

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МНОГОДЕТНОЙ МАТЕРИ**

**Митрофанова Т.В., Мамонова Е.Б.**

В данной статье рассмотрена проблема личностных факторов эмоционального выгорания у многодетных матерей. Освящена проблема изучения материнства в современных условиях, а также выгорания у многодетных матерей. Проведено исследование по выявлению уровня эмоционального выгорания у матерей, имеющих трех и более детей по трем шкалам и общему индексу выгорания. Также изучены основные личностные характеристики данных матерей и особенностей их саморегуляции. По результатам сравнительного, корреляционного, регрессионного анализа было установлено, какие именно качества связаны и влияют на уровень эмоционального выгорания многодетных матерей. Среди таких качеств низкая саморегуляция, подчиненность, напряженность, тревожность, замкнутость. На основе полученных эмпирических данных формулируются и конкретизируются выводы о том, что необходима как профилактическая, так и коррекционная работа с многодетными матерями.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, синдром «выгорания личности», синдром «эмоционального выгорания», материнство, многодетная мать, стресс, личность.

## **PERSONAL FACTORS OF EMOTIONAL BURNOUT OF A MOTHER WITH MANY CHILDREN**

**Mitrofanova T.V., Mamonova E.B.**

This article discusses the problem of personal factors of emotional burnout in mothers with many children. The problem of studying motherhood in modern conditions, as well as burnout in mothers with many children, is consecrated. A study was conducted to identify the level of emotional burnout in mothers with three or more children on three scales and the general burnout index. The main personal characteristics of these mothers and the peculiarities of their self-regulation are also studied. According to the results of comparative, correlation, regression analysis, it was found out which qualities are connected and affect the level of emotional burnout of mothers with many children. Among such qualities are low self-regulation, subordination, tension, anxiety, isolation. Based on the empirical data obtained, conclusions are formulated and concretized that both preventive and correctional work with mothers with many children is necessary.

Keywords: emotional burnout, "personality burnout" syndrome, "emotional burnout" syndrome, motherhood, mother of many children, stress, personality.

### **Введение**

В формировании личности ребенка огромную роль играют воспитательный потенциал семьи и, в частности, роль матери. Именно матери, по мнению ряда авторитетных психологов и педагогов (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.Н.Ганичева, И.В.Дубровина, О.Г.Исупова, И.С.Кон, Н.Д.Левитов, М.И.Лисина, В.С.Мухина, А.Г.Селевко, Г.К.Селевко, Е.О.Смирнова, Л.Б.Шнейдер, Д.Б.Эльконин и др.), принадлежит ведущая роль в семье в полноценном развитии ребенка. От матери ребенок получает первые представления об окружающем мире и себе. Под влиянием матери у ребенка формируются основные поведенческие навыки, составляющие основу дальнейшего усложнения его поведенческой активности [2].

Современные тенденции изучения семьи и личности актуализируют необходимость изменения направлений психологических исследований материнства, поиска новых подходов

к исследованию психологии матери как научных основ психолого-педагогического сопровождения женщины-матери. Ставится необходимость раскрыть связь личностного и деятельностного самоосуществления женщины-матери.

В России в настоящее время около 20% детей рождаются в многодетных семьях. Помимо материальной поддержки, оказываемой государством, очень важна психологическая помощь многодетным матерям, которые все больше времени проводят с детьми, чаще всего находясь при этом в социальной «изоляции». Особенно в недавней ситуации, в условиях пандемии, когда все дети находились дома круглосуточно. В таких условиях у матери возрастает эмоциональная и физическая нагрузка на весь организм. В перинатальной психотерапии и психологии относительно недавно появился термин «эмоциональное выгорание матери», при котором истощение наступает от выполнения материнских обязанностей. Приходится заботиться, лечить, вникать в проблемы детей, что в свою очередь приводит к нарастанию тревожности, утомляемости, появлению симптомов депрессии, апатии, гнева и сбоям во всём женском организме [8].

