

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.163

## Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей

**Ильина Татьяна Игоревна**

Аспирант кафедры социальной психологии,  
Санкт-Петербургский государственный университет,  
199034, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
Университетская набережная, 7/9;  
e-mail: tatilina91@gmail.com

### Аннотация

Проблема материнского эмоционального выгорания сегодня звучит все более остро. Современная модель материнства характеризуется повышением требований к женщине как к специалисту, что привело к тому, что феномен, традиционно характерный только для профессиональной сферы, все чаще встречается среди женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Обнаружено, что синдром эмоционального выгорания влияет не только на качество жизни, но и связан с серьезным риском для здоровья. Описанное в статье исследование посвящено изучению факторов, связанных с уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей. Исследование, описанное в статье, посвящено изучению факторов, связанных с уровнем эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Выборку составили 177 женщин-матерей с различным уровнем эмоционального выгорания. Все они – матери, по крайней мере одного ребенка. Все дети здоровы (не имеют серьезных нарушений здоровья, требующих особого ухода). В ходе исследования были обнаружены взаимосвязи между уровнем материнского выгорания и статусом личностной идентичности, а также – предпочитаемыми стратегиями совладания со стрессом.

### Для цитирования в научных исследованиях

Ильина Т.И. Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 6А. С. 111-118. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.163

### Ключевые слова

Материнство, модель материнства, эмоциональное выгорание, кризис идентичности, статус идентичности, социальная роль, стратегии совладания со стрессом, копинг-стратегии.

## Введение

В мае 2019 года в Международный классификатор болезней (МКБ-11) был включен синдром эмоционального выгорания как «немедицинское состояние» и отнесен к классу «факторов, влияющих на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения» [Международная классификация болезней..., www]. Казалось бы, «немедицинское состояние» едва ли может рассматриваться всерьез, когда мы говорим о здоровье. Традиционно было принято считать, что это состояние характерно для профессионалов, чья деятельность является настолько эмоционально насыщенной, что со временем они оказываются абсолютно истощенными в отношении своей работы. Однако современные исследования показывают, что синдром эмоционального выгорания – явление отнюдь не такое безобидное, как кажется на первый взгляд: его последствия выходят далеко за пределы профессиональной сферы и находят свое отражение в физических проявлениях, напрямую связанных с состоянием здоровья.

## Основная часть

Группа ученых из Каролинского университета (Швеция) во главе с А. Голкар [Golkar, Johansson, Kasahara, Osika, Perski, Savic, www] провели исследование, в ходе которого было обнаружено, что в сравнении с контрольной группой у испытуемых наблюдаются видимые изменения в работе мозга, а именно – были обнаружены нарушения связей между миндалевидной железой и участками мозга, связанными с эмоциональным расстройством.

В другом исследовании И. Савик [Savic, www] выяснила, что различия в работе мозга между испытуемыми с эмоциональным выгоранием и контрольной – «здоровой» - группой касаются не только функциональных особенностей, но и структурных изменений. Так, хронический стресс находит свое отражение сразу в нескольких отделах головного мозга, что видно на МРТ – в миндалевидной железе, передней поясной коре, медиальной префронтальной коре. Эти изменения в итоге проявляются в снижении когнитивных способностей, ухудшении памяти, снижении концентрации внимания.

Не только когнитивная сфера оказывается под угрозой при формировании синдрома эмоционального выгорания. Б. Устерхолт [Oosterholt, Maes, Van der Linden, Verbraak, Kompier, www] (Нидерланды) обнаружил взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и механизмом выработки «гормона стресса» - кортизола. В период стресса организм вырабатывает повышенное количество кортизола. Такая концентрация гормона в течение длительного времени заставляет организм сократить его выработку, что в итоге приводит к гипокортицизму – состоянию, влекущему за собой множество проблем со здоровьем, в том числе – накоплению бляшек в коронарных артериях.

Исследование Ш. Токер [Toker, Melamed, Berliner, Zeltser, Shapira, www] (Тель-Авив) показывает, что выгорание влечет за собой риск развития ишемической болезни сердца.

