

Научная статья  
УДК 159.9  
<https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-1-149-158>

## Связь эмоционального выгорания матерей с иррациональными установками в мышлении

Яна Сергеевна Сунцова

Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, [suntsova\\_yana@mail.ru](mailto:suntsova_yana@mail.ru)

### Аннотация

Представлены результаты исследования связи эмоционального выгорания матерей с их иррациональными установками в мышлении, такими как «катастрофизация», «долженствование в отношении других», «долженствование в отношении себя», «непереносимость фрустрации», «оценочная установка». Актуальность исследования обусловлена тем, что проблема иррациональных установок все более актуализируется в связи с расширением и углублением с каждым годом проблем, связанных с родительским выгоранием, неспособностью матерей осуществлять свои функции по развитию и воспитанию детей, осознавать наличие внутренних ресурсов, которые могут помочь в преодолении кризисных ситуаций; при наличии попыток научного осмысления проблемы иррациональных установок в психологии в настоящее время существует ряд неизученных вопросов, в частности выявление иррациональных установок матерей, лежащих в основе их эмоционального выгорания, что и составило проблемное поле проведенного исследования. Наибольшее количество связей показателей эмоционального выгорания матерей установлено с иррациональными установками «непереносимость фрустрации» и «оценочная установка», отражающих степень непереносимости матерями различных фрустрирующих ситуаций и склонности оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом. В теоретическом аспекте обогащены знания по проблемам эмоционального выгорания матерей, иррациональных установок, проведен анализ подходов отечественных и зарубежных ученых к определению категорий «эмоциональное выгорание», «иррациональные установки». В практическом плане результаты исследования могут быть использованы в деятельности психолога для коррекции и профилактики синдрома эмоционального выгорания матерей, что позволит минимизировать последствия дистресса, которые женщины-матери испытывают в родителстве.

**Ключевые слова:** иррациональные установки в мышлении, эмоциональное выгорание, матери, когнитивная психотерапия

**Для цитирования:** Сунцова Я. С. Связь эмоционального выгорания матерей с иррациональными установками в мышлении // Научно-педагогическое обозрение. 2024. Вып. 1 (53). С. 149–158. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-1-149-158>

Original article

## The connection of mothers' emotional burnout with irrational beliefs

Yana S. Suntsova

Udmurt State University, Izhevsk, Russian Federation, [suntsova\\_yana@mail.ru](mailto:suntsova_yana@mail.ru)

### Abstract

The article presents the results of a study of the connection of mothers' emotional burnout with their irrational attitudes in thinking, such as “catastrophization”, “ought towards others”, “ought towards oneself”, “intolerance of frustration”, “evaluative attitude”. The relevance of the study is due to the fact that the problem of irrational attitudes is becoming more and more relevant due to the expansion and deepening every year of problems related to parental burnout, the inability of mothers to carry out their functions for the development and upbringing of children, to realize the availability of internal resources that can help in overcoming crisis situations; in the presence of attempts to

scientifically comprehend the problem of irrational attitudes in psychology, there are currently a number of unexplored issues, in particular, the identification of irrational attitudes of mothers underlying their emotional burnout, which was the problem field of the study. The greatest number of links between the indicators of emotional burnout of mothers was established with the irrational attitudes “intolerance of frustration” and “evaluation attitude”, reflecting the degree of intolerance by mothers of various frustrating situations and the tendency to evaluate not individual traits or actions of people, but the personality as a whole. In the theoretical aspect, knowledge on the problems of emotional burnout of mothers, irrational attitudes have been enriched, an analysis of the approaches of domestic and foreign scientists to the definition of the categories “emotional burnout”, “irrational attitudes” has been carried out. In practical terms, the results of the study can be used in the activities of a psychologist to correct and prevent the syndrome of emotional burnout of mothers, which will minimize the consequences of distress that mothers experience in parenthood.

**Keywords:** *irrational beliefs, emotional burnout, mothers, cognitive psychotherapy*

**For citation:** Suntsova Ya. S. Svyaz' emotsional'nogo vygoraniya materey s irratsional'nymi ustanovkami v myshlenii [The connection of mothers emotional burnout with irrational beliefs]. *Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye – Pedagogical Review*, 2024, vol. 1 (53), pp. 149–158. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2024-1-149-158>

Период в жизни женщины, когда она временно прекращает трудовую деятельность в связи с беременностью и уходом за ребенком, принято называть «отпуском». Однако по содержанию данный вид деятельности матери можно уподобить труду специалистов помогающих профессий. Б. Бернс пишет: «Если мы хотим понять детское развитие и убеждены, что ранние годы важны для жизни ребенка, тогда, вероятно, важно исследовать наши представления о матери. Если мы хотим понять развитие человека, тогда материнство, конечно, – важная область исследований» [1, с. 29].