Эмоциональное выгорание по статистике испытывают более половины многодетных мам. Поэтому женщинам с синдромом «эмоционального выгорания» необходима психологическая помощь, направленная на восстановление личностного потенциала, соблюдая при этом интересы детей и всей семьи в целом. Эффективное использование и развитие имеющихся у матери ресурсов выхода из ситуации эмоционального выгорания посредством проработки стрессовых ситуаций, освоение новых техник заботы о психическом здоровье и техник работы с правильным распределением своего времени могут помочь выйти из стрессовой ситуации и открыть пути к самореализации. Кроме того, важно проводить первичную профилактику выгорания матерей.

Термин «эмоциональное выгорание» впервые был введен американским психиатром Г. Фрейденбергером в 1974 году. В зарубежной психологии одним из ведущих авторов, занимающихся проблемой выгорания, является К.Маслач. В отечественной психологии основные исследования и разработки в этом направлении принадлежат Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орлу, А. А. Рукавишникову [3, 6, 9]. Чаще всего термин выгорание употребляется в контексте профессиональной деятельности человека. Исследований, изучающих эмоциональное выгорание матерей, на сегодняшний день слишком мало, они отражают лишь некоторые аспекты данного явления. Открытым остается вопрос детерминант выгорания матерей, в частности многодетных.

По мнению Л.А. Китаева-Смыка и Э.С. Бобровой, возникновение синдрома «выгорания личности» связано с тем, что происходит противоречие между личным и социальным, а

именно: в то же мере, как человек не может находиться в социальной изоляции, так и превышение нормы общения приводит к дистрессу [5].

Выгорание, чаще всего, рассматривается как совокупность симптомов: эмоционального, физического и когнитивного истощения, которые происходят вследствие длительного нахождения в эмоционально перегруженных ситуациях [10].

Синдрому эмоционального выгорания присущи три стадии развития:

- первая – нервное напряжение, выражающееся в ощущении повышенной ответственности, приглушении эмоций, недовольстве собой, нечувствительности к вещам, которые раньше вызывали острую реакцию, тревоге и депрессии, состоянии эмоционального тупика, загнанности «в клетку»;
- вторая – сопротивление, заключающееся в попытках ограждения от неприятных впечатлений, возникновении негативных чувств к близким, коллегам и т.д., неадекватных эмоциональных реакциях, упрощении обязанностей, экономии эмоциональных затрат;
- третья – эмоциональное истощение, выражающееся в эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной деятельностью [1, 4, 7].

### **Материалы и методы**

Целью нашей работы явилось исследование личностных особенностей женщин, многодетных матерей, в зависимости от уровня эмоционального выгорания.

В качестве теоретического метода исследования применялись методы анализа, сравнения и обобщения теоретических и эмпирических данных представленных в научных публикациях, посвященных проблеме эмоционального выгорания, в частности в аспекте материнства. В качестве эмпирического метода исследования использовалось тестирование. Для реализации поставленной цели использовались следующие методики: «Опросник психического выгорания для учителей» А.А. Рукавишников, который был модифицирован под цель исследования; методика многофакторного исследования личности Кэттелла; опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП» В.И. Моросанова. В исследовании принимало участие 20 человек, а именно женщины от 32 до 49 лет, имеющие троих и более детей.

### **Результаты исследования**

Исследование по методике психического выгорания А.А. Рукавишников в авторской модификации позволило нам установить степень психического выгорания у многодетных матерей. По результатам установлено, что большая часть выборки имеет средний уровень эмоционального выгорания (частично выгоревшие) – 55%, с низким уровнем выгорания (невыгоревшие) – 30%, с высоким уровнем выгорания (выгоревшие) – 15%. Полученные результаты подтверждают тот факт, что многодетные матери в большой степени подвержены эмоциональному выгоранию.

У матерей, имеющих низкий уровень выгорания все характеристики саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность), в том числе и общий уровень выражены в наибольшей степени. Также у данных матерей преобладают следующие личностные качества: общительность (M=6,8), интеллект (M=7,2), эмоциональная стабильность (M=8,5), доминантность (M=7,7), экспрессивность (M=7,7), моральная нормативность (M=4,7), смелость (M=8), чувствительность (M=5,5), спокойствие (M=3), радикализм (M=8), нонконформизм (M=6), самоконтроль (M=6,5), расслабленность (M=1,7), низкая тревожность (M=2,6), уравновешенность (M=7,1), независимость (M=7,7).