Традиционно, говоря об эмоциональном выгорании, мы имеем в виду состояние, характерное для профессиональной сферы. Так, один из принятых терминов для этого синдрома – профессиональное выгорание является широко употребляемым в отечественной литературе. Может ли в этом случае термин «эмоциональное выгорание» распространяться и на такую категорию как женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком? Безусловно, да. Современная модель материнства претерпела значительные изменения за последние годы, и

температура этих изменений только растет.

Сегодня материнство существенно отличается от тех традиций воспитания детей, которые были приняты в обществе еще совсем недавно. Огромное количество психологических исследований практически в каждой парадигме, так или иначе, отмечают роль матери в становлении личности ребенка. Сегодня «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). Рынок услуг представляет многочисленные курсы по подготовке к материнству, так называемые «школы мам» и прочие образовательные проекты, призванные помочь женщине вырастить здорового – физически и психологически ребенка.

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. Современная женщина – это полноправный участник общественной жизни, и продолжение рода больше не является единственной ее задачей. 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. Таким образом, современная модель материнства делает его особым видом деятельности, по своим характеристикам схожий с деятельностью работников помогающих профессий [Ильина, Гуриева, 2019]. Те последствия не только для психологического благополучия, но и для физического здоровья женщин, к которым может привести эмоциональное выгорание, делают необходимым более подробное изучение этого феномена. Предотвратить и излечить – вот основная долгосрочная цель проведенного исследования.

Исследование, посвященное изучению факторов, связанных с развитием синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, проводилось среди 177 женщин-матерей. Основной целью исследования является выявление факторов, наиболее явно связанных с риском развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей, что позволит разработать программу профилактики развития данного синдрома и поддержки женщин, уже столкнувшихся с его симптомами.

В поисках факторов, связанных с риском развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей, мы обратились как к опыту практикующих психологов-консультантов, занимающихся работой с матерями, так и к психологическим исследованиям проблемы эмоционального выгорания. Такой подход позволил избежать однобокости предположений о факторах риска. Так, научные исследования проблемы эмоционального выгорания в большинстве случаев касаются описания этого синдрома как профессионального, характерного преимущественно для работников социомического типа. Тем не менее, известен и опыт изучения эмоционального выгорания и вне профессиональной сферы [Pines, 1996; Pines, 1981]. В частности, в последнее время появляется все больше исследований, в которых синдром эмоционального выгорания рассматривается как состояние, характерное для женщин-матерей. Изначально речь шла о мамах тех детей, чье состояние здоровья требует особого ухода и связано с высоким уровнем эмоционального напряжения обоих родителей [Norberg, 2007]. Впоследствии появились и исследования, объектом которых стали матери относительно здоровых детей.

В ходе анализа теоретической базы исследования было выявлено несколько возможных

детерминант развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей. Одной из них стал кризис идентичности, характерный для женщин в период беременности и появления первого, а также – последующих детей. Те телесные и социальные изменения, с которыми сталкивается молодая мать, неизбежно влекут за собой необходимость переосмысления своей я-концепции. Предполагается, что не у всех женщин этот процесс происходит спокойно и конструктивно. Взаимосвязь между статусом идентичности и уровнем эмоционального выгорания стало одной из гипотез исследования.

Другой аспект, который мы рассматривали – это предпочитаемые стратегии совладания со стрессом. Доказано, что первые годы материнства – это жизненный период, обладающий повышенной стрессогенностью. Способность эффективно справляться со стрессом, предположительно, может являться залогом более благополучного психоэмоционального состояния матери. Эта посылка и стала второй гипотезой исследования.

Помимо таких социально-психологических характеристик женщин как статус идентичности и предпочитаемые стратегии совладания со стрессом мы рассматривали и другие показатели, которые могли бы способствовать развитию эмоционального выгорания. Так, для создания более подробной модели эмоционального выгорания, респондентам задавались вопросы о количестве и возрасте детей, наличия помощи от няни, мужа и других родственников, удовлетворенности количеством сна, наличием в жизни женщины занятий, не связанных с материнством. Кроме того, выявлялось наличие гендерных стереотипов, касающихся семейного быта и распределения между родителями обязанностей по воспитанию детей.

**Выборка.** Из 177 женщин, принявших участие в опросе, у 14,1% выявлен сложившийся синдром эмоционального выгорания, и 31,6% оказались в «группе риска», то есть находятся в стадии «формирующегося синдрома». Контрольной группой стали 96 женщин-матерей, для которых симптомы эмоционального выгорания не характерны. Стаж материнства у опрошенных составил от 1 месяца до 10 лет, у 155 опрошенных возраст младшего ребенка менее 3 лет. В выборку вошли матери от 1 до 3 детей, трое – мамы двоен. Возраст респондентов от 22 до 45 лет ( $M = 30,88$ ). Все женщины охарактеризовали финансовое положение своей семьи как среднее. Все дети женщин, принявших участие в исследовании здоровы (не имеют серьезных проблем со здоровьем, требующим особого ухода). 163 женщины состоят в официальном браке с отцом своих детей, 7 пар родителей не зарегистрировали свои отношения.

Представленные характеристики выборки позволяют сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание матерей – это состояние, характерное и для «благополучных» семей, уверенных представителей «среднего класса». 89,2% опрошенных не считают своего ребенка «трудным», что не мешает им чувствовать эмоциональное истощение от продолжительного тесного общения с ним.

**Методики и процедура исследования.** Уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей измерялся с помощью «Методики диагностики уровня эмоционального «выгорания» у матерей» Л.А. Базалевой разработанной на основе «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, легла в основу настоящего исследования. Валидность и надежность методики были подтверждены в исследовании, проведенном Л.А. Базалевой в рамках кандидатской диссертации.

Для проверки основных гипотез у испытуемых определялись такие показатели как статус идентичности (с помощью методики Ю.Б. Шнейдер «Методика изучения личностной идентичности – МИЛИ»), а также – предпочитаемые стратегии совладания со стрессом (методика И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой «Методика диагностики когнитивно-

поведенческих стратегий преодоления»).

Исследование проводилось в форме интернет-опроса на базе платформы Google.Формы. Респондентам предлагалось пройти опросник, состоящий из ряда психодиагностических методик, а также – анкетного блока. Достоверность полученных результатов подтверждается опытом интервью с некоторыми участниками исследования, в ходе которого были обнаружены явные признаки эмоционального выгорания.

**Результаты.** Первичная обработка результатов исследования проводилась с помощью программного пакета Microsoft Office (Excel). Выявление взаимосвязей между факторами осуществлялась в программе IBM SPSS Statistics 19 с использованием параметрического критерия  $\chi^2$  Пирсона, а также – критерия ранговой корреляции  $\rho$  Спирмена. В дальнейшем планируется разработка модели эмоционального выгорания у женщин-матерей с использованием факторного анализа.

Обработка результатов исследования позволила сформулировать следующие выводы.

Проверка взаимосвязи между статусом идентичности и уровнем эмоционального выгорания показала, что с наименьшей вероятностью этот синдром встречается среди женщин, характеризующихся «псевдопозитивной идентичностью». Для таких людей характерно стабильное отрицание или, наоборот, нарочитое подчеркивание своей уникальности. Наиболее характерной чертой является тотальное поглощение своей социальной ролью – «растворение» в новой роли, что влечет за собой нарушение гибких связей с социумом. Иными словами, те женщины, которые буквально растворяются в своем материнстве, реже других сталкиваются с симптомами эмоционального выгорания. Наиболее часто высокий уровень эмоционального выгорания встречается среди женщин с «преждевременной идентичностью», характеризующейся снижением самостоятельности, ощущением навязанности новой социальной роли и ее отрицанием. У всех респондентов с преждевременной идентичностью наблюдается высокий уровень эмоционального выгорания. Это означает, что те женщины, которые не могут принять свою роль матери, отрицают ее и не имеют опыта самостоятельного осуществления независимых жизненных выборов в новой социальной роли, наиболее сильно подвержены риску развития синдрома эмоционального выгорания.

Что касается стратегий преодоления стресса, то результаты исследования показывают, что такие стратегии как «Когнитивная репетиция» и «коррекция ожиданий и надежд» являются наиболее характерными для участников исследования. При этом наименьший уровень эмоционального выгорания характерен для женщин, чаще всего использующих стратегию «Когнитивной репетиции». Суть ее заключается в преодолении стресса путем рассмотрения его как определенной проблемы с последующей разработкой плана ее разрешения.

Наиболее высокий уровень эмоционального выгорания характерен для респондентов, предпочитающих стратегию «Коррекции ожиданий и надежд». Такая стратегия представляет собой тенденцию к длительным попыткам изменения сложившейся трудной ситуации, исчерпывающим все ресурсы. Происходит обеднение ценностного содержания сознания и концентрации внимания вокруг той единственной ценности, которая составляет суть проблемы. Такое состояние редко приводит к разрешению самой проблемной ситуации, в результате чего человек ощущает поражение, снижение самооценки и пересматривает позитивное отношение к себе.

Другая стратегия совладания, характерная для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания – это «Предвосхищающая печаль». Для тех, кто чаще выбирает эту стратегию, характерны переживания по поводу неприятных событий, которые еще не произошли, фантазии

о более пессимистичном варианте развития травмирующей ситуации.

Таким образом, обе основные гипотезы – о наличии взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и статусом идентичности, а также – предпочитаемой стратегией совладания со стрессом, - подтвердились в ходе исследования.

**Обсуждение результатов.** Материнское эмоциональное выгорание на сегодняшний день является весьма парадоксальным феноменом: все больше психологов-практиков признают его существование, подтверждают риск негативных последствий как для состояния здоровья женщин, так и для качества ее взаимоотношений не только с ребенком, но и с другими членами семьи. Тем не менее, в психологической науке этот феномен остается недостаточно изученным. Поиск детерминант развития синдрома эмоционального выгорания, а также – способов его профилактики и коррекции представляют собой несомненную актуальность. Предварительные результаты настоящего исследования нашли свое отражение в двух научных статьях, опубликованных в журнале «Человек и образование», а также были представлены на Международной научной конференции «Ананьевские чтения – 2019» на секции «Женщина в современном мире».

## Выводы

Синдром эмоционального выгорания – феномен, выходящий далеко за пределы сугубо психологического состояния человека. Последние исследования выявляют наличие серьезного риска для здоровья у лиц с как с клинически диагностированным синдромом эмоционального выгорания, так и у тех, кто описывает свое состояние, обнаруживая симптомы эмоционального выгорания. Снижения когнитивных способностей, ухудшения внимания и памяти, возникновения нарушений в работе эндокринной и сердечно-сосудистой систем – вот только некоторые последствия, к которым может привести игнорирование психоэмоционального состояния человека на рабочем месте.

Время, когда женщина прекращает трудовую деятельность по причине беременности и ухода за маленьким ребенком принято называть «отпуском». Однако мы убеждены, что содержание этой деятельности дает право приравнять труд современной матери к деятельности работников помогающих профессий. Таким образом, риск развития синдрома эмоционального выгорания распространяется и на женщин-матерей.

Настоящее исследование посвящено выявлению факторов, связанных с риском повышения уровня эмоционального-выгорания у женщин матерей. Результаты обработки данных показывают наличие взаимосвязи между такими факторами как статус идентичности, а также предпочитаемые стратегии совладания со стрессом и уровнем эмоционального выгорания.

## Библиография

1. Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A., & Savic, I. . The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. PLOS ONE 9: e104550. 2014. doi:10.1371/journal.pone.0104550
2. Norberg A.L. Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // Journal of clinical psychology in medical settings, Vol. 14. 2007. Issue 2. – p. 130–137.
3. Oosterholt, B. G., Maes, J. H., Van der Linden, D., Verbraak, M. J., & Kompier, M. A. Burnout and cortisol: Evidence for a lower cortisol awakening response in both clinical and nonclinical burnout. Journal of Psychosomatic Research, № 78. 2015. p. 445–451. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.11.003
4. Pines A. Couple burnout. New York and London: Routledge. – 1996. – 277 p.
5. Pines A. M. Burnout: From Tedium to Personal Growth. N. Y., 1981. – 229 p.

