Акохова Наталья Андреевна, магистрант,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный
педагогический университет»

ВЗАИМОСВЯЗИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ С ПРИВЯЗАННОСТЬЮ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ И СЕМЕЙНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ КОММУНИКАЦИЯМИ

Аннотация. Изучены связи родительского выгорания с привязанностью и семейными эмоциональными коммуникациями (СЭК) у 101 родителя детей 3–11 лет. Деперсонализация положительно связана с беспокойством в отношениях с матерью, партнёром и другом и избеганием в отношениях с матерью. Прямых устойчивых связей СЭК с выгоранием не обнаружено; выявлены статистические косвенные связи с деперсонализацией через показатели привязанности.

Ключевые слова: Родительское выгорание, деперсонализация, привязанность, семейные эмоциональные коммуникации, корреляционный анализ, медиационный анализ.

Введение

Родительское выгорание рассматривается как многокомпонентное состояние, возникающее в контексте длительной нагрузки, связанной с заботой о ребёнке. В отечественном подходе И. Н. Ефимовой его основные проявления включают эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение субъективной оценки родительских достижений [1]. Особого внимания заслуживает деперсонализация, выражающаяся в формализации общения и уменьшении эмоциональной вовлечённости в отношения с ребёнком.

Возможные межличностные корреляты родительского выгорания целесообразно рассматривать с учётом характеристик взрослой привязанности. В размерностном подходе, развиваемом Р. Фрейли и соавторами, различаются беспокойство, связанное с опасениями недостаточной доступности значимого другого, и избегание, отражающее дискомфорт при близости. Эти показатели могут неодинаково проявляться в отношениях с матерью, отцом, романтическим партнёром и близким другом [2].

Отдельный интерес представляют семейные эмоциональные коммуникации (СЭК) [4]. Методика СЭК оценивает ретроспективно воспринимаемые особенности эмоционального общения в семье, в которой вырос респондент, но не характеризует непосредственно его нынешнее взаимодействие с собственными детьми. Это разграничение важно для настоящего исследования, поскольку позволяет рассматривать семейный эмоциональный опыт детства как отдельную характеристику, возможные связи которой с привязанностью к близким людям и родительским выгоранием подлежат эмпирической проверке.

Современные представления о родительском выгорании учитывают соотношение семейных требований и доступных ресурсов [5]. Вместе с тем исследования непосредственной связи родительского выгорания с привязанностью к конкретным близким людям остаются ограниченными [6]. Если опыт эмоционального общения в родительской семье связан с тем, как взрослый переживает близкие отношения, а эти отношения – с его состоянием в родительской роли, то связь семейных эмоциональных коммуникаций с выгоранием может проявляться не непосредственно, а через характеристики привязанности.

Цель настоящей работы – выявить взаимосвязи компонентов родительского выгорания с беспокойством и избеганием в близких отношениях и оценить статистическую сопряжённость этих компонентов с ретроспективными семейными эмоциональными коммуникациями. Проверялась гипотеза о том, что компоненты родительского выгорания

связаны с особенностями привязанности к близким людям и ретроспективно оцениваемыми семейными эмоциональными коммуникациями. Кроме того, допускалось, что, во-первых, семейные эмоциональные коммуникации связаны с привязанностью к близким людям и, во-вторых, связь семейных эмоциональных коммуникаций с компонентами выгорания опосредована особенностями привязанности.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 101 родитель, имеющий хотя бы одного ребёнка в возрасте от 3 до 11 лет: 78 женщин (77,2 %) и 23 мужчины (22,8 %). Возраст респондентов – 26–53 года (M = 36,14; SD = 4,05). Только детей 3–6 лет воспитывали 36 участников, только детей 7–11 лет – 45; ещё 20 родителей имели детей обеих возрастных групп. Выборка формировалась неслучайным способом, методом «снежного кома». Анонимное онлайн-анкетирование проводилось с апреля по сентябрь 2026 года. Участникам сообщались назначение опроса и предполагаемое время заполнения; отдельное письменное согласие не оформлялось.

Для оценки выгорания применялся опросник «Родительское выгорание» И. Н. Ефимовой [1], включающий шкалы эмоционального истощения (9 пунктов), деперсонализации (5 пунктов) и родительских достижений (8 пунктов). Для единообразной направленности показателей использована расчётная шкала редукции родительских достижений: из максимально возможных 48 баллов вычиталась сумма баллов по исходной шкале достижений. Поэтому увеличение любого из трёх итоговых показателей соответствует большей выраженности неблагоприятного компонента выгорания.