У матерей с высоким уровнем выгорания данные характеристики (планирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность), в том числе и общий уровень выражены в среднем меньше, чем в двух других группах. У данных матерей также преобладают более низкие значения по личностным качествам: замкнутость (M=3,7), эмоциональная нестабильность (M=4,7), доминантность (M=5,7), сдержанность (M=5,3), моральная ненормативность (M=3,3), смелость (M=7), подозрительность (M=5), практичность (M=4,7), дипломатичность (M=6), тревожность (M=7,3), более низкий радикализм (M=6), конформизм (M=4,7), низкий самоконтроль (M=3,7), напряженность (M=7,7), более низкая уравновешенность (M=6,6), более низкая независимость (M=6,7).

У матерей со средним уровнем выгорания выражены: практицизм (M=3,9), доверчивость (M=3,4), мечтательность (M=6,1), прямолинейность (M=3,9), а также средний уровень почти по всем параметрам саморегуляции.

Из результатов сравнения качеств личности многодетных матерей следует, что статистические различия в средних значениях в зависимости от уровня выгорания были обнаружены по следующим показателям: общий уровень саморегуляции ( $p<0,05$ ), планирование ( $p<0,01$ ), программирование ( $p<0,05$ ), оценивание результатов ( $p<0,05$ ), гибкость ( $p<0,05$ ), замкнутость/общительность (A) ( $p<0,05$ ), спокойствие/тревожность (O) ( $p<0,05$ ), расслабленность/напряженность (Q4) ( $p<0,01$ ). Невыгоревшие многодетные мамы значимо обладают более высоким уровнем саморегуляции, навыком планирования, программирования, оценивания результатов, гибкостью, общительностью, спокойствием, расслабленностью. И это позволяет им справляться со сложившейся ситуацией. А вот выгоревшие матери, наоборот: с меньшим уровнем саморегуляции, навыком планирования, программирования, оценивания результатов, гибкостью, более высокой замкнутостью, тревожностью, напряженностью.

*По следующим характеристикам значимые различия не обнаружены:* моделирование, самостоятельность, интеллект (B), эмоциональная стабильность (C), подчиненность/

доминантность (E), сдержанность/ экспрессивность (F), моральная нормативность (G), робость/смелость (H), практицизм/ чувствительность (I), доверчивость/ подозрительность (L), практичность/ мечтательность (M), прямолинейность/ дипломатичность (N), консерватизм/ радикализм (Q1), самоконтроль (Q3), конформизм/ нонконформизм (Q2), тревога (F1), интроверсия/ экстраверсия (F2), чувствительность/ уравновешенность (F3), конформность/ независимость (F4).

Также мы провели исследование взаимосвязей личностных характеристик многодетных матерей и особенностей эмоционального выгорания с использованием метода ранговой корреляции Спирмена. Наиболее сильная связь существует между индексом психического выгорания и общим уровнем саморегуляции ( $r=-0,674$ ,  $p<0,01$ ), планированием ( $r=-0,741$ ,  $p<0,01$ ), программированием ( $r=-0,653$ ,  $p<0,01$ ), оцениванием результатов ( $r=-0,742$ ,  $p<0,01$ ), гибкостью ( $r=-0,703$ ,  $p<0,01$ ), самостоятельностью ( $r=-0,524$ ,  $p<0,05$ ). Чем выше уровень саморегуляции и ее параметров, тем ниже уровень выгорания и наоборот.

Мы установили, что уровень саморегуляции и все ее параметры сильно связаны с компонентами и общим уровнем выгорания многодетных матерей. Это может быть связано с тем, что отсутствие навыков саморегуляции, а также ее компонентов (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность) приводит к дезорганизации жизни, невозможности управлять своей жизнью, оценивать свои возможности, а также нарушает естественную потребность в безопасности и четком ритме (каждый день неизвестно чего ждать). Все это приводит к быстрому истощению, усталости, желанию оставаться одному, теряется желание делать что-либо. Наступает выгорание.

