

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ МАТЕРЕЙ

**Северин А. В.**, канд. психол. наук, доц.;

**Матушко А. В.**

*Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина,  
г. Брест, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования эмоционального выгорания и саморегуляции матерей, воспитывающих одного ребенка до 3-х лет и матерей воспитывающих двоих детей, один из которых в возрасте до 3-х лет. Выборка составила (n=82) респондента. Методы исследования: тест-опросник «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалева); тест «Эмоциональная регуляция ERQ» (J. Gross, O. John; Адаптация: А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко); тест «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова); анкетирование. Установлено, что у матерей с одним ребенком выше уровень выгорания и ниже саморегуляция, чем у матерей с двумя детьми. Практическая значимость проведенного исследования состоит в получении новых данных, которые в дальнейшем могут стать основой программ помощи матерям с целью профилактики и коррекции негативных эмоциональных состояний.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, стресс, матери, саморегуляция, дети.

**Актуальность.** Проблемой эмоционального выгорания занимались американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг, исследователи К. Маслач и С. Джексон, Р. Беркман. Изучению эмоционального выгорания матерей посвящены работы и русскоязычных авторов Л.А. Базалевой, Н.Е. Водопьянова, Е.И. Захаровой, Т.И. Ильиной, Н.В. Мальцева, Г.Г. Филипповой и др. [1–3]. Поскольку материнство – это не только возлагаемая на женщину общественно значимая функция, но и работа, с которой невозможно уволиться или уйти в отпуск, то важно создать условия, при которых реализация женщиной материнской роли со всеми сопутствующими ей трудностями будет осуществляться эффективно и экологично для женщины и ее эмоционального состояния. В качестве одного из способов реализации указанной цели можно рассматривать психологическую помощь женщинам в профилактике эмоционального выгорания путем создания позитивной, социально-поддерживающей среды для матерей (материнские чаты, группы поддержки, материнские сайты и т.п.), проведения с женщинами репродуктивного возраста занятий по формированию у них готовности к материнству.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в г. Пинске с октября по декабрь 2023 года. Нами была подобрана выборка из 82 респондентов. Выборку составили две группы респондентов: женщины-матери воспитывающие одного ребенка до 3-х лет; женщины-матери воспитывающие двоих детей, один из которых в возрасте до 3-х лет.

Данная выборка нами была составлена для того, чтобы изучить представления об эмоциональном выгорании и саморегуляции у матерей, имеющих одного ребенка до 3-х лет, а также посмотреть, что происходит у матерей, которые родили и воспитывают второго ребенка до 3-х лет. Так как изучение представлений о выгорании однозначно не может указывать на наличие самого выгорания у матерей, поэтому нами также проводилась диагностика уровня эмоционального выгорания матерей. Кроме того мы изучили представления матерей об эмоциональной саморегуляции, а также и определили уровень саморегуляции у них.

Исследование проводилось анонимно, онлайн, с помощью онлайн-тестов. Респонденты участвовали в исследовании добровольно.

В качестве методов исследования использовались: 1) составленная нами анкета «Представления об эмоциональном выгорании матерей». Цель анкеты – узнать представление респондентов-матерей об эмоциональном выгорании; 2) модифицированный тест-опросник «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалева). Методика разработана на основе опросника эмоционального выгорания В. Бойко. Цель методики – определить синдром эмоционального родительского выгорания по трем основным показателям (шкалам): эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений; 3) русскоязычная версия опросника эмоциональной регуляции (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ, J. Gross, O. John; адаптация А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко) направлена на диагностику двух стратегий «эмоциональной регуляции – когнитивной переоценки» и «подавления экспрессии». Под когнитивной переоценкой имеется в виду изменение отношения к ситуации, что позволяет изменить эмоциональный ответ, а под подавлением экспрессии – сдерживание внешних проявлений уже возникшего эмоционального ответа; 4) опросник «Стиль саморегуляции поведения ССП-98», составленный В.И. Моросановой. Цель методики – диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля. В качестве метода статистической обработки данных использовался критерий Фишера и Спирмена. Расчет осуществлялся с помощью онлайн-калькулятора.