Материнство требует физических, эмоциональных и материальных затрат, поэтому часто матери оказываются неподготовленными и не справляются со своими функциональными обязанностями в родительстве. У них появляются такие симптомы, как усталость, рассеянность, раздражительность, равнодушие к собственному ребенку, беспричинная агрессия, заниженная самооценка, постоянная тревожность, чувство вины, разочарования в своей родительской роли. Перечисленная симптоматика относится к феномену «эмоциональное выгорание личности», которое влияет на качество жизни женщины-матери, и связана с серьезным риском для ее здоровья.

Исследовательский интерес к состоянию матерей, которое можно охарактеризовать как «эмоциональное выгорание», появился в первом десятилетии XX в. Изначально сферой научного поиска стало выявление симптомов эмоционального «выгорания» у родителей, чьи дети были тяжело больны [2]. Обнаружено, что в зону риска попадают именно женщины-матери, потому что именно они находятся в контакте с ребенком большую часть времени.

Ю. В. Попов и К. В. Кмить [3], изучая психологическое состояние матерей в условиях хронического стресса, пришли к выводу, что причиной истощения адаптационных ресурсов матери и «выгорания» может стать субъективно ощущаемая беспомощность от тщетности усилий, регулярное неудовлетворение собственных потребностей, истощение от несоответствия результатам затраченных сил.

Л. А. Базалева отмечает, что реализацию матерью функций родительства необходимо рассматривать в качестве особой формы трудовой деятельности, а феномен «эмоциональное выгорание» определяется как дезадаптивное состояние, которое возникает в отношениях матери и ребенка [4]. В результате исследования автор обнаружила у матерей ряд симптомов эмоционального «выгорания»: аффективные (неуравновешенность, раздражение, агрессивность, эмоциональная истощенность, постоянное беспокойство за ребенка, страхи, обидчивость, слезливость и пр.); когнитивные (ощущение опустошенности, бессилие, снижение общей работоспособности, ощущение тупика, сложности с сосредоточением внимания, ухудшение памяти и пр.); физические симптомы (крайняя усталость, неспособность отдохнуть за время сна, головные боли, общее физическое недомогание и пр.); поведенческие симптомы (потеря аппетита, снижение полового влечения, крик, применение физической силы, упреки в адрес ребенка и мужа, отталкивание ребенка, тяга к компьютеру, снижение интереса к своему внешнему виду) [5].

Г. Г. Филиппова пишет, что в последнее время появился новый запрос от женщин, стремящихся быть «хорошими матерями», и одновременно у них наблюдаются все симптомы явления «эмоциональное выгорание» [6]. Одной из основных причин такого состояния матерей Г. Г. Филиппова видит в тех требованиях, которые женщины предъявляют к себе как к матери. Эти требования сформировались в результате проникновения в общественное сознание идей о важности диадических отношений «мать-дитя» в конце XX – начале XXI в., о ключевой роли матери в развитии и становлении личности ребенка. Эти матери истощены постоянной заботой о ребенке, испытывают вину за минуты эмоциональной невключенности в ребенка, не удовлетворены отношением к ним близких людей [7].

Таким образом, феномен эмоционального выгорания, так всесторонне изученный применительно к профессиональной сфере, обнаруживается и в сфере материнства. Еще нет официального подтверждения в существовании этого синдрома у матерей, но психологи-практики, психотерапевты регулярно встречаются на консультациях с матерями, чье состояние отчетливо указывает на наступление у них физического и эмоционального истощения, деперсонализации с цинизмом к собственным детям и редукцией личных достижений (многие матери сравнивают себя с эталонными образцами из Instagram и понимают, что не дотягивают до идеала). Поэтому необходимо уделять внимание этой стороне материнского бытия, если мы хотим видеть психологически благополучными не только матерей, но и детей, а значит, и общество в целом.

Понятие «иррациональные установки» (с английского *irrational beliefs*) в современную науку ввел американский психолог, автор рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) А. Эллис. Согласно А. Эллису, иррациональные убеждения являются причиной дисфункциональных эмоций и неэффективного поведения, а рациональные, наоборот, приводят к функциональным эмоциям и адаптивным поведенческим реакциям. Изучая особенности иррационального мышления, А. Эллис предполагал, что почти каждый человек по своей природе склонен рассуждать нерационально. Этому способствуют культурно-исторический контекст и социальная среда, в которой индивид растет и развивается. Таким образом, в качестве главных причин психологических затруднений людей А. Эллис рассматривал когнитивные установки (убеждения, верования, идеи), которые являются не совместимыми с реальностью [8].

