

Ершова Нина Николаевна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Российская Федерация

usr11036@vyatsu.ru



Криницына Ольга Павловна,

магистрант ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Российская Федерация

olga.krinityna.84@mail.ru

Особенности эмоционального выгорания у женщин в браке

Аннотация. В современных российских условиях отмечается тенденция к ухудшению эмоционального климата в семьях, что отрицательно влияет на психическое состояние супругов, социальное развитие детей, ведет к увеличению количества разводов. Особую актуