

DOI 10.31483/r-115857

*Моисеева Ксения Сергеевна***ВЗАИМОСВЯЗЬ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ МАТЕРЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ
МЛАДЕНЧЕСКОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: работа посвящена изучению взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы (эмпатия, эмоциональные состояния, враждебность и агрессия) матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития. Рассмотрены основные теоретические подходы к изучению материнства, проблемам и факторам родительского выгорания у матерей и исследования взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы матерей. В рамках эмпирического исследования на констатирующем этапе, в котором приняли участие шестьдесят матерей детей младенческого и раннего возраста, были установлены статистически значимые различия в группах матерей младенческого и раннего возраста, с помощью корреляционного анализа установлены взаимосвязи между эмоциональной сферой матерей и родительским выгоранием. На формирующем этапе разработана и проведена программа элементами селф-коучинга по коррекции родительского выгорания через воздействие на эмоциональную сферу матерей. На контрольном этапе подтверждена эффективность проведенной программы и подтверждена гипотеза о наличии взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы (эмпатия, эмоциональные состояния, враждебность и агрессия) матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития. Полученные результаты могут быть использованы для коррекции родительского выгорания матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста.

Ключевые слова: материнство, родительское выгорание, эмоциональная сфера, селф-коучинг.

Abstract: *the work is devoted to the study of the relationship between parental burnout and the emotional sphere (empathy, emotional states, hostility and aggression) of mothers with infants and young children who meet the norms of age development. The main theoretical approaches to the study of motherhood, the problems and factors of maternal burnout in mothers and the study of the relationship between parental burnout and the emotional sphere of mothers are considered. As part of an empirical study at the ascertaining stage, in which six hundred mothers of infants and young children participated, statistically significant differences were established in groups of infants and young mothers, and correlational analysis was used to establish the relationship between the emotional sphere of mothers and parental burnout. At the formative stage, a self-coaching program was developed and implemented to correct parental burnout through the impact on the emotional sphere of mothers. At the control stage, the effectiveness of the program was confirmed and the hypothesis about the relationship between parental burnout and the emotional sphere (empathy, emotional states, hostility and aggression) of mothers with infants and young children who meet the standards of age development was confirmed. The results obtained can be used to correct parental burnout in mothers with infants and young children.*

Keywords: *maternity, parental burnout, emotional sphere, self-coaching.*

Здоровье и благополучие женщин важны не только для них самих, но и для всей семьи. Материнство – это ежедневная работа по удовлетворению физических, психологических и социальных потребностей детей, включающая выполнение обязанностей по уходу и их воспитанию, что становится предпосылкой переживания стресса.

Дети способны радикально изменить жизнь женщины, трансформировать взаимоотношения как в семье, так и на работе. Женщина постоянно вступает во взаимодействие с ребенком, и это взаимодействие становится базисом для принципиально новой среды, в которой появляются иные обязательства, новый уровень ответственности. Также происходит повышение эмоционального и

физического напряжения, что может привести к накоплению усталости у женщины и, как следствие, может привести к родительскому выгоранию.

Родительское выгорание представляет собой процесс истощения эмоционального ресурса родителей, а именно, матерей в условиях ухода за ребенком младенческого и раннего возраста в условиях освобождения от иных социальных ролей [13].

Первым симптомом выгорания матерей является переутомление, связанное с родительскими обязанностями. Женщина может чувствовать себя совершенно измотанными до такой степени, что сон не восстанавливает ее энергию в достаточной степени, у них нет сил заботиться о своем ребенке. Вторым симптомом является в том, что женщина чувствует, что она уже не такой хороший родитель, какими были когда-то. Третьим симптомом является потеря удовольствия и самореализации от своей родительской роли. Последним симптомом, с которым сталкиваются выгоревшие матери, является эмоциональное отдаление от своего ребенка, когда они делают для него то, что должны, но не более того. Им также может быть трудно показать свои эмоции ребенку и то, как сильно они его любят [12].

До недавнего времени основной вектор научных исследований был направлен на изучение проблем, связанных с родительским выгоранием матерей, имеющих детей с проблемами со здоровьем и особенностями развития [9–11; 14].

Параллельно растет актуальность исследований, посвященных родительскому выгоранию у матерей детей, соответствующих нормам возрастного развития. Некоторые работы фокусируются на выявлении личностных факторов, predisposing к выгоранию [2]. Зарубежные исследования также вносят значительный вклад в понимание, диагностику и разработку методов профилактики и лечения родительского выгорания в семьях с детьми.

