

УДК 159.9.07

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МАТЕРЕЙ РАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ТИПОВ**

**О.В. Барина<sup>1</sup>, А.А. Допшинская<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Московский государственный психолого-педагогический университет

<sup>2</sup>ООО «Новая структура», г. Москва

Исследована проблема взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик матерей разных социальных типов. Используются методики: опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалева; пятифакторный личностный опросник «Великолепная пятерка», 5PFQ Р. МакКрэй и П. Коста в интерпретации А.Б. Хромова; опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса; опросник родительского отношения ОРО (А.Я. Варга, В.В. Столин); методика «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана-Конте); симптоматический опросник SCL-90-R; опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой), была проведена апробация авторского экспресс-опросника. Проведен анализ уровней эмоционального выгорания, обусловленных личностными характеристиками матерей разных социальных типов. Составлен перечень личностных характеристик матерей трех категорий в контексте их значимости в феномене эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** *эмоциональное выгорание, материнство, многодетные матери, личностные характеристики.*

Настоящее время мы можем назвать временем глобальных и высокоскоростных изменений. Этому способствуют не только рост информатизации и компьютеризации окружающей среды, но также и меняющиеся социально-экономические условия жизни, деформация ценностно-смысловой сферы общества, кризис семьи как общественного института и проч. Следствием этих событий в итоге является большое количество серьезных изменений в разных сферах жизни современной женщины. Все эти параметры отрицательно сказываются на материнстве, порождая новые трудности взаимодействия матери и ребенка, приводя к ряду деформаций детско-родительских отношений, одной из которых выступает эмоциональное выгорание матери (или иначе – синдром материнского выгорания) [5].

Рождение детей представляет собою для женщины ответственное событие, в целом изменяя ее жизнь, перестраивая отношения во всех аспектах ее семейного, профессионального и личного бытия [2, с. 88]. Ее включенность в постоянное взаимодействие со своим ребенком, своеобразная «замкнутость» психологического пространства этих взаимоотношений способствуют формированию уникальной среды

материнства, наполненной новыми обязанностями, ответственностью, физическими и эмоциональными нагрузками. Вследствие воздействия множества объективных и субъективных факторов материнства у женщины может накапливаться усталость и изнеможение, что ведет к ее истощению и эмоциональному выгоранию [12, с. 89].

*Актуальность исследования.* Необходимость сохранения здоровья подрастающих поколений актуализировала проблему психологической помощи семье и главным образом матерям, воспитывающим детей. В настоящее время у российских матерей отмечаются явления деформации ценностей и норм, социальных стереотипов и установок, изменения их функций в отношениях с детьми [1, с. 25]. При изучении детско-родительских отношений внимание исследователей в основном акцентируется на эффективности развития в них личности ребенка, проблемы же матери в данном аспекте изучены недостаточно. Также можно отметить, что феномену материнства в последние десятилетия присущ ряд существенных изменений [10, с. 15], а между тем вопросы, связанные с эмоциональным выгоранием матерей, а тем более многодетных матерей и матерей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), являются сравнительно новым феноменом для исследования. В связи с вышеизложенным особо актуальным представляется изучение взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик многодетных матерей в сравнении с матерями детей с ОВЗ и матерями, имеющими менее трех детей (1–2 ребенка без нарушений в здоровье).

Несмотря на то что феномен эмоционального выгорания в основном связан с различными аспектами профессиональной деятельности человека [3, с. 33; 4, с. 45; 8, с. 44; 9, с. 17; 11, с. 53], между тем ряд исследований показывает, что женщинам-матерям также присуще данное явление. Так, представлены его внешняя и внутренняя картины, описан его компонентный состав (аффективная, конативная, когнитивная и соматическая составляющая) [1, с. 52–55]. Имеются отдельные исследования по выявлению личностных черт матерей, ведущих к их эмоциональному выгоранию, особенностей их отношения к проявлениям данного феномена, представлены обобщенные психологические портреты матерей с различным уровнем эмоционального выгорания [2; 6; 7; 13]. Вопросы взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик многодетных матерей в сравнении с матерями детей с ОВЗ и матерями, имеющими менее трех детей (1–2 детей без нарушений в здоровье), и по сей день остаются неизученными.

Теоретической базой исследования является концепция материнства [10, с. 44–52] и разработки по феномену эмоционального выгорания. Методологическая база исследования представлена общенаучными принципами: развития, системности, детерминизма,

единства сознания и деятельности, а также основными принципами гуманитарного и естественнонаучного подходов в психологии.

В целях проверки теоретических положений изучаемой проблемы взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик многодетных матерей в сравнении с матерями детей с ОВЗ и матерями, имеющими менее трех детей (1–2 ребенка без нарушений в здоровье), было проведено эмпирическое исследование.