Изначально А. Эллис выделял тринадцать различных иррациональных убеждений. Однако впоследствии он систематизировал и категоризировал их, выделив четыре типа: требовательность (долженствование), оценка (осуждение, обесценивание) себя и других, катастрофизация (ужасификация), непереносимость фрустрации (нетерпимость дискомфорта). Данные иррациональные установки в противовес рациональным экстремальны и нелогичны.

Наравне с А. Эллисом понятие когнитивных искажений мышления в зарубежной психологии изучал А. Бек. Он работал с пациентами, которые страдали от психических расстройств: тяжелой депрессии, тревожных расстройств, шизофрении. В результате опыта работы с подобными пациентами А. Бек разработал генеративную когнитивную модель как теоретическую основу для понимания когнитивных процессов в психопатологии [9].

В термин «убеждение» американский психотерапевт, основатель когнитивной терапии А. Бек предложил включить такие понятия, как ожидание, оценку, воспоминания, образы, которые оказывают влияние на формирование внутреннего содержания когнитивных схем. Когнитивная схема – некий конструкт, который включает в себя интроецированные голоса и предписания значимых людей (родителей, учителей), а также образы, в которых преобладает переживание себя беспомощным, нелюбимым, отвергаемым, ничтожным. Данные когнитивные схемы активируются в периоды дистресса, субъективного переживания индивидуумом отвержения, неприятия, покинутости, одиночества [10].

Дж. Бек, продолжая дело отца А. Бека, предлагает практикующим психологам и психотерапевтам такой термин для обозначения иррациональных установок, как «когнитивные искажения» [11].

Идеи А. Эллиса развивали его последователи Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден, У. Бакс [12]. У. Бакс определял иррациональную установку как когнитивное выражение нежелания принять нежелательный результат реальности, связанный со страстным стремлением достичь чего-то позитивного или заблокировать что-то негативное. Ученые пришли к выводу, что отказ воспринимать действительность такой, какая она есть, усиливает страдания людей, придерживающихся иррациональных установок.

Ученые охарактеризовали иррациональное мышление как абсолютное, дихотомическое, которое не помогает достичь цели и ведет к нездоровым эмоциональным реакциям. В свою очередь, рациональное мышление может обладать следующими качествами: гибкость, вариативность, логичность, соотнесение с фактами реальной действительности. И такой вид мышления в условиях позитивных и негативных событий может привести к более здоровым функциональным способам реагирования.

Особый вклад в изучение иррациональных убеждений в настоящее время вносят такие ученые, психологи, как Д. В. Ковпак, А. Г. Каменюкин, М. А. Зрютин и др. Раскрывая специфику работы в когнитивно-поведенческом подходе, Д. В. Ковпак делает акцент в своих научных работах на том, что система убеждений человека может включать в себя ряд схем дисфункционального плана, представлений разного уровня, возникших в результате опыта переживаний травматических событий и существенно влияющих на его восприятие, мышление и поведение. Это приводит к тому, что глубинные убеждения «непринятия», «никчемности» или «беспомощности» побудят его сконструировать систему правил и компенсаторных стратегий, необходимых для того, чтобы оградить его от новой боли, разочарований и неудач [13].

А. Г. Каменюкин в своих статьях для объяснения понятия «иррациональные установки» использует термин «ошибочное умозаключение», которое опирается на мышление с искаженными причинно-следственными связями: «Ясное понимание ошибочности существующих дисфункциональных причинно-следственных связей и их изменение на функциональные – основа в формировании адаптивного ответа на любой стимул» [14, с. 82].

В отечественной психологии научный интерес к понятию иррациональных установок и их взаимосвязи с психологическими явлениями активно растет из года в год. П. С. Рогачева [15] провела исследование, в рамках которого выявлена связь уровня субъективного благополучия с когнитивными ошибками у женщин в первый год после родов.

Ю. А. Чупахина [16] изучала влияние семьи на иррациональные убеждения ребенка, выявила связь иррациональных убеждений с типологическими особенностями личности.

На современном этапе развития когнитивной психотерапии исследуются руминации, которые определяются как оценочные, часто иррациональные размышления о себе или сосредоточенность на несовпадениях между текущими и желанными исходами или реакция на негативные эмоциональные стимулы [17, с. 92]. Установлено, что руминативное мышление как привычный для личности дисфункциональный паттерн способствует избеганию активного совладания и решения проблем.