При этом исследования, направленные на родительское выгорание матерей детей, соответствующих нормам возрастного развития, приобретают все большую значимость.

Существуют отдельные исследования по выявлению индивидуально-психологических особенностей матерей, ведущих к их родительскому выгоранию [2]. Проведен ряд зарубежных исследований с целью лучшего понимания, определения, диагностики и предотвращения или лечения выгорания у родителей в семьях с детьми, не имеющими особенностей развития и проблем со здоровьем (И. Роскам, М. Миколайчак, А. Бланшар, С. Хьюберт и Я. Ауджулат, С. Ле Вигуру, К. Скола, Т. Кавамото, Н. Седжурн, Р. Санчес-Родригес, М. Соркила и К. Аунола и другие) [13; 15; 16].

В отечественной психологии также появляется все больше исследований по изучению родительского выгорания матерей детей, соответствующих нормам возрастного развития (Андреева, М.В., О.В. Барينو, А.А. Допшинская, Т.И. Ильина, Кондаурова, О.П., Г.Г. Филиппова) [1; 5; 7].

Хотя родительское выгорание может иметь пагубные последствия для семьи, исследование этого синдрома все еще находится в начальном состоянии. Вопросы взаимосвязи выгорания с эмоциональной сферой матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, почти не рассматриваются, что обуславливает актуальность нашей работы. Помимо этого, можно проследить очевидные нерешенные противоречия между: растущим количеством требований общества к материнству и требований матери по отношению к себе, увеличением количества женщин с выраженным родительским выгоранием и необходимостью развития в семьях психически и физически здоровых детей.

Данное противоречие определяет проблему исследования, которая заключается в необходимости изучения взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, а также разработке программы с применением техник и инструментов селф-коучинга, направленной на снижение уровня родительского выгорания у исследуемой категории матерей.

В процессе работы была выдвинута гипотеза о существовании взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы (эмпатия, эмоциональные

состояния, враждебность и агрессия) матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормативам возрастного развития.

В исследовании приняли участие шестьдесят женщин в возрасте от двадцати двух до сорока одного года разного семейного статуса, среди них тридцать матерей детей, соответствующих нормам возрастного развития, в возрасте от двух месяцев до одного года и тридцать матерей детей, соответствующих нормам возрастного развития, в возрасте от одного года до трех лет. Исследование проводилось в две тысячи двадцать четвертом году. Все женщины проживают в Москве и Московской области. В исследовании мы опирались на возрастную периодизацию Л.С. Выготского.

В рамках исследования применялись следующие психодиагностические методики:

- 1) опросник родительского выгорания И.Н. Ефимовой (2013) [4];
- 2) многофакторный опросник эмпатии в адаптации т. д. Карягина, Н.А. Будаговской, С.В. Дубровской (2013) [6];
- 3) самооценка эмоциональных состояний в адаптации ЛГУ (1976) [3];
- 4) рпросник враждебности А. Басса, А. Дарки в адаптации А.К. Осницкого и А.А. Хван и др. (2005) [8].

Первым шагом мы проанализировали средние значения в группе респондентов по всем шкалам, используемых нами методик.

По результатам опросника родительского выгорания И.Н. Ефимовой у матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, показатель по шкале «эмоциональное истощение» находится немного выше среднего. По шкалам «деперсонализация» и «редукция родительских достижений» средние показатели находятся в пределах нормы, то есть в диапазоне средних значений.

Матери могут ощущать эмоциональное перенапряжение, потерю интереса к собственным детям и к окружающему миру в целом. Могут проявлять равнодушные или чувствовать опустошенность, истощенность собственных эмоциональных ресурсов.

Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать мать, если показатели по этой шкале относятся к высокому уровню выраженности. Может возникнуть ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, симптомы депрессии, вспышки гнева. Проступки ребенка могут вызывать сильные эмоциональные реакции со стороны матери.

Матери могут периодически не чувствовать себя компетентными в выполнении своей родительской роли, испытывать недовольство собой, негативно воспринимать выполнение своих родительских обязанностей. Также ситуативно может быть проявлено обесценивание потребностей ребенка в нежелании общаться, играть, вместе проводить время, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. Это может быть связано с усталостью от общения с детьми и высокой нагрузкой по дому.

По результатам опросника эмпатии в адаптации т. д. Карягиной, Н.А. Будаговской, С.В. Дубровской у матерей показатели по шкалам «децентрация» и «эмпатический дистресс» находятся немного выше среднего.