Общий объем выборки – 36 человек.

Основой исследования стало предположение о том, что многодетные матери, матери детей с ОВЗ и матери, имеющие менее трех детей, демонстрируют различные уровни эмоционального выгорания, обусловленные их личностными характеристиками. Для выполнения задач исследования важную роль играл тщательный подбор современных психодиагностических методик. Для проверки выдвинутой гипотезы был подобран следующий психодиагностический инструментарий: опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалева; пятифакторный личностный опросник «Великолепная пятерка», 5PFQ Р. МакКрае и П. Коста в интерпретации А.Б. Хромова; опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса; опросник родительского отношения ОРО (А.Я. Варга, В.В. Столин); методика «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана–Конте); симптоматический опросник SCL-90-R; опросник перфекционизма (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогоровой). Кроме того, была проведена апробация авторского экспресс-опросника.

Теоретические предположения были отражены в эмпирической части. Рассматривались корреляционные взаимосвязи между исследуемыми показателями (см. таблицу). Нас интересовали взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания и личностными особенностями матерей трех категорий.

Корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал следующие статистически значимые взаимосвязи параметров эмоционального выгорания с личностными особенностями матерей и особенностями защитного и совладающего поведения:

1. Результаты экспресс-диагностики эмоционального выгорания достоверно коррелируют с привязанностью ( $\rho = 0,592; p < 0,05$ ), с копинг-стратегией дистанцирования ( $\rho = -0,619; p < 0,05$ ) и поиском социальной поддержки матерей ( $\rho = 0,621; p < 0,05$ ), а также с симбиозом, шкала 3 ОРО ( $\rho = -0,586; p < 0,05$ ) и враждебностью, НОС ( $\rho = 0,694; p < 0,05$ ).

2. Напряжение коррелирует с самоконтролем ( $\rho = 0,589; p < 0,05$ ), с такой копинг-стратегией, как самоконтроль ( $\rho = -0,647; p < 0,05$ ), и отношением родителей к ребенку как к «маленькому неудачнику» ( $\rho = 0,578; p < 0,05$ ).

Корреляционный анализ показателей эмоционального выгорания и личностных особенностей матерей при помощи критерия Спирмена

	Экспресс-опросник	Фаза «Напряжение»	Фаза «Резистенции»	Фаза «Истощения»
«Великолепная пятерка», 5PFQ				
Привязанность	0,592*	-0,027	0,223	0,132
Самоконтроль	0,165	0,589*	0,222	0,368
Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса				
Дистанцирование	-0,619*	-0,434	-0,154	-0,242
Самоконтроль	-0,341	-0,647*	-0,603*	-0,434
Поиск социальной поддержки	0,621*	-0,215	-0,213	-0,208
Принятие ответственности	-0,205	0,132	-0,594*	0,150
Симбиоз	-0,586*	0,239	0,045	0,357
Авторитарная гипер-социализация	-0,151	0,544	0,319	0,605*
«Маленький неудачник»	-0,479	0,578*	0,473	0,526
Методика «Индекс жизненного стиля» (опросник Плутчика-Келлермана-Конте)				
Гиперкомпенсация	-0,504	-0,240	-0,647*	-0,269
Симптоматический опросник SCL-90-R				
HOS (шкала враждебности)	0,694*	0,185	-0,174	0,032
Опросника перфекционизма Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой				
Восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими)	-0,077	0,370	0,000	0,611*

\*Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$

3. Резистенция коррелирует с копинг-стратегиями самоконтроля ( $\rho = -0,603$ ;  $p < 0,05$ ) и планирования решения проблемы ( $\rho = -0,594$ ;  $p < 0,05$ ), а также с гиперкомпенсацией ИЖС 7 ( $\rho = -0,647$ ;  $p < 0,05$ ).

4. Истощение коррелирует с авторитарной гиперсоциализацией ОРО 4 ( $\rho = 0,605$ ;  $p < 0,05$ ) и со шкалой 1 опросника перфекционизма – «восприятие других людей как делегирующих высокие ожидания (при постоянном сравнении себя с другими)» – ( $\rho = 0,611$ ;  $p < 0,05$ ).

По результатам сравнительного анализа при сравнении независимых групп многодетных матерей (ПММ), матерей детей-инвалидов (ПМДИ) и матерей обычных детей (ПМОД, 1–2 ребенка без нарушений в

здоровье) с использованием критерия  $U$  Манна–Уитни до воздействия было обнаружено, что группа ПММ по сравнению с группой ПМДИ имеет значимо более высокий уровень по шкалам «Принятие ответственности» (опросник Лазаруса,  $U = 1; p < 0,05$ ) и «Завышенные притязания и требования к себе» (опросник перфекционизма,  $U = 0; p < 0,05$ ).