Индекс психологического выгорания имеет значимую связь с общительностью ( $r=-0,730$ ,  $p<0,01$ ), эмоциональной стабильностью ( $r=-0,613$ ,  $p<0,01$ ), сдержанностью ( $r=-0,585$ ,  $p<0,01$ ), тревожностью ( $r=0,704$ ,  $p<0,01$ ), самоконтролем ( $r=-0,579$ ,  $p<0,01$ ), напряженностью ( $r=0,79$ ,  $p<0,01$ ), практицизмом ( $r=-0,538$ ,  $p<0,05$ ), тревогой в целом ( $r=-0,471$ ,  $p<0,05$ ). Общий уровень выгорания, помимо особенностей саморегуляции, связан с особенностями эмоциональной сферы, тревожностью, закрытостью матерей.

Статистически значимые связи не выявлены с качествами: интеллект, моральная нормативность, доверчивость/ подозрительность, прямолинейность/ дипломатичность, спокойствие/ тревожность, консерватизм/ радикализм, конформизм/ нонконформизм, самоконтроль, расслабленность/ напряженность, тревога, интроверсия/ экстраверсия, чувствительность/ уравновешенность, конформность/ независимость.

Для выявления влияния индивидуально-личностных характеристик многодетных матерей на уровень эмоционального выгорания мы использовали *метод регрессионного анализа* (пошаговый метод). В результате проведенного анализа было установлено, что чем ниже

уровень планирования, ниже уровень доминантности, выше уровень напряженности, тем выше уровень эмоционального выгорания у многодетных матерей. Это может быть связано с тем, что испытывая постоянное напряжение дома, стресс, мать, которая при этом не умеет планировать, постепенно начинает терять ресурсы, утомляться, появляется снижение интереса к своему труду и соответственно, общение с окружающими людьми становится более напряженным, количество контактов снижается, она начинает воспринимать своих детей с негативных позиций.

### **Обсуждение и заключение**

Таким образом, рассматривая проблему выгорания многодетных матерей, мы можем говорить, что на данное время она остается малоизученной. Проанализировав зарубежную и отечественную научную литературу, мы пришли к выводу, что на эмоциональное выгорание матерей могут оказывать влияние личностные факторы. В своем исследовании мы установили, что эмоциональное выгорание многодетных матерей зависит от наличия у них определенных качеств. Чем ниже уровень планирования, ниже уровень доминантности, выше уровень напряженности, тем выше уровень эмоционального выгорания у многодетных матерей. Уровень саморегуляции и его компоненты (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность) значительно различаются в группах матерей с разным уровнем выгорания (высокий уровень саморегуляции у невыгоревших матерей и низкий уровень у матерей с высоким уровнем выгорания). По результатам исследования мы видим, что индекс психологического выгорания имеет значимую связь с замкнутостью, эмоциональной нестабильностью, сдержанностью, тревожностью, низким самоконтролем, напряженностью, практицизмом. Общий уровень выгорания и отдельные его параметры связаны с особенностями эмоциональной сферы, тревожностью, закрытостью матерей.

Полученные данные могут стать основой для составления методических рекомендаций для специалистов по работе с эмоциональным выгоранием и его профилактикой у матерей.

### **Список использованных источников**

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. СПб.: Сударыня, 1999. 256 с.
2. Васягина Н.Н. Субъектное становление матери в современном социокультурном пространстве России: монография. Екатеринбург, 2013. 364 с.
3. Водопьянова Н.Е. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России // Национальный психологический журнал. 2006. №1. С.126-130.