По шкалам «сопереживание» и «эмпатическая забота» средние показатели находятся в пределах нормы, то есть в диапазоне средних значений.

В целом матери способны испытывать чувства неловкости и дискомфорта в реакции на эмоции других в ситуациях оказания помощи, в напряженном межличностном взаимодействии, при наблюдении переживаний других людей, при этом направленные, в отличие от эмпатической заботы, на себя. Также женщины склонны учитывать точку зрения других людей в повседневной жизни. При этом они готовы отстаивать свои позиции при необходимости.

Матери обладают способностями к восприятию, пониманию, принятию в расчет точки зрения и опыта другого человека. Они ориентированы на то, чтобы слышать другого человека и принимать его позицию. В целом женщины способны переносить в чувства и действия переживания других людей, сопереживать им. В данном случае они могут проявлять противоположные качества ситуативно.

По результатам методики самооценки эмоциональных состояний в адаптации ЛГУ у матерей показатель по шкале «уверенность/беспомощность» находится немного выше среднего.

По шкалам «спокойствие/тревожность», «энергичность/усталость» и «приподнятость/подавленность» средние показатели находятся в пределах нормы, то есть в диапазоне средних значений.

Матери склонны ощущать большую уверенность в себе, они уверены в своих свершениях и уверены в своих способностях. Также чувствуют, что их способностей достаточно и склонны считать себя довольно компетентным.

Женщины чувствуют себя более или менее непринужденно. Можно сказать, что периодически чувствуют себя скованно, немного встревоженно. Переживают некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Возможно, иногда нервозны, волнуются и раздражены.

Матери ощущают себя в меру бодрыми, но есть усталость, лень. Испытывают нехватку энергии. Иногда могут чувствовать подавленность.

Можно сказать, что матери ощущают себя решительными, упорными, работоспособными, сильными, волевыми, твердыми и самостоятельными. По шкалам «спокойствие/тревожность», «энергичность/усталость» и «приподнятость/подавленность» нет явного преобладание одного из полюсов. Это говорит, что матери могут проявлять эмоции спокойствия или тревожности в зависимости от ситуации и контекста, в котором они находятся.

По результатам опросника измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки в адаптации А.К. Осницкого и А.А. Хван и др. выявлено, что у матерей высокие показатели по шкалам: косвенная агрессия, раздражение, обида, подозрение, вина. Это говорит о склонности проявлять агрессию через нанесение физического вреда, а также через оскорбления, упреки, выражено проявление раздражения и подозрительности в отношении других людей.

В группе матерей значительно выше среднего показатели по шкалам «косвенная агрессия», «раздражение» и «вина». То есть женщины могут быть склонны к агрессии, которая реализуется не прямым путем и направлена на

другое лицо или ни на кого не направлена (сплетни, ярость, крик). Возможно, это как-то проявляется в наказаниях детей. Некоторые матери могут в порыве раздражения, например, шлепнуть ребенка.

Также матери могут проявлять раздражение, негативные чувства при малейшем возбуждении. Могут быть эмоциональными, вспыльчивыми и иногда грубыми. Им свойственно чувство вины, ощущение, что они не являются хорошими матерями.

Наименьший показатель в группе выявлен по шкале «негативизм». Это говорит о том, что матерям не свойственна оппозиционная манера поведения, направленная против авторитета. Они не склонны бороться против установившихся обычаев, например, в семье или при воспитании ребенка.

Вероятно, матери могут периодически переживать чувство повышенного раздражения, так как дети в период с рождения и до трех лет проходят несколько кризисов. Некоторые дети могут в период кризисов вести себя таким образом, что матери сложно справлять с эмоциями и агрессией. Например, ребенок может лечь на пол в общественном месте и начать кричать. Не все могут в этот момент контролировать свои чувства.

Далее мы провели сравнительный анализ показателей в группах матерей с детьми младенческого и раннего возраста по методикам.

Анализ данных показывает, что средние показатели таких характеристик родительского выгорания, как эмоциональное истощение ($U = 281,5$; $p = 0,05$) и деперсонализация ($U = 275$; $p = 0,05$) достоверно выше в группе матерей детей младенческого возраста.