*Результаты.* Сравнительный анализ полученных результатов проводился нами в два этапа. На первом сравнивались данные по каждой методике отдельно для того, чтобы определить имеются ли различия в представлениях и уровне выгорания, саморегуляции у матерей-респондентов из двух групп (с одним ребенком до 3-х лет и с двумя детьми, один из которых ребенок до 3-х лет). На втором

этапе применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена для установления характера взаимосвязи или ее отсутствия между представлениями об эмоциональном выгорании, регуляции и их уровней проявления по тестам у матерей-респондентов двух групп.

Применение теста-опросника «Эмоциональное родительское выгорание» (Л. Базалевой) позволило получить следующую картину. Различия выявлены по шкале «Эмоциональное истощение» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $F_{эмп} = 10,44$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более низкий уровень эмоционального выгорания по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Также различия выявлены по шкале «Деперсонализация» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $F_{эмп} = 10,67$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более низкий уровень эмоционального выгорания по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком.

Значимые различия отсутствуют по шкале «Редукция родительских достижений» в уровне эмоционального выгорания у матерей двух групп – критерий Фишера,  $F_{эмп} = 0,88$  при  $p \leq 0,05$ . У матерей с одним ребенком и матерей-респондентов с двумя детьми достаточно высокая выраженность эмоционального выгорания по указанной шкале теста (55 % и 45 %, соответственно), что указывает на то, что большая часть матерей считает себя плохими матерями и обесценивает воспитание, общение и развитие ребенка. Этот полученный факт, несомненно, свидетельство о наличии социально-психологической проблемы. Для решения данной проблемы необходимо проведение дальнейших социально-педагого-психологических исследований, организации коррекционно-развивающей помощи матерям.

Применение анкеты «Представления об эмоциональном выгорании матерей» позволило получить данные об уровне представлений матерей, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты исследования матерей, имеющих одного ребенка в возрасте до 3-х лет и матерей с двумя детьми

Единицы анализа	Ответы респондентов, уровень представлений, в баллах				Критерий сравнения, $F_{эмп}$ Фишера	
	Низкий уровень		Высокий уровень		$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа		
1	2	3	4	5	6	7
Факторы, влияющие на эмоциональное состояние	73	27	22	68	–	6,98
Понимание эмоций при контакте с ребенком	88	10	2	75	–	14,16

Окончание таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7
Причины снижения эмоционального состояния	60	37	5	55	–	7,44
Понимание проявления эмоций матери к ребенку	78	40	10	40	–	5,71
Понимание матерью причин потери эмоционального равновесия	70	27	3	43	–	8,33
Понимание связи эмоций и функционального состояния тела матери	83	35	1	43	–	9,24

Таким образом, установлено различие в представлениях об эмоциональном выгорании у матерей из двух групп ( $p \leq 0,01$ ).

Применение теста-опросника «Эмоциональная регуляция ERQ» позволило получить данные, которые приведем ниже: различия представлений о саморегуляции у матерей двух групп выявлены по шкале «Когнитивная переоценка» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 9,48$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более высокий уровень представлений по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми больше используют разных способов для оценки ситуаций, исправления ошибок, критического их осмысления и нахождения выхода их трудных ситуаций, по сравнению с матерями с одним ребенком. Возможно, это связано с наличием уже определенного опыта и ухода за первым ребенком.

Кроме того, различия представлений о саморегуляции у матерей двух групп выявлены также по шкале «Подавление экспрессии» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 3,3$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми более высокий уровень представлений по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми лучше контролируют свои эмоции и их проявление в позитивном форме, без конфликтов и выяснения отношений с ребенком, по сравнению с матерями с одним ребенком. Возможно, это также связано с наличием определенного опыта и ухода за первым ребенком.