Согласованность шкал эмоционального истощения и родительских достижений была высокой (α = 0,893 и 0,807; ω = 0,891 и 0,813), деперсонализации – невысокой (α = 0,589; ω = 0,559). Несмотря на это, шкала деперсонализации сохранена в анализе в исходном виде. Она включает всего пять пунктов, а коэффициент α зависит от их числа, поэтому для столь короткой шкалы его низкое значение может не вполне отражать силу связи пунктов между собой; средняя межпунктовая корреляция составила 0,27, что входит в рекомендуемый диапазон 0,15–0,50 [7]. Кроме того, деперсонализация представляет один из трёх компонентов выгорания по И. Н. Ефимовой. Невысокая согласованность шкалы учитывается как ограничение при интерпретации результатов.

Характеристики привязанности измерялись русскоязычной версией методики «Опыт близких отношений – структуры отношений» (ECR-RS-Ru) [3]. Отдельно оценивались беспокойство и избегание в отношениях с матерью, отцом, романтическим партнёром и близким другом. Доступное число ответов по данным фигурам составило соответственно 90, 65, 101 и 72. При отсутствии ответов блок не заменялся нулевыми значениями. Коэффициенты α для восьми показателей находились в пределах от 0,660 (беспокойство в отношениях с отцом) до 0,858 (избегание в отношениях с отцом).

Для исследования эмоционального опыта родительской семьи использован опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» А. Б. Холмогоровой, С. В. Воликовой и М. Г. Сороковой [4]. Анализировались семь шкал – критика, индуцирование тревоги, элиминирование эмоций, фиксация на негативных переживаниях, внешнее благополучие, сверхвключённость и семейный перфекционизм – и общий балл СЭК. Коэффициенты α для шкал составили от 0,478 (семейный перфекционизм) до 0,870 (критика). Поскольку опросник обращён к опыту детства, предшествующему нынешним близким отношениям и собственному родительству, в медиационных моделях общий балл СЭК рассматривался как исходная переменная.

Статистическая обработка проводилась в JASP 0.95.4. Рассчитывались описательные показатели и коэффициенты внутренней согласованности α Кронбаха и ω Макдональда. Для

оценки взаимосвязей применялся корреляционный анализ Спирмена: рассчитывался двусторонний коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rho) с попарным исключением пропусков. Выбор рангового коэффициента обусловлен порядковым характером ответов и отклонением распределений части показателей, в том числе деперсонализации, от нормального (критерий Шапиро – Уилка). Чтобы учесть множественные сравнения, к значениям p, полученным в JASP, применялась поправка Бенджамини – Хохберга (BH-FDR) раздельно для трёх семейств проверок: 24 корреляции восьми показателей привязанности с тремя компонентами выгорания, 21 корреляция семи шкал СЭК с этими компонентами и 64 корреляции показателей привязанности с семью шкалами и общим баллом СЭК. Критерий скорректированной значимости – $q < 0,05$.

Для проверки второго допущения был проведён медиационный анализ с построением восьми моделей простой медиации. Во всех моделях исходной переменной выступал общий балл СЭК, медиатором – один из восьми показателей привязанности, зависимыми переменными – три компонента выгорания. Применялись метод максимального правдоподобия, построчное исключение пропусков и стандартизованные оценки; доверительные интервалы (ДИ) рассчитывались методом перцентильного бутстрепа (5000 выборок). Косвенный эффект (ab) считался отличным от нуля, если его 95% ДИ не включал ноль. Три компонента родительского выгорания рассматривались как отдельные зависимые показатели, поправка Бенджамини – Хохберга (BH-FDR) применялась раздельно к восьми косвенным эффектам для каждого компонента. Значения p для косвенных эффектов рассчитывались дополнительно вне JASP на основе 5000 бутстреп-выборок как удвоенная меньшая из долей оценок косвенного эффекта, не превышающих ноль или превышающих ноль.

Статистически значимая общая связь исходной и зависимой переменных не рассматривалась как обязательное условие для оценки косвенного эффекта [8]. В отличие от корреляционного анализа Спирмена, медиационные модели основаны на линейной регрессии, поэтому полученные коэффициенты не совпадают по величине с коэффициентами корреляции Спирмена.

Результаты исследования

В обследованной выборке средний показатель эмоционального истощения составил 18,36 балла (SD = 9,47), деперсонализации – 5,15 (SD = 3,47), редукции родительских достижений – 14,01 (SD = 5,69); средний общий балл СЭК – 45,11 (SD = 10,82).