Таким образом, растущий научный интерес к изучению влияния иррациональных установок на разные сферы жизнедеятельности определил проблемное поле исследования.

В исследовании приняли участие 108 матерей в возрасте от 20 до 36 лет разного социального статуса, семейного положения, воспитывающие детей до 7 лет.

В исследовании использовались следующие методики: тест «Диагностика иррациональных установок» (А. Эллис); тест «Родительское выгорание» (И. Н. Ефимова); шкала «Субъективного благополучия» (А. Перуэ-Баду, адаптация М. В. Соколовой).

Данные проведенного исследования обрабатывались методами математической статистики: описательная статистика (анализ средних значений); корреляционный анализ по Ч. Спирмену (для изучения взаимосвязи исследуемых переменных).

На первом этапе исследования в соответствии с поставленными задачами были изучены иррациональные установки в мышлении матерей. Выраженность показателей иррациональных установок матерей представлена в табл. 1.

Таблица 1

*Выраженность иррациональных установок матерей*

Показатель	Среднее значение (уровень выраженности)
Катастрофизация	44,71 (средний уровень)
Долженствование в отношении себя	44,99 (средний уровень)
Долженствование в отношении других	52,1 (низкий уровень)
Оценка фрустрационной интолерантности личности	52,0 (высокий уровень)
Оценочная установка	55,2 (низкий уровень)

По результатам анализа полученных результатов установлено, что у исследованной группы матерей два показателя иррациональных установок в мышлении имеют низкий уровень выраженности («долженствование в отношении других», «оценочная установка»), два показателя выражены на среднем уровне («катастрофизация», «долженствование в отношении себя»), один показатель выражен на высоком уровне («фрустрационная интолерантность личности»).

То есть матери исследованной группы в стрессовых ситуациях склонны думать о том, что не справятся со складывающимися обстоятельствами, состояние фрустрации для них непереносимо. Они склонны в некоторых ситуациях катастрофизировать, оценивая различные неблагоприятные события жизни как ужасные. Также в некоторых ситуациях для них характерно проявление идей долженствования в отношении себя, они придерживаются жизненного принципа, что что-то должны окружающим людям. У матерей исследованной группы не выражена установка долженствования в отношении других, они не ждут, чтобы окружающие люди вели себя определенным образом, также они не склонны переносить отдельные черты и поступки людей на оценку личности в целом, то есть, сталкиваясь с негативными проявлениями черт характера конкретного человека, матери исследованной группы не склонны оценивать его личность как негативную в целом.

Далее было проведено исследование эмоционального выгорания матерей по показателям родительского выгорания и субъективного благополучия. Результаты исследования представлены в табл. 2.

Таблица 2

*Выраженность показателей эмоционального выгорания матерей*

Показатель	Среднее значение (уровень выраженности)
<i>Родительское выгорание</i>	
Эмоциональное истощение	27,36 (высокий уровень)
Деперсонализация	6,73 (средний уровень)
Редукция родительских достижений	34,34 (средний уровень)
<i>Субъективное благополучие</i>	
Общий показатель субъективного благополучия	59,2 (средний уровень)
Оценка напряженности и чувствительности	12,25 (средний уровень)
Оценка психоэмоциональной симптоматики	11,67 (средний уровень)
Оценка изменения настроения	5,62 (средний уровень)
Оценка значимости социального окружения	7,76 (средний уровень)
Самооценка здоровья	7,68 (средний уровень)
Оценка степени неудовлетворенности повседневной деятельностью	10,58 (средний уровень)

По результатам исследования установлено, что один показатель родительского выгорания матерей выражен на высоком уровне («эмоциональное истощение»), два показателя выражены на среднем уровне («деперсонализация», «редукция родительских достижений»).

Для матерей исследованной группы характерно выраженное напряжение в эмоциональной сфере, снижение заинтересованности, эмпатии к собственным детям, членам семьи, друзьям, равнодушные к их проблемам, чувство внутренней опустошенности. Потребности собственных детей, их радости и печали перестали их беспокоить, у матерей нет сил проявлять о них заботу, взаимодействовать с ними с полной отдачей. У них снижен общий эмоциональный фон, настроение зависит от поведения детей, их малейшие шалости вызывают у матерей вспышки неконтролируемых эмоциональных проявлений, таких как злость, гнев, которые сменяются чувством вины, апатией, раздражением, общим состоянием усталости.