Это говорит о том, что матери с детьми младенческого возраста более склонны к тому, чтобы ощущать эмоциональное выгорание. У матерей детей до года может чаще быть проявленное отчужденное отношение к родительским обязанностям. Матери, которые переживают деперсонализацию, начинают воспринимать своего ребенка исключительно в терминах обобщений. У матерей детей младенческого возраста, вероятно, быстрее нарастает эмоциональное

истощение, последствием которого является личностная деформация и негативные социально-психологические установки в отношении себя и ребенка.

Вероятно, это связано с тем, что матери детей до года могут переживать послеродовую депрессию. Она становится центром для ребенка, не могут его надолго оставлять, то есть почти нет личного пространства. Многим нужно учиться навыкам ухода за ребенком, что отнимает энергию. Во время появления ребенка окружение может сокращаться, и женщина переживает чувство одиночества. Также предполагаем, что у матерей может не быть помощи со стороны мужа или семьи. А без отсутствия возможности разделять заботу о ребенке с кем-то еще вероятность выгорания очень высокая. Матери с детьми раннего возраста скорее всего адаптировались к роли матери. Выработали для себя стратегии взаимодействия с ребенком.

Средние показатели таких характеристик эмпатии, как децентрация ($U = 181,5$; $p = 0,01$), эмпатическая забота ($U = 261$; $p = 0,05$) и эмпатический дистресс ($U = 252,5$; $p = 0,05$) достоверно выше в группе матерей детей раннего возраста, чем у матерей с детьми младенческого возраста.

Это говорит о том, матери детей раннего возраста имеют более выраженную способность воспринимать ситуацию не только со своей точки зрения, но и ставить себя на место другого человека. Они стараются видеть ситуацию с разных сторон и понимать, что их ребенок может отличаться от других, что кажется.

Матери детей раннего возраста могут более чутко реагировать на эмоции детей и стараются помогать им в их проживании. То есть мать хочет помочь ребенку, чувствует ответственность за его благополучие и беспокоится о нем. Матерям детей младенческого возраста возможно сложнее проявлять эмпатическую заботу, потому что часто они не понимают, что хочет ребенок. Ребенок в этом возрасте может долго плакать и кричать, он не умеет еще говорить, что является некоторым барьером в понимании его эмоций. Мать может чувствовать беспомощность, так как она не понимает, чем помочь ребенку.

Но также важно отметить, что матери детей раннего возраста чаще испытывают истощение и подавленность, которые возникают в результате слишком

глубокого переживания за своих детей. То есть выраженная эмпатия может иметь и отрицательную сторону. Например, родитель болезненно может воспринимать непредсказуемую негативную обратную связь от ребенка. Это может усилить фрустрацию матери, потому что она будет переживать, что сделала что-то не так.

Мы полагаем, что эти результаты также связать с тем, что матери детей младенческого возраста более склонны к тому, чтобы выгорать. А это значит, что у них снижается сочувствие, теряется отзывчивость, соучастие. Забота о ребенке может иметь формальный характер.

Средние показатели таких характеристик эмоциональных состояний, как тревожность ($U = 283,5$; $p = 0,05$) и подавленность ($U = 280$; $p = 0,05$) достоверно выше в группе матерей детей младенческого возраста, чем у матерей с детьми раннего возраста.

Матери детей младенческого возраста склонны к переживанию тревожности. Но в целом можно сказать, что это нормальное явление. Вероятно, это связано с высоким уровнем ответственности за жизнь ребенка, с которой мать сталкивается после его рождения.

Причинами более выраженной подавленности может быть приближение кризиса первого года у ребенка. У ребенка появляется множество новых навыков, желаний и потребностей, к которым мать может быть еще не готова. Также непрерывная и напряженная забота о ребенке приводит к тому, что мать чувствует, что ее силы временами уже на пределе.

Также установлено, что подозрение ($U = 229$; $p = 0,01$) достоверно выше в группе матерей детей раннего возраста, чем у матерей с детьми младенческого возраста.

Это говорит о том, что матери детей раннего возраста более склонны ощущать недоверие и быть осторожными по отношению к другим людям. Иногда у них может возникать убеждение в том, что другие люди планируют принести им вред или их ребенку. Возможно, это связано с тем, что матери очень эмпатичны

к своему ребенку и склонны воспринимать реакции или обратную связь от других людей скорее как враждебную.

Таким образом, нами были установлены значимые различия показателей в группах матерей с детьми младенческого и раннего возраста. Матери детей младенческого возраста более склонны к родительскому выгоранию, менее эмпатичны, более тревожны и подавлены. Матери детей раннего возраста имеют склонность к ощущению враждебности внешнего мира.