4. Кузнецова А.А. Историко-генетический анализ феноменологического пространства «выгорания» // Психологические науки. 2017. №3. С.45-55.
5. Лебедева О.В., Егорычева С.В. Профессиональное выгорание у работников социальной сферы как результат дезадаптации в системе «субъект - субъектных» отношений // Нижегородский психологический альманах. 2021. № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/34-r332](http://psykaf417.esrae.ru/ru/34-r332) (дата обращения: 24.04.2022).
6. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: автореф. дис. ... док. психол. наук / В. Е. Орел. Ярославль, 2005. 52 с.
7. Поначугин А.В. Синдром эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава высшего учебного заведения // Вестник Мининского университета. 2017. №2; URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/354/355> (дата обращения: 16.01.2021).
8. Филиппова В.В. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии // Антология Российской психотерапии и психологии. Сетевое научно-практическое издание. Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества» (Москва, 12–15 октября 2017 г.). Москва, 2017. С.154-159.
9. Maslach C. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. № 2. P. 26-34.
10. Pines A. Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press. 1988. 257 p.

## References

1. Bojko V.V. Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii [Syndrome of «emotional burnout» in professional communication]. SPb.: Sudarynja, 1999. 256 s. (In Russian)
2. Vasjagina N.N. Subjektivnoe stanovlenie materi v sovremennom sociokul'turnom prostranstve Rossii: monografija [Subjective formation of the mother in the modern socio-cultural space of Russia: monograph].. Ekaterinburg, 2013. 364 s. (In Russian)
3. Vodop'janova N.E. Ot vygoranija k obnovleniju: opyt i perspektivy izuchenija sindroma vygoranija v Rossii [From burnout to renewal: experience and prospects for studying the burnout syndrome in Russia] // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. 2006. №1. S.126-130. (In Russian)

4. Kuznecova A.A. Istoriko-geneticheskiy analiz fenomenologicheskogo prostranstva «vygoraniya» [Historical and genetic analysis of the phenomenological space of «burnout»] // Psihologicheskie nauki. 2017. №3. S.45-55. (In Russian)
5. Lebedeva O.V., Egorycheva S.V. Professional'noe vygoranie u rabotnikov social'noj sfery kak rezul'tat dezadaptacii v sisteme «subjekt - subjektnyh» otnoshenij [Professional burnout among workers in the social sphere as a result of maladaptation in the system of «subject – subject» relations] // Nizhegorodskij psihologicheskij al'manah. 2021. № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/34-r332](https://psykaf417.esrae.ru/ru/34-r332) (data obrashhenija: 24.04.2022). (In Russian)
6. Orel V. E. Strukturno-funkcional'naja organizacija i genezis psihicheskogo vygoraniya [Structural and functional organization and the genesis of mental burnout]: avtoref. dis. ... dok. psihol. nauk / V. E. Orel. Jaroslavl', 2005. 52 s. (In Russian)
7. Ponachugin A.V. Sindrom jemocional'nogo vygoraniya professorsko-prepodavatel'skogo sostava vysshego uchebnogo zavedenija [Syndrome of emotional burnout of the teaching staff of a higher educational institution] // Vestnik Mininskogo universiteta. 2017. №2; URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/354/355> (data obrashhenija: 16.01.2021). (In Russian)
8. Filippova V.V. Jemocional'noe vygoranie materi: novaja problema v perinatal'noj psihoterapii [Mother's emotional burnout: a new problem in perinatal psychotherapy] // Antologija Rossijskoj psihoterapii i psihologii. Setevoe nauchno-prakticheskoe izdanie. Materialy itogovogo mezhdunarodnogo kongressa «Vozmozhnosti psihoterapii, psihologii i konsul'tirovanija v sohranenii i razvitii zdorov'ja i blagopoluchija cheloveka, sem'i i obshhestva» (Moskva, 12–15 oktjabrja 2017 g.). Moskva, 2017. S.154-159. (In Russian)
9. Maslach C. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981. № 2. P. 26-34. (in English)
10. Pines A. Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press. 1988. 257 p. (in English)

---

*Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент* Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, тел. 89107955615, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

*Митрофанова Татьяна Владимировна, магистрант* Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [mfrogh@mail.ru](mailto:mfrogh@mail.ru)

---



*Mamonova Elena Borisovna, Ph.D. in Psychology, Associate Professor Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, telephone 89107955615, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)*

*Mitrofanova Tatiana Vladimirovna , master student Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russian Federation e-mail: [mfrogh@mail.ru](mailto:mfrogh@mail.ru)*

---

***Практическая психология***