Средний уровень выраженности показателя «деперсонализация» может свидетельствовать о том, что у матерей может проявляться деформация отношений с окружающими, в некоторых ситуациях отношение к чувствам и переживаниям окружающих проявляется в виде бездушия, циничности. Матери общаются с ребенком со средним уровнем эмпатии, отзывчивости или соучастия, они одевают, кормят, отводят детей в детский сад, но желание общаться с ребенком, проводить вместе выходные снижено. У матерей часто возникает желание остаться наедине с собой, отправить детей к бабушкам/дедушкам, погрузиться в приятные для себя виды деятельности, по-

быстрее выйти на работу. Установки негативной направленности, сформированные по отношению к собственным детям, могут проявляться во внутренне сдерживаемой злости, которая периодически проявляется во вспышках раздражения, конфликтных ситуациях.

Редукция личных достижений как один из компонентов родительского выгорания у матерей исследованной группы проявляется в сокращении или инверсии действий, связанных с проявлением заботы о детях. Иногда у матерей возникают чувство вины, проблемы с самооценкой, однако значительного снижения ощущения собственной компетентности в реализации родительского функционала не наблюдается. При определенных обстоятельствах матери чрезмерно критично оценивают себя в роли матери, свои способности быть «хорошей матерью» для собственных детей, успешность в реализации материнского функционала. Уменьшение проявления заботы о детях, чувство вины и несостоятельности приводят к снижению значимости достигнутых ребенком результатов, его детских достижений.

Методика «Субъективное благополучие» позволила оценить качество эмоциональных переживаний матерей (как показателя частоты и интенсивности положительных и отрицательных эмоций). Выраженность всех шкал методики находится в зоне средних значений. Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что для матерей исследованной группы характерна умеренная выраженность эмоционального дискомфорта, серьезные проблемы в эмоциональной сфере у них не проявляются, но и о выраженном эмоциональном комфорте речь не идет, у них может присутствовать пессимистичность, состояние тревожности, замкнутости. Выраженность шкалы «Напряженность и чувствительность», указывает на то, что у матерей не реализуется потребность в уединении, для них характерно субъективное переживание тяжести выполняемой работы. Частично присутствует психоэмоциональная симптоматика в виде нарушений сна, чувства беспредметного беспокойства, рассеянности. Значение шкалы «Изменение настроения» свидетельствует о снижении оптимистичности оценки матерями собственной жизни. Для матерей характерно снижение шкалы «Значимость социального окружения», ориентации на совместное решение проблем, отдаление от семьи, друзей. Матери беспокоятся по поводу состояния своего здоровья, недостаточно удовлетворены своим физическим состоянием (шкала «Самооценка здоровья»), ежедневной деятельностью (шкала «Степень неудовлетворенности повседневной деятельностью»), часто они могут переживать скуку в повседневной деятельности.

В целях реализации второй задачи исследования был проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену, в результате которого установлены положительные и отрицательные связи показателей эмоционального выгорания с показателями иррациональных установок матерей. Результаты исследования представлены в табл. 3.

Таким образом, в ходе проведенного исследования установлено, что показатель «катастрофизация» положительно связан с показателями эмоционального выгорания: «эмоциональное истощение», «субъективное благополучие», «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «незначимость социального окружения», «степень неудовлетворенности повседневной деятельностью». То есть чем выше уровень катастрофизации мыслительной деятельности матерей, характеризующийся преувеличением негативного характера явления или ситуации, тем выше их эмоциональное истощение, переживание субъективного неблагополучия, выраженность психоэмоциональной симптоматики, а также неудовлетворенность повседневной деятельностью и общением с социальным окружением (семьей, друзьями).

Зафиксировано, что показатель «долгостояние в отношении себя» положительно связан с показателями «эмоциональное истощение», «субъективное благополучие», «напряженность и чувствительность», «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «незначимость социального окружения», «низкая самооценка здоровья», «степень неудовлетворенности повседневной деятельностью». Таким образом, чем более выражена установка долгоствояния матерей в отношении себя, тем более характерно для них эмоциональное истощение, переживание неблагополучия, выше напряженность и чувствительность от необходимости взаимодействовать с другими, субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства и другая психоэмоциональная симптоматика, беспокойство по поводу собственного состояния здоровья, а также неудовлетворенность от необходимости выполнения повседневной деятельности и отношений с семьей и друзьями.