6. Savic, I. Structural changes of the brain in relation to occupational stress. *Cerebral Cortex*, № 25. 2015. p. 1554–1564. doi:10.1093/cercor/bht348
7. Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., Zeltser, D., & Shapira, I. (2012). Burnout and risk of coronary heart disease: A prospective study of 8838 employees. *Psychosomatic Medicine*, № 74. 2012. p. 840–847. doi:10.1097/PSY.0b013e31826c3174
8. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф. дисс. ... канд. пс. наук : 19.00.04. – Краснодар. – 2010. – 26 с.
9. Ильина Т.И., Гуриева С.Д. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей // *Человек и образование*, №3. 2019. С. 85-94
10. Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания/ Глобальный веб-сайт «Всемирная организации здравоохранения. Режим доступа: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/), дата обращения: 10.08.2019 15:54
11. Филиппова Г. Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии/ 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. С.154–159.

## Emotional burnout of mothers and stress

**Tat'yana I. Il'ina**

PhD Student, Chair of Social Psychology,  
Department of Psychology,  
Saint-Petersburg State University,  
199034, 7/9, Universitetskaya embankment,  
Saint Petersburg, Russian Federation;  
e-mail: [tatilina91@gmail.com](mailto:tatilina91@gmail.com)

### Abstract

Today the problem of maternal burnout is becoming more and more important. The modern motherhood model is characterized by rising requirements on the woman as on the specialist, which leads to transformation the phenomenon of burnout from purely professional sphere also to the social group of women on maternal leave. The latest researches show that the syndrome of emotional burnout is associated with deterioration in the quality of life, but it also can cause health deviations. The research, described in the present article is devoted to learning more about the factors that can be associated with the level of maternal burnout of women on a maternal leave. The sample of the study was 177 women with different level of emotional burnout. All of them are mothers of at least one child. All the children are healthy (not having hard deceases requiring special care. During the study such associations as the identity status, the preferable coping strategy and the level of maternal burnout were found.

### For citation

Il'ina T.I. (2019) Emotsional'noe vygoranie i stress u zhenshchin-materei [Emotional burnout of mothers and stress]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (6A), pp. 111-118. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.163

**Keywords**

Motherhood, motherhood model, emotional burnout, identity crisis, identity status, social role, coping-strategy

**References**

1. Golkar, A., Johansson, E., Kasahara, M., Osika, W., Perski, A., & Savic, I. . The influence of work-related chronic stress on the regulation of emotion and on functional connectivity in the brain. *PLOS ONE* 9: e104550. 2014. doi:10.1371/journal.pone.0104550
2. L. Norberg A. Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // *Journal of clinical psychology in medical settings*, Vol. 14. 2007. Issue 2. – p. 130-137.
3. Oosterholt, B. G., Maes, J. H., Van der Linden, D., Verbraak, M. J., & Kompier, M. A. Burnout and cortisol: Evidence for a lower cortisol awakening response in both clinical and nonclinical burnout. *Journal of Psychosomatic Research*, No. 78. 2015. p. 445-451. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.11.003
4. A. Pines Couple burnout. New York and London: Routledge. - 1996. – 277 p.
5. Pines A. M. Burnout: From Tedium to Personal Growth. N. Y., 1981. – 229 p.
6. Savic I. Structural changes of the brain in relation to occupational stress. *Cerebral Cortex*, No. 25. 2015. p. 1554-1564. doi:10.1093/cercor/bht348
7. Toker, S., Melamed, S., Berliner, S., Zeltser, D., & Shapira, I. (2012). Burnout and risk of coronary heart disease: A prospective study of 8838 employees. *Psychosomatic Medicine*, No. 74. 2012. p. 840-847. doi:10.1097/PSY.0b013e31826c3174
8. Bazaleva L. A. Personal factors of emotional "burnout" of mothers in relations with children: autoref. Diss. ... kand. ps. Sciences : 19.00.04. – Krasnodar. - 2010. – 26 p.
9. Ilina T. I., Gurieva S. D. identity Crisis as a factor of manifestation of emotional burnout syndrome in women-mothers Man and education, no. 3. 2019. Pp. 85-94
10. International classification of diseases: "professional burnout syndrome" / Global website " world health organization. Mode of access: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/), date accessed: 10.08.2019 15:54
11. Filippova G. G. Emotional burnout of the mother: a new problem in perinatal psychotherapy / Materials of the final international Congress "Possibilities of psychotherapy, psychology and counseling in the preservation and development of human health and well-being, family and society". Moscow, October 12-15, 2017, Pp. 154-159.