Для анализа взаимосвязей родительского выгорания и эмоциональной сферы матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, был использован метод корреляционного анализа. Проведение анализа связей необходимо для выявления личностных особенностей, которые требуют коррекции для снижения родительского выгорания у матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития.

В группе респондентов выявлены статистически значимые положительные корреляции эмпатической заботы с редуциацией родительских достижений ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$).

Это говорит о том, что склонность проявлять заботу и внимание к ребенку у матерей детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, связана с проявлениями склонности к уменьшению или упрощению действий, связанных с заботой о нем. Большая вовлеченность в переживания ребенка может приводить к самокопанию и к снижению чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»).

Также были установлены статистически значимые положительные корреляции физической агрессии ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$), раздражения ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$), негативизма ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$) и подозрения с эмоциональным истощением ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$).

Можно сделать вывод, что любые проявления агрессии или раздражения, негативные представления о себе или о ребенке могут приводить к повышению

родительского выгорания. Агрессия имеет негативный эффект на родительское выгорание, так как что она является одним из симптомов этого состояния. Женщина может постоянно переживать и думать «я плохая мать» или «я не справляюсь с воспитанием ребенка». Это может приводить к раздражению и агрессии по отношению к себе, ребенку, близким людям.

Выявлена статистически значимые отрицательные корреляции децентрации с эмоциональным истощением ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$), эмпатической заботы с деперсонализацией ($r = -0,45$; $p \leq 0,01$), энергичности с эмоциональным истощением ($r = -0,37$; $p \leq 0,01$), энергичности с редукцией родительских достижений ($r = -0,39$; $p \leq 0,01$); уверенности в себе с редукцией родительских достижений ($r = -0,62$; $p \leq 0,01$).

Можно сделать вывод, что эмпатия может оказывать положительный эффект на выгорание, так как она помогает снизить эмоциональную нагрузку и родительскую тревожность. Эмпатия позволяет лучше понимать эмоции ребенка. Например, мать находясь рядом с ребенком, может просто быть рядом с ним таким образом помогая ему самому справиться с переживаниями.

При этом важно понимать, что и очень завышенная эмпатия наоборот может приводить к выгоранию, так как может привести к тому, что мать перестанет отличать свои эмоции и чувства от тех, что есть у ребенка и мы это видим на примере связи эмпатии с редукцией родительских достижений. Чтобы избежать этого, важно выстроить баланс между эмпатией и умением отстаивать свои границы.

Энергичность и уверенность в себе снижают переживания, связанные с тем, что мать ощущает, что она недостаточно компетентно или хорошо выполняет свои обязанности. То есть положительные эмоциональные состояния могут позитивно сказаться на снижении показателей выгорания у матерей.

До начала формирующего этапа (проведение программы) мы поделили выборку на экспериментальную и контрольную группы по тридцать женщин с детьми младенческого и раннего возраста. Деление было произведено с помощью простого случайного отбора в одну и во вторую группы. В этих группах не

было выявлено статистически значимых различий в выраженности родительского выгорания.

На формирующем этапе исследования мы разработали и провели программу с применением техник и инструментов селф-коучинга для снижения уровня родительского выгорания у матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития.

Программа направлена на преодоление негативных представлений о себе, повышение самооценки и уверенности в себе, снижение уровня агрессии, активизация энергичности, хорошего настроения и спокойствия, развитие эмпатии и через них на снижение родительского выгорания у женщин, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития.

Программа состоит из десяти занятий, которые имеют продолжительность в сто двадцать минут. Каждое занятие проходит по похожей структуре: вступительная часть (приветствие), центральная часть (снижение родительского выгорания) и завершающая часть (рефлексия и обсуждение). Программа включает такие формы и методы работы, как разогревающие упражнения, моделирование ситуаций с помощью игр, упражнения с применением техник и инструментов селф-коучинга, упражнения в парах, группах, мини-лекции, групповые дискуссии.

На контрольном этапе, который был проведен через двенадцать недель после констатирующего, выявлено, что в экспериментальной группе в результате программы произошли статистически значимые изменения в части снижения уровня эмоционального истощения, тревожности, физической агрессии, раздражения, обиды, подозрения и агрессии. При этом выявлены рост показателей децентрации, уверенности и эмпатической заботы. В контрольной группе эти показатели значимо не изменились. Мы предполагаем, что это связано с эффективностью программы, направленной на снижение родительского выгорания.