Таблица 3

Связь показателей эмоционального выгорания с показателями иррациональных установок в мышлении матерей

Показатель	Катастрофизация	Долженствование в отношении себя	Долженствование в отношении других	Оценка фрустрационной интолерантности личности	Оценочная установка
Эмоциональное истощение	$r = 0,340$ $p = 0,0001$	$r = 0,302$ $p = 0,001$	–	$r = 0,544$ $p = 0,0001$	$r = 0,465$ $p = 0,0001$
Деперсонализация	–	–	–	$r = 0,245$ $p = 0,011$	–
Редукция родительских достижений	–	–	–	$r = 0,369$ $p = 0,0001$	$r = 0,421$ $p = 0,0001$
Общий балл субъективного благополучия	$r = 0,408$ $p = 0,0001$	$r = 0,454$ $p = 0,0001$	$r = 0,332$ $p = 0,0001$	$r = 0,622$ $p = 0,0001$	$r = 0,589$ $p = 0,0001$
Напряженность и чувствительность	–	$r = 0,335$ $p = 0,0001$	–	$r = 0,373$ $p = 0,0001$	$r = 0,401$ $p = 0,0001$
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	$r = 0,401$ $p = 0,0001$	$r = 0,378$ $p = 0,0001$	–	$r = 0,541$ $p = 0,0001$	$r = 0,547$ $p = 0,0001$
Изменения настроения	–	–	–	$r = 0,417$ $p = 0,0001$	$r = 0,362$ $p = 0,0001$
Незначимость социального окружения	$r = 0,358$ $p = 0,0001$	$r = 0,307$ $p = 0,0001$	$r = 0,305$ $p = 0,0001$	$r = 0,430$ $p = 0,0001$	$r = 0,437$ $p = 0,0001$
Низкая самооценка здоровья	–	$r = 0,394$ $p = 0,0001$	–	$r = 0,461$ $p = 0,0001$	$r = 0,434$ $p = 0,0001$
Степень неудовлетворенности повседневной деятельностью	$r = 0,326$ $p = 0,001$	$r = 0,389$ $p = 0,0001$	–	$r = 0,533$ $p = 0,0001$	$r = 0,545$ $p = 0,0001$

Установлено, что показатель «долженствование в отношении других» положительно связан с показателями «субъективное благополучие», «незначимость социального окружения». Таким образом, чем ниже уровень долженствования матерей в отношении других, тем ниже переживание субъективного неблагополучия, уровень переживания одиночества.

Определено, что показатель «оценка фрустрационной интолерантности» положительно связан с показателями «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция родительских достижений», «субъективное благополучие», «напряженность и чувствительность», «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «изменения настроения», «незначимость социального окружения», «низкая самооценка здоровья», «степень неудовлетворенности повседневной деятельностью». То есть чем выше уровень фрустрационной интолерантности матерей, отражающий степень непереносимости различных фрустраций, тем выше уровень их эмоционального истощения, деформация отношений с окружающими, проявляющаяся в бездушии и циничности, чувство некомпетентности в выполнении материнских обязанностей, переживание субъективного неблагополучия, напряженность и чувствительность от необходимости взаимодействовать с другими людьми, выраженность психоэмоциональной симптоматики (нарушения сна, чувство беспокойства), выраженность негативного модуса восприятия жизни, беспокойство по поводу собственной физической формы, а также неудовлетворенность от необходимости выполнения повседневной деятельности и необходимости выстраивания отношений с семьей и друзьями.

Обнаружено, что показатель «оценочная установка» положительно связан с показателями «эмоциональное истощение», «редукция родительских достижений», «субъективное благополучие», «напряженность и чувствительность», «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «изменения настроения», «незначимость социального окружения», «низкая самооценка здоровья», «степень неудовлетворенности повседневной деятельностью».

То есть чем выше уровень оценочных установок матерей, отражающих их склонность оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом, тем выше уровень их эмоцио-

нального истощения, чувство некомпетентности в выполнении материнских обязанностей, переживание субъективного неблагополучия, напряженность от необходимости выполнять работу и взаимодействовать с другими людьми, выраженность психоэмоциональной симптоматики (нарушения сна, чувство беспокойства, рассеянность), пессимистичность, беспокойство по поводу собственной физической формы, а также неудовлетворенность от необходимости выполнения повседневной деятельности и необходимости выстраивания отношений с семьей и друзьями.

В заключение отметим, что осознаем мы это или нет, но иррациональные установки вносят в жизнь свои коррективы через эмоциональное состояние и телесные или поведенческие реакции. Развитие осознанности к своим мыслям, безусловно, может помочь многим женщинам-матерям справляться с жизненными трудностями, не испытывая на себе симптомы эмоционального выгорания.