Корреляционный анализ Спирмена выявил четыре положительные связи характеристик привязанности с деперсонализацией, сохранившие статистическую значимость после поправки BH-FDR (таблица 1).

Таблица 1

Статистически значимые корреляции характеристик привязанности с деперсонализацией после BH-FDR

Характеристика привязанности	n	rho	p	q
Избегание в отношениях с матерью	90	0,345	0,0009	0,0110
Беспокойство в отношениях с матерью	90	0,305	0,0035	0,0207
Беспокойство в отношениях с романтическим партнёром	101	0,325	0,0009	0,0110
Беспокойство в отношениях с близким другом	72	0,355	0,0022	0,0179

Наиболее выраженная из выявленных корреляций относится к беспокойству в отношениях с близким другом (rho = 0,355); сопоставимые по величине связи установлены для

избегания в отношениях с матерью (rho = 0,345) и беспокойства в отношениях с романтическим партнёром (rho = 0,325). Беспокойство в отношениях с матерью также связано с деперсонализацией (rho = 0,305). Более выраженные трудности переживания близости с отдельными значимыми людьми сочетались с большей склонностью к эмоциональному дистанцированию в родительской роли.

Для отношений с отцом (n = 65) значимых после поправки связей не обнаружено; при таком числе ответов это нельзя рассматривать как доказательство отсутствия психологической роли отцовской фигуры. Ни одна из 24 проверок не показала устойчивой связи привязанности с эмоциональным истощением или редукцией родительских достижений. Выявленные связи относятся прежде всего к деперсонализации, а не к родительскому выгоранию как единому недифференцированному показателю.

Из 21 коэффициента корреляции Спирмена между семью шкалами СЭК и компонентами выгорания ни один не удовлетворял критерию q < 0,05. На нескорректированном уровне выявлялись слабые связи деперсонализации с элиминированием эмоций (rho = 0,246; p = 0,0132) и критикой (rho = 0,229; p = 0,0215), однако для обеих q = 0,1508. Общий балл СЭК на номинальном уровне был связан с эмоциональным истощением (rho = 0,233; p = 0,0192) и деперсонализацией (rho = 0,255; p = 0,0101), но при объединении этих проверок с проверками отдельных шкал (24 корреляции) значимость не сохранялась (q = 0,1071). Таким образом, прямых статистически устойчивых связей семейных эмоциональных коммуникаций с компонентами выгорания не обнаружено и гипотеза подтвердилась частично – в части связей выгорания с привязанностью. Отсутствие прямой связи, однако, не исключает опосредованной.

Из 64 коэффициентов корреляции Спирмена между показателями привязанности и семью шкалами и общим баллом СЭК поправку BH-FDR выдержали 23; все они положительные (rho от 0,259 до 0,617). Наиболее широкий круг связей относится к отношениям с родителями. Избегание и беспокойство в отношениях с матерью были связаны с критикой, элиминированием эмоций, внешним благополучием, семейным перфекционизмом и общим баллом СЭК (rho от 0,267 до 0,617; наиболее тесная – связь избегания с элиминированием эмоций). Избегание в отношениях с отцом было связано с критикой, элиминированием эмоций, внешним благополучием и общим баллом СЭК (rho от 0,308 до 0,459), беспокойство в отношениях с отцом – с элиминированием эмоций (rho = 0,357). В нынешних близких отношениях наиболее заметны связи со сверхвключённостью: с беспокойством в отношениях с партнёром (rho = 0,370) и другом (rho = 0,424), а также с избеганием в отношениях с другом (rho = 0,294). Кроме того, беспокойство в отношениях с партнёром было связано с внешним благополучием, семейным перфекционизмом и общим баллом СЭК (rho от 0,259 до 0,323), избегание в отношениях с партнёром – с критикой (rho = 0,281), беспокойство в отношениях с другом – с общим баллом СЭК (rho = 0,341). Связей с индуцированием тревоги и фиксацией на негативных переживаниях после поправки не обнаружено. Первое допущение подтвердилось.

Результаты проверки второго допущения для деперсонализации приведены в таблице 2.