Ввиду того, что на констатирующем этапе исследования в процессе корреляционного анализа была выявлена статистически значимая взаимосвязь родительского выгорания матерей, имеющих детей младенческого и раннего

возраста, соответствующих нормам возрастного развития, с их эмоциональной сферой и программа разработанная и проведенная на формирующем этапе была направлена на коррекцию показатели эмоциональной сферы, выявленных в ходе корреляционного анализа на констатирующем этапе исследования и анализ результатов до и после проведения программы помимо изменения показателей эмоциональной сферы выявил и снижение уровня родительского выгорания в экспериментальной группе, сделанные выводы позволяют говорить, что гипотеза исследования получила свое подтверждение: существуют взаимосвязи родительского выгорания и эмоциональной сферы (эмпатия, эмоциональные состояния, враждебность и агрессия) матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития.

Полученные результаты могут быть использованы для коррекции родительского выгорания матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста.

Практическую значимость имеет программа по снижению родительского выгорания с применением техник и инструментов селф-коучинга для матерей, имеющих детей младенческого и раннего возраста, соответствующих нормам возрастного развития, которая может быть использована для работы с данной категорией женщин в групповом формате и ее элементы могут также быть использованы в индивидуальной работе психолога и коуча.

Список литературы

1. Андреева М.В. Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста / М.В. Андреева, О.П. Кондаурова // Казанский педагогический журнал. – 2022. – №5 (154). – С. 236–243. DOI 10.51379/KPJ.2022.156.6.030. EDN IWEFDL
2. Базалева Л.А. Обоснование необходимости рассмотрения эмоционального «выгорания» в аспекте материнства / Л.А. Базалева // Вестник Северо-Казанского ун-та им. М. Козыбаева. – 2018. – №2. – С. 161–166.
3. Болдырев А.А. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов) / А.А. Болдырев. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1976. – 248 с.

4. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И.Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки, 2013. – №4. – С. 31–39. EDN RRTXIZ
5. Ильина Т.И. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей / Т.И. Ильина, С.Д. Гуриева // Человек и образование. – 2019. – №3 (60). – С. 85–93.
6. Карягина Т.Д. Адаптация многофакторного опросника эмпатии М. Дэвиса / Т.Д. Карягина, Н.А. Будаговская, С.В. Дубровская // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – Т. 21. №1. – С. 202–227.
7. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для вузов / Г.Г. Филиппова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 212 с.
8. Хван А.А. Опыт стандартизации опросника измерения агрессивных и враждебных реакций А. Басса и А. Дарки / А.А. Хван, Ю.А. Зайцев, Ю.А. Кузнецова // Психологическая диагностика. – 2008. – №1. Январь–февраль. – С. 35–59.
9. Anclair M., Hiltunen A.J. Cognitive behavioral therapy for stress-related problems: Two single-case studies of parents of children with disabilities // Clinical Case Studies. 2014. Т. 13. №6. С. 472–486.
10. David D., Cristea I., Hofmann S.G. Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy // Frontiers in psychiatry. 2018. Т. 9. С. 333–730.
11. Lastovkova A. [et al.] Burnout syndrome as an occupational disease in the European Union: an exploratory study // Industrial health. 2018. Т. 56. №2. С. 160–165.
12. Lin G.X., Szczygieł D., Piotrowski K. Child-oriented perfectionism and parental burnout: The moderating role of parents' emotional intelligence // Personality and Individual Differences. 2022. Т. 198. С. 111805. DOI 10.1016/j.paid.2022.111805. EDN ZAUURX
13. Mikolajczak M. [et al.] Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout //

Journal of Child and Family Studies. 2018. Т. 27. С. 602–614. DOI 10.1007/s10826-017-0892-4. EDN NPZPCV

14. Paucsik M. [et al.] Self-compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout // International journal of environmental research and public health. 2021. Т. 18. №16. – С. 8811. DOI 10.3390/ijerph18168811. EDN MQPXOX

15. Roskam I., Brianda M.E., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA) // Frontiers in psychology. 2018. Т. 9. С. 350–462.

16. Sorkkila M., Aunola K. Resilience and parental burnout among Finnish parents during the COVID-19 pandemic: Variable and person-oriented approaches // The Family Journal. 2022. Т. 30. №2. С. 139–147. DOI 10.1177/10664807211027307. EDN UWGREW

Моисеева Ксения Сергеевна – практикующий коуч, студентка третьего курса магистратуры направления «Практическая психология и коучинг» НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», Москва, Россия.