В ходе проведенного исследования выявлена связь иррациональных установок с показателями эмоционального выгорания матерей. Наибольшее количество связей показателей эмоционального выгорания матерей установлено с двумя иррациональными установками «оценка фрустрационной интолерантности» и «оценочная установка», отражающих степень непереносимости матерями различных фрустраций и склонности оценивать по отдельным чертам или поступкам личность в целом. Установлено, что эмоциональное истощение матерей, их ощущение собственного психологического неблагополучия, неудовлетворенность повседневной деятельностью, неспособность совместно решать проблемы с другими людьми, психоэмоциональная симптоматика связаны с такими иррациональными установками, как «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «оценка фрустрационной интолерантности», «оценочная установка».

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Birns V., Nay D. Introduction // *Different faces of motherhood*. NY-L., 1988. P. 291.
2. Шишкина Т. В. Феномен материнства и его психологические особенности в жизни современной женщины // *Психология и педагогика в Крыму: пути развития*. 2019. № 3. С. 245–258.
3. Попов Ю. В., Кмить К. В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // *Обозрение психиатрии и медицинской психологии*. 2012. № 2. С. 98–101.
4. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2010. 202 с.
5. Базалева Л. А. Обоснование необходимости рассмотрения эмоционального «выгорания» в аспекте материнства // *Вестник Северо-Казахстанского ун-та им. М. Козыбаева*. 2018. № 2 (39). С. 161–167.
6. Филиппова Г. Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии // *Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества: материалы итогового междунар. конгр. М., 2017*. С. 154–159.
7. Филиппова Г. Г. Самореализация и родительство: конфликт мотиваций в современном обществе // *Психотерапия*. 2016. № 10 (166). С. 16–22.
8. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / пер. с англ. Т. Саушкиной. 2-е изд. СПб.: Речь, 2002. 66 с.
9. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессий. СПб.: Питер, 2003. 195 с.
10. Бек А., Хейг Э. Достижения в области когнитивной теории и терапии: генеративная когнитивная модель // VIII Международный форум Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии SVTFFORUM: сб. науч. ст. СПб.: Лема, 2022. С. 17–52.
11. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
12. Диджузеппе Р., Дойл К., Драйден У., Бакс У. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. СПб.: Питер, 2021. 93 с.
13. Ковпак Д. В. Страхи, тревоги, фобии. СПб.: Наука и техника, 2012. 285 с.
14. Каменюкин А. Г., Ковпак Д. В. Антистресс-тренинг. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 220 с.
15. Рогачева П. С. Когнитивные ошибки и уровень субъективного благополучия у женщин в первый год после родов // VIII Международный форум Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии SVTFFORUM: сб. науч. ст. СПб.: Лема, 2022. С. 201–211.
16. Чупахина Ю. А. Влияние иррациональных убеждений родителей на иррациональные убеждения детей, формирующиеся к юношескому возрасту: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2003. 231 с.

17. Пуговкина О. Д., Сыровквашина А. Д., Истомин М. А., Холмогорова А. Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 3. С. 88–115.