Также было обнаружено, что группа ПМДИ по сравнению с ПМОД имеет значимо более высокий уровень по шкалам «Самоконтроль» ( $U = 1; p < 0,05$ ), «Устойчивость» ( $U = 1; p < 0,05$ ) и «Положительная переоценка» (опросник Лазаруса,  $U = 0; p < 0,05$ ), а группа ПМОД – более высокий уровень по шкале «Принятие ответственности» (опросник Лазаруса,  $U = 1; p < 0,05$ ).

Обнаружено, что группа ПММ по сравнению с ПМОД имеет значимо более высокий уровень по шкалам «Конфронтационный копинг» ( $U = 1; p < 0,05$ ) и «Положительная переоценка» (опросник Лазаруса,  $U = 0; p < 0,05$ ), группа ПМОД значимо превосходит группу ПММ по уровню «Резистенция» ( $U = 1; p < 0,05$ ).

После воздействия были выявлены достоверные различия между группами ПМДИ и ПММ по шкалам «Отрицание» (ИЖС,  $U = 1; p < 0,05$ ), «Рационализация» (ИЖС,  $U = 2; p < 0,05$ ), «Шкала фобии» ( $U = 0,5; p < 0,05$ ) и по шкале «Поляризованное мышление» ( $U = 0; p < 0,05$ ). По всем названным показателям группа ПММ значимо превосходит группу ПМДИ.

При сравнении групп ПМДИ и ПМОД было выявлено, что группа ПМДИ имеет значимо более высокий уровень по шкалам опросника Лазаруса: «Бегство–избегание» ( $U = 1; p < 0,05$ ), «Планирование решения проблемы» ( $U = 1,5; p < 0,05$ ) и «Положительная переоценка» ( $U = 1; p < 0,05$ ), а также по шкале «Маленький неудачник» ОРО ( $U = 0; p < 0,05$ ). Группа ПМОД имеет более высокий уровень по шкале враждебности ( $U = 0; p < 0,05$ ).

При сравнении групп ПММ и ПМОД было обнаружено одно достоверное различие между сравниваемыми группами: группа ПММ имеет значимо более высокий уровень по шкале «Маленький неудачник» ОРО ( $U = 1,5; p < 0,05$ ).

В ходе проведения теоретического исследования по проблеме взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик многодетных матерей в сравнении с матерями детей с ОВЗ и матерями, имеющими менее трех детей, были сделаны следующие выводы.

Феномен эмоционального выгорания представляет собою симптомокомплекс со взаимосвязанными между собой аффективными, конативными, когнитивными и соматическими компонентами. Личностные факторы эмоционального выгорания матерей в диадных отношениях с ребенком проявляются как совокупность личностных черт матери, которые обуславливают повышенную (или сниженную) восприимчивость к нагрузкам материнства и, соответственно, потенциальную опасность возникновения феномена эмоционального

выгорания. В целом данный феномен следует считать личностно обусловленным, так как многочисленные стрессоры материнства приводят женщин к эмоциональному «выгоранию» только при наличии определенных свойственных им личностных факторов.

На основании полученных эмпирических результатов был составлен перечень личностных характеристик матерей указанных трех категорий в контексте их значимости в феномене эмоционального выгорания.

По результатам сравнительного анализа было выявлено, что группа многодетных матерей характеризуется повышенным уровнем принятия ответственности и завышенными притязаниями и требованиями к себе. Для представительниц данной группы характерны такие проявления психической самозащиты, как отрицание и рационализация; в стиле воспитания у них преобладают черты фобии утраты ребенка и отношение к нему как к маленькому неудачнику. Также им присуще поляризованное мышление.

Группе матерей детей с ОВЗ свойственен более высокий уровень самоконтроля, устойчивости и положительной переоценки происходящего. Также они пытаются избежать проблем или планируют их решение заблаговременно. К своим детям, как и представительницы группы многодетных матерей, они относятся как к маленьким неудачникам.

Группе матерей, имеющих менее трех детей (1–2 ребенка без нарушений в здоровье), присуще принятие ответственности и высокий уровень резистенции (устойчивости), а также более высокий уровень по шкале враждебности.

Изучению взаимосвязи эмоционального выгорания и личностных характеристик многодетных матерей в сравнении с матерями детей с ОВЗ и матерями, имеющими менее трех детей (1–2 ребенка без нарушений в здоровье), которые способствуют возникновению явлений эмоционального выгорания у матерей и его последствий, присуща особая актуальность. Ведь только ранняя диагностика эмоционального выгорания может способствовать профилактике его возникновения у матерей, помогая нивелировать данный процесс и способствуя предупреждению не только личностной деформации матерей, но и их детей.