Применение теста-опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССП» (В.И. Моросанова) позволило выявить уровень саморегуляции матерей. Различия уровня саморегуляции у матерей двух групп определены по интегративной шкале по интегральной шкале «Общий уровень саморегуляции» – критерий Фишера,  $F_{эмл} = 3,65$  при  $p \leq 0,01$ . У матерей с двумя детьми выражен более высокий уровень саморегуляции по указанной шкале теста, чем у матерей с одним ребенком. Матери с двумя детьми больше применяют стратегий для саморегуляции своего эмоционального состояния, чем матери с одним ребенком.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило выявить характер связей между высоким и низким уровнями представлений матерей об эмоциональном выгорании и шкалами методик, которые определяли уровень эмоционального выгорания, эмоциональной саморегуляции матерей двух групп – с одним ребенком до 3-х лет и матерей, воспитывающих двух детей, из которых один ребенок до 3-х лет (таблица 2).

Таблица 2. – Результаты корреляционного анализа представлений матерей двух групп об эмоциональном выгорании и показателей шкал методик

Шкалы, уровни низкий (Н) и высокий (В)		Ответы респондентов, уровень представлений				Критерий сравнения, Спирмена, $r_s$
		Низкий уровень		Высокий уровень		
		1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	
Эмоциональное истощение	Н	0,86	–	0,9	0,97	$p \leq 0,01$
	В	–	0,86	–	–	
Деперсонализация	Н	0,8	–	0,88	0,98	
	В	–	0,82	–	–	
Редукция родительских достижений	Н	–	–	–	–	
	В	0,84	0,8	-0,86	-0,82	
Когнитивная переоценка	Н	0,6	0,86	–	–	
	В	–	–	0,9	0,95	
Подавление экспрессии	Н	0,51	0,9	–	–	
	В	–	–	0,84	0,88	
Интегративная саморегуляции	Н	0,72	0,8	–	–	
	В	–	–	0,84	0,96	

Таким образом, в таблице 2 показано, что имеются прямые сильные корреляционные связи между высоким уровнем представлений матерей об эмоциональном выгорании и низким уровнем показателей наличия эмоционального выгорания, высоким уровнем представлений об эмоциональном выгорании и высоким уровнем саморегуляции, а также, наоборот. Только по шкале редукция родительских достижений и высоким уровнем представлений об эмоциональном выгорании выявлена отрицательная обратная связь, то есть чем выше уровень представлений матерей о выгорании – тем сильнее снижается значимость их родительских достижений и происходит обесценивание ими себя как родителей.

**Выводы.** Результаты исследования позволяют сформулировать выводы:

– установлено, что у матерей с одним ребенком значительно выше уровень эмоционального выгорания и ниже уровень саморегуляции и представлений о выгорании по сравнению с матерями, воспитывающими двоих детей; у матерей

с двумя детьми, наоборот, значительно выше представления об эмоциональном выгорании и уровень саморегуляции и ниже показатели по шкалам наличия эмоционального выгорания по сравнению с матерями, воспитывающими одного ребенка. Возможно, это можно объяснить снижением страхов матерей перед рождением и взаимодействием с детьми, получением необходимого опыта взаимодействия с ребенком и преодоления трудных жизненных ситуаций, формирования навыков эмоциональной регуляции.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Базалева, Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / Л. А. Базалева. – Краснодар, 2010. – 26 с.
2. Филиппова, Г. Г. Психология материнства: учебное пособие / Г. Г. Филиппова. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 240 с.
3. Матушко, А. В. Особенности эмоционального выгорания матерей, воспитывающих перворожденного ребенка / А. В. Матушко, А. В. Северин // Наука и образование в контексте глобальной трансформации : сб. статей XII Междунар. науч.-практ. конф. (7 декабря 2023 г.). – Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2023. – С. 179–183.