Таблица 2

Стандартизованные оценки путей и эффектов в моделях
«СЭК → привязанность → деперсонализация»

Показатель привязанности	n	a	b	c′	ab	95% ДИ	q
Избегание – мать	90	0,556	0,359	−0,038	0,200*	[0,068; 0,353]	0,016
Беспокойство – мать	90	0,470	0,138	0,097	0,065	[−0,040; 0,166]	0,269
Избегание – отец	65	0,400	0,215	0,003	0,086	[−0,024; 0,198]	0,171

Беспокойство – отец	65	0,174	0,204	0,054	0,036	[−0,024; 0,128]	0,334
Избегание – партнёр	101	0,219	0,222	0,107	0,048	[0,002; 0,124]	0,083
Беспокойство – партнёр	101	0,316	0,300	0,060	0,095*	[0,025; 0,195]	0,016
Избегание – друг	72	0,234	0,114	0,150	0,027	[−0,029; 0,112]	0,378
Беспокойство – друг	72	0,299	0,295	0,088	0,088*	[0,019; 0,186]	0,020

Примечание. a – связь общего балла СЭК с показателем привязанности; b – связь показателя привязанности с деперсонализацией при контроле СЭК; c′ – прямой эффект СЭК; ab – косвенный эффект; 95% ДИ – перцентильный бутстреп-интервал для ab (5000 выборок); * – косвенный эффект статистически значим после поправки BH-FDR (q < 0,05); q – уровень значимости ab после поправки BH-FDR для восьми косвенных эффектов.

Для деперсонализации 95% ДИ не включали ноль для косвенных эффектов через избегание в отношениях с матерью (ab = 0,200), беспокойство в отношениях с романтическим партнёром (ab = 0,095) и беспокойство в отношениях с близким другом (ab = 0,088); после поправки BH-FDR все три эффекта сохранили значимость (q = 0,016–0,020). В этих моделях общий балл СЭК был связан с показателем привязанности (a = 0,299–0,556), а тот – с деперсонализацией при контроле СЭК (b = 0,295–0,359). Прямой эффект СЭК был близок к нулю (c′ от −0,038 до 0,088), а общий эффект ни в одной из восьми моделей не достигал значимости (от 0,089 до 0,177), что соответствует опосредованию только через косвенный путь [8]. Косвенный эффект через избегание в отношениях с партнёром (ab = 0,048) формально также отличался от нуля, но нижняя граница его интервала (0,002) практически совпадала с нулём, а после поправки BH-FDR значимость не сохранилась (q = 0,083), поэтому этот результат рассматривается как тенденция. Для эмоционального истощения и редукции родительских достижений все 16 интервалов косвенных эффектов включали ноль. Второе допущение подтвердилось применительно к деперсонализации. В альтернативной спецификации, где общий балл СЭК выступал посредником связи привязанности с деперсонализацией, все 95% ДИ косвенных эффектов включали ноль.

Обсуждение результатов

Полученные данные позволяют уточнить, какой компонент родительского выгорания наиболее отчётливо сопряжён с особенностями привязанности к близким людям. В отличие от эмоционального истощения и редукции достижений, деперсонализация характеризует прежде всего изменение качества эмоционального контакта с ребёнком [1]. Положительные корреляции с беспокойством и избеганием в отношениях с близкими можно обсуждать в контексте трудностей переживания близости и обращения за поддержкой. При этом способы регуляции эмоций, объём получаемой поддержки и семейная нагрузка в представленном исследовании не измерялись, поэтому не могут считаться проверенными объясняющими механизмами.

Результаты медиационного анализа связывают между собой опыт родительской семьи, нынешние близкие отношения и переживание родительской роли. Семейные эмоциональные коммуникации не связаны с выгоранием напрямую, но связаны с привязанностью, а трудности близких отношений – с эмоциональным дистанцированием от ребёнка. Можно предположить, что опыт эмоционального общения в родительской семье значим для родительского выгорания, так как он сопряжён с тем, насколько надёжными и доступными родитель воспринимает свои нынешние близкие отношения. Косвенные эффекты обнаружены для отношений с матерью, с партнёром и другом, что согласуется с пониманием привязанности

как специфичной для конкретных отношений [3] и с моделью баланса требований и ресурсов, где поддержка близких выступает одним из ресурсов родителя [5].

Поперечный дизайн исследования не позволяет устанавливать причинно-следственные отношения. Последовательность «семейные эмоциональные коммуникации → привязанность → выгорание» отражает теоретически обоснованный порядок переменных, но не временную последовательность измерений: все показатели получены одновременно, а ретроспективная оценка семейного опыта сама может зависеть от нынешнего состояния и отношений респондента. Поэтому термины «посредник», «прямой» и «косвенный эффект» используются в статистическом значении, а выявленные корреляции не означают переноса поведения из одних отношений в другие.