Сама проблема феномена материнского выгорания является чрезвычайно важной, многоплановой и требующей комплексного профессионального изучения, уместить которое в рамки одного эмпирического исследования невозможно.

Для дальнейшего исследования нам интересны проблемы применения системного подхода в работе с женщинами, испытывающими эмоциональное выгорание, расширение применения методик психодиагностического инструментария и приемов психокоррекционной работы (тренинги для матерей всех категорий),

которых мы уже отчасти коснулись в настоящем исследовании.

Полученные эмпирические данные могут быть использованы как в консультативной, так и в коррекционной работе с матерями (например, в направлениях по определению психологических ресурсов с целью личностного роста). Также данные, полученные в настоящей работе, могут применяться при подготовке и чтении курсов по психопрофилактике и психогигиене для матерей в центрах психологической поддержки, женских консультациях, а также на курсах повышения квалификации специалистов, сферой интересов которых является феномен эмоционального выгорания, в учебных и иных учреждениях.

### **Список литературы**

1. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2010. 159 с.
2. Базалева Л.А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием // Науч.-практ. журн «Гуманизация образования». 2009. № 6. С. 88–93.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 2003. 474 с.
4. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2014. 460 с.
5. Допшинская А.А., Барина О.В. Применение коучинга в работе психолога с многодетными матерями // Технологии здоровьесбережения в безопасной образовательной среде: конвергентный подход: сб. мат. III Междунар. науч.-практ. конф. Москва, 2018. С. 80–82.
6. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27–39.
7. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2013. № 3. С. 3–10.
8. Ковальчук М.А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики. Ярославль: Изд-во ФГБОУ ВО Ярославская ГСХА, 2017. 128 с.
9. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., 2006. 450 с.
10. Филиппова Г.Г. Психология материнства. М.: Издательство института психотерапии, 2002. 240 с.
11. Човдырова Г.С., Клименко Т.С. Изучение и ранняя диагностика синдрома эмоционального выгорания (профессионально-психологический аспект) // Современные наукоемкие инновационные технологии: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. (3 февраля 2018 г., Уфа): в 2 ч. Ч. 2. Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. 200 с.

12. Човдырова, Осипова М.И., Клименко Т.С. Психологические свойства, препятствующие эмоциональному выгоранию личности как синдрому развития хронического стресса // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. № 3(58). С. 88–90.
13. Norberg A.L. Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // J. of clinical psychology in medical settings. 2007. V. 14. Is. 2. P. 130–137.

## **THE RELATIONSHIP OF BURNOUT PERSONAL CHARACTERISTICS OF MOTHERS OF DIFFERENT SOCIAL TYPES**

**O.V. Barinova<sup>1</sup>, A.A. Dopshinskaya<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Moscow State University of Psychology and Education

<sup>2</sup>Limited Liability Company «New structure», Moscow

Investigates the problem of the relationship of emotional burnout and personal characteristics of mothers with many children in comparison with mothers of children with disabilities and mothers with less than three children. Were and Methods used: the questionnaire of emotional burnout for mothers L.A. Bazaleva; the five-factor personality questionnaire, «Big five», 5PFQ R. McCrae and P. Costa, in the interpretation A.B. Khromova; of the «Ways of Coping»; the questionnaire of the Lazarus; the questionnaire of the parent relationship (A.Y. Varga, V.V. Stolin); methodology «Index lifestyle» (questionnaire Plutchik-Kellerman – Comte); symptomatic questionnaire SCL-90-R; the questionnaire of perfectionism (N.G. Garanyan, A.B. Kholmogorova), was also conducted testing the author's Express of the questionnaire. The analysis of the levels of emotional burnout due to the personal characteristics of mothers with many children in comparison with mothers of children with disabilities and mothers with less than three children. A list of personal characteristics of mothers of these three categories in the context of their importance in the phenomenon of emotional burnout is compiled.

**Keywords:** *emotional burnout, motherhood, mothers with many children, personal characteristics.*

*Об авторах:*

БАРИНОВА Оксана Владимировна – кандидат психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (127051, Москва, ул. Сретенка, 29), e-mail: ox16barin@yandex.ru

ДОПШИНСКАЯ Анна Александровна – психолог, арт-терапевт, персональный коуч, сертифицированный по стандартам ICF, бизнес-тренер, HR-психолог, ООО «Новая структура» (127299, Москва, ул. Клары Цеткин, 7А), e-mail: psy.danna@gmail.com