## References

1. Birns B., Hay D. Introduction. *Different faces of motherhood*. NY-L., 1988. P. 291.
2. Shishkina T. V. Fenomen materinstva i ego psikhologicheskiye osobennosti v zhizni sovremennoy zhenshchiny [The phenomenon of motherhood and its psychological features in the life of a modern woman]. *Psikhologiya i pedagogika v Krymu: puti razvitiya – Psychology and pedagogy in Crimea: ways of development*, 2019, no. 3, pp. 245–258 (in Russian).
3. Popov Yu. V., Kmit' K. V. Emotsional'noye "vygoraniye" – tol'ko lish' rezul'tat professionalnykh otnosheniy? [Is emotional "burnout" just a result of professional relationships?]. *Obozreniye psikhiatrii i meditsinskoy psikhologii imeni V. M. Bekhtereva – V. M. Bekhterev Review of Psychiatry and Medical Psychology*, 2012, no. 2, pp. 98–101 (in Russian).
4. Bazaleva L. A. *Lichnostnye faktory emotsional'nogo "vygoraniya" materey v otnosheniyakh s det'mi*. Diss. kand. psikhol. nauk [Personal factors of emotional "burnout" of mothers in relationships with children. Diss. cand. psy. sci.]. Krasnodar, 2010. 202 p. (in Russian).
5. Bazaleva L. A. Obosnovaniye neobходимosti rassmotreniya emotsional'nogo "vygoraniya" v aspekte materinstva [Justification of the need to consider emotional "burnout" in the aspect of motherhood]. *Vestnik Severo-Kazakhstanskogo universiteta im. M. Kozibaeva – Bulletin of the North Kazakhstan University named after M. Kozybayev*, 2018, no. 2 (39), pp. 161–167 (in Russian).
6. Filippova G. G. Emotsional'noye vygoraniye materi: novaya problema v perinatal'noy psikhoterapii [Mother's emotional burnout: a new problem in perinatal psychotherapy]. In: *Materialy itogovogo mezhdunarodnogo kongressa "Vozможности psikhoterapii, psikhologii i konsul'tirovaniya v sokhranenii i razvitiu zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka, sem'i i obshchestva"* [Possibilities of psychotherapy, psychology and counseling in preserving and developing the health and well-being of an individual, family and society: materials of the final international congress]. Moscow, 2017. Pp. 154–159 (in Russian).
7. Filippova G. G. Samorealizatsiya i roditel'stvo: konflikt motivatsii v sovremenном obshchestve [Self-realization and parenthood: the conflict of motivations in modern society]. *Psikhoterapiya – Psychotherapy*, 2016, no. 10(166), pp. 16–22 (in Russian).
8. Ellis A., Draidon U. *Praktika ratsional'no-emotsional'noy povedencheskoy terapii* [The practice of rational-emotional behavioral therapy]. Saint Petersburg, Rech Publ., 2002. 66 p. (in Russian).
9. Bek A., Rash A., Sho B., Emeri G. *Kognitivnaya terapiya depressii* [Cognitive therapy of depression]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2003. 195 p. (in Russian).
10. Bek A., Heig E. Dostizheniya v oblasti kognitivnoy teorii i terapii: generativnaya kognitivnaya model' [Advances in cognitive theory and therapy: generative cognitive model]. In: *VIII Mezhdunarodnyy forum Assotsiatsii kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii CBTFORUM: sbornik nauchnykh statey* [VIII International Forum of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy CBTFORUM: collection of scientific articles]. Saint Petersburg, Lema Publ., 2022. Pp. 17–52 (in Russian).
11. Bek D. *Kognitivno-povedencheskaya terapiya. Ot osnov k napravleniyam* [Cognitive behavioral therapy. From basics to directions]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2018. 416 p. (in Russian).
12. Didzhuzeppe R., Doyl K., Drayden U., Baks U. *Ratsional'no-emotivno-povedencheskaya terapiya* [Rational-emotive-behavioral therapy]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2021. 93 p. (in Russian).
13. Kovpak D. V. *Strakhi, trevogi, fobii* [Fears, anxieties, phobias]. Saint Petersburg, Nauka i tekhnika Publ., 2012. 285 p. (in Russian).
14. Kamenyukin A. G., Kovpak D. V. *Antistress-trening* [Anti-stress training]. Saint Petersburg, Piter Publ., 2008. 220 p. (in Russian).
15. Rogacheva P. S. Kognitivnye oshibki i uroven' sub'ektivnogo blagopoluchiya u zhenshchin v pervyy god posle rodov [Cognitive errors and the level of subjective well-being in women in the first year after childbirth]. In: *VIII Mezhdunarodnyy forum Assotsiatsii kognitivno-povedencheskoy psikhoterapii CBTFORUM: sbornik nauchnykh statey* [VIII International Forum of the Association of Cognitive Behavioral Psychotherapy CBTFORUM: collection of scientific articles]. Saint Petersburg, Lema Publ., 2022. Pp. 201–211 (in Russian).

16. Chupakhina Yu. A. *Vliyaniye irratsional'nykh ubezhdeniy roditeley na irratsional'nyye ubezhdeniya detey, formiruyushchiesya k yunosheskomu vozrastu. Dis. kand. psikhol. nauk* [The influence of parents' irrational beliefs on children's irrational beliefs formed by adolescence Diss. cand. psychol. sci.]. Saint Petersburg, 2003. 231 p. (in Russian).
17. Pugovkina O. D., Syrokvashina A. D., Istomin M. A., Kholmogorova A. B. Ruminativnoye myshleniye kak kognitivny faktor khronifikatsii depressii: opredeleniye ponyatiya i validnost' instrumentariya [Ruminative thinking as a cognitive factor of chronic depression: definition of the concept and validity of the toolkit]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya – Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2021, vol. 29, no. 3, pp. 88–115 (in Russian).

**Информация об авторе**

**Сунцова Я. С.**, кандидат психологических наук, доцент, Удмуртский государственный университет (ул. Университетская, 1, Ижевск, Россия, 426034).

**Information about the author**

**Suntsova Ya. S.**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Udmurt State University (ul. Universitetskaya, 1, Izhevsk, Russian Federation, 426034).

*Статья поступила в редакцию 03.07.2023; принята к публикации 22.12.2023*

*The article was submitted 03.07.2023; accepted for publication 22.12.2023*