Отсутствие прямых устойчивых связей СЭК с выгоранием не опровергает значения семейного эмоционального опыта. Опросник СЭК измеряет воспоминания взрослого об общении в родительской семье, тогда как выгорание относится к актуальной родительской роли; между ними могут находиться последующие отношения и жизненные обстоятельства, и полученные данные указывают на одно из таких звеньев – привязанность к близким людям. Кроме того, невысокая согласованность шкал семейного перфекционизма и внешнего благополучия ограничивает точность выявления слабых связей.

К ограничениям исследования относятся неслучайный подбор участников, преобладание женщин, неодинаковое число ответов по фигурам привязанности, самоотчётный характер данных и отсутствие повторных измерений. Модель с привязанностью в роли посредника сформулирована после анализа корреляций на той же выборке, поэтому косвенные эффекты требуют воспроизведения на независимой выборке. Отдельно следует учитывать невысокую согласованность шкалы деперсонализации ($\alpha = 0{,}589$): для пятипунктовой шкалы этот показатель может занижать связь пунктов между собой, однако результаты, относящиеся к деперсонализации, требуют осторожной интерпретации. Установленные связи характеризуют данную выборку и не позволяют утверждать, что особенности привязанности или семейного опыта становятся причиной родительского выгорания.

Заключение

В исследовании 101 родителя детей дошкольного и младшего школьного возраста по данным корреляционного анализа Спирмена выявлены четыре сохранившие значимость после поправки BH-FDR положительные корреляции деперсонализации с избеганием и беспокойством в отношениях с матерью, а также с беспокойством в отношениях с романтическим партнёром и близким другом. С эмоциональным истощением и редукцией родительских достижений устойчивых связей характеристик привязанности не обнаружено.

Ретроспективно оцениваемые семейные эмоциональные коммуникации не показали прямых связей с компонентами выгорания после поправки, поэтому гипотеза подтвердилась частично. Вместе с тем они связаны с привязанностью к близким людям (23 из 64 коэффициентов корреляции Спирмена), прежде всего в отношениях с родителями, а их связь с деперсонализацией статистически опосредована избеганием в отношениях с матерью и беспокойством в отношениях с партнёром и близким другом при незначимом прямом эффекте; для истощения и редукции достижений косвенных эффектов не выявлено. Первое допущение подтвердилось, второе – применительно к деперсонализации.

Результаты могут учитываться при определении направлений дальнейших исследований и психолого-педагогического сопровождения родителей, в частности при обращении к трудностям эмоциональной близости, доступности поддержки и опыту эмоционального общения в родительской семье. Проверка возможных механизмов взаимосвязей требует продольных исследований с более крупными выборками и более надёжной оценкой деперсонализации.

Список литературы:

1. Ефимова, И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И. Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2013. – № 4. – С. 31–40.
2. Fraley, R. C. An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment / R. C. Fraley, N. G. Waller, K. A. Brennan // Journal of Personality and Social Psychology. – 2000. – Vol. 78. – No. 2. – P. 350–365.
3. Сабельникова, Н. В. Русскоязычная версия опросника «Опыт близких отношений – структуры отношений» Р. Фрейли, М. Хеффернан, А. Викари и К. Брамбо (ECR-RS-Ru) / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский, А. В. Нефедова // Психологический журнал. – 2024. – Т. 45. – № 4. – С. 97–113.
4. Холмогорова, А. Б. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 97–125.
5. Mikolajczak, M. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²) / M. Mikolajczak, I. Roskam // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – Art. 886.
6. Сабельникова, Н. В. Родительское выгорание, родительский стресс и привязанность матерей к близким людям / Н. В. Сабельникова, Т. В. Карпова // Психологические проблемы современной семьи: материалы IX Международной научной конференции. – Москва: Изд-во МГУ им. М. В. Ломоносова, 2024. – С. 186–191.
7. Clark, L. A. Constructing Validity: Basic Issues in Objective Scale Development / L. A. Clark, D. Watson // Psychological Assessment. – 1995. – Vol. 7. – No. 3. – P. 309–319.
8. Zhao, X. Reconsidering Baron and Kenny: Myths and Truths about Mediation Analysis / X. Zhao, J. G. Lynch, Q. Chen // Journal of Consumer Research. – 2010. – Vol. 37. – No. 2. – P. 197–206.