Ильина Т.И. Социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком: дис. ... канд. псих. наук / Т.И. Ильина. – СПб., 2021 – 292 с.
8. Кмить К.В., Попов Ю.В. Опросник для оценки структуры и выраженности эмоционального выгорания у матерей подростков, больных шизофренией / К.В. Кмить, Ю.В. Попов, В.В. Бочаров, О.В. Яковлева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – № 4. – С. 46-52.
9. Кондаурова О.П. Семья как фактор благоприятного психического развития ребенка: сборник / О.П. Кондаурова // 30 лет Конвенции о правах ребенка: современные вызовы и пути решения проблем в сфере защиты прав детей / Материалы Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург. – 2020. – С. 500-504.
10. Корыгова Г.С., Корыгова А.И., Еремина Ю.А. Факторная структура раннего материнского копинга с позиции разноуровневого психосоциального развития ребенка / Г.С. Корыгова, А.И. Корыгова, Ю.А. Еремина // Science for Education Today. – 2019. – Т. 9. - № 1. – С.157-170.
11. Махмутова Р.К. Материнство как психологический феномен / Р.К. Махмутова // Вестник Удмуртского университета. Психология и педагогика. – 2007. – № 9. – С. 159 -166.
12. Первушина О.Н., Киселёва О.В., Мурашова Т.А. Состояние семьи и эмоциональное выгорание родителей

детей с расстройствами аутистического спектра / О.Н. Первущина, О.В. Киселёва, Т.А. Мурашова // Reflexio. – 2020. – Т. 13. - № 1. – С. 32-48.

13. Поливанова К.Н. Современное родительство как предмет исследования / К.Н. Поливанова // Психолого-педагогические исследования. – 2015. – Т. 7. - № 3. –С. 3-11.

14. Филиппова Г.Г. Психология материнства (сравнительно-психологический анализ): дис. ... д-ра псих. наук / Г.Г. Филиппова. – Москва, 2000. – 453 с.

15. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии / Г.Г. Филиппова // Материалы итогового международного

конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». – Москва. – 2017 г. – С. 154-159.

16. Deci E.L., & Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the internal motivation of behavior / E.L. Deci & R.M. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11. – P. 227–268.

17. Hays S. The cultural contradictions of motherhood / S. Hays. – New Haven: Yale University Press, 1996. – 252 p.

18. Hoffmann L.W. The value of children to parents and child-rearing patterns / L.W. Hoffmann // Social Behavior. – 1987. – Vol. 2. – P. 123-141.

References:

1. Bazaleva L.A. Personal factors of emotional "burnout" of mothers in relations with children: dis. ... cand. psych. Sciences / L.A. Bazaleva. - Krasnodar, 2010. - 202 p.

2. Barinova O.V., Dopshinskaya A.A. The relationship of emotional burnout with personal characteristics of mothers of different social types / O.V. Barinova, A.A. Dopshinskaya // Bulletin of TVGU. Series "Pedagogy and psychology". - 2019. - Issue 1 (46). - S. 13-20.

3. Bocharov V.V., Shishkova A.M., Chernaya Yu.S. Emotional burnout of mothers of children with chronic disabling somatic pathology / V.V. Bocharov, A.M. Shishkova, Yu.S. Chernaya // "Women's Mental Health: Interdisciplinary Status" / Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Congress with International Participation. - St. Petersburg: Alta Astra. - 2018. - S. 31-33.

4. Vasyagina N.N. Subjective establishment of the mother in the modern socio-cultural space of Russia: monograph / N.N. Vasyagina. - Ural. state ped. un-ty Yekaterinburg. - 2013. - 364 p.

5. Efimova I.N. Possibilities for the study of parental "burnout" / I.N. Efimova // Vestnik MGOU. Series "Psychological Sciences". - 2013. - № 4. - P. 31-40.

6. Zakharova E.I. Parenthood as an age-psychological phenomenon: dis. ... Dr. psych. Sciences / E.I. Zakharova. - M., 2016. - Volume 1. - 376 p. - Volume 2. - 100 p.

7. Ilyina T.I. Socio-psychological phenomenon of emotional burnout in women on parental leave: dis. ... cand. psych. Sciences / T.I. Ilyina. - St. Petersburg, 2021 - 292 p.

8. Kmit K.V., Popov Yu.V. Questionnaire for assessing the structure and severity of emotional burnout of mothers of adolescents with schizophrenia / K.V. Kmit, Yu.V. Popov, V.V. Bocharov, O.V. Yakovleva // Review of psychiatry and medical psychology. - 2018. - № 4. - S. 46-52.

9. Kondaurova O.P. Family as a factor in the favorable mental development of a child: a collection / O.P. Kondaurova // 30 years of the Convention on the Rights of the Child: Modern Challenges and Ways to Solve Problems in the Sphere of Protection of Children's Rights / Proceedings of the

International Scientific and Practical Conference. - Yekaterinburg. - 2020. - S. 500-504.

10. Korytova G.S., Korytova A.I., Eremina Yu.A. Factor structure of early maternal coping from the perspective of a child's psychosocial development at different levels / G.S. Korytova, A.I. Korytova, Yu.A. Eremina // Science for Education Today. - 2019. - Т. 9. - № 1. - P. 157-170.

11. Makhmutova R.K. Motherhood as a psychological phenomenon / R.K. Makhmutova // Bulletin of the Udmurt University: Psychology and pedagogy. - 2007. - № 9. - P. 159 - 166.

12. Pervushina O.N., Kiseleva O.V., Murashova T.A. State of the family and emotional burnout of parents of children with autism spectrum disorders / O.N. Pervushina, O.V. Kiseleva, T.A. Murashova // Reflexio. - 2020. - Т. 13. - № 1. - S. 32-48.

13. Polivanova K.N. Modern parenthood as a subject of research / K.N. Polivanova // Psychological and pedagogical research. - 2015. - Т. 7. - № 3. -S. 3-11.

14. Filippova G.G. Psychology of motherhood (comparative psychological analysis): dis. ... Dr. psych. Sciences / G.G. Filippova. - Moscow, 2000. - 453 p.

15. Filippova G.G. Mother's emotional burnout: a new problem in perinatal psychotherapy / G.G. Filippova // Materials of the final international congress "Possibilities of psychotherapy, psychology and counseling in the preservation and development of health and well-being of a person, family and society." - Moscow. - 2017 - S. 154-159.

16. Deci E.L. & Ryan R.M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the internal motivation of behavior / E.L. Deci & R.M. Ryan // Psychological Inquiry. - 2000. - Vol. 11. – P. 227–268.

17. Hays S. The cultural contradictions of motherhood / S. Hays. - New Haven: Yale University Press, 1996. - 252 p.

18. Hoffmann L.W. The value of children to parents and child-rearing patterns / L.W. Hoffman // Social Behavior. - 1987. - Vol. 2. - P. 123-141.

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

Сведения об авторах:

Андреева Мария Владимировна (г. Ижевск, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», e-mail: mariia_andreeva@mail.ru

Кондаурова Ольга Петровна (г. Ижевск, Россия), кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», e-mail: 888oeolala@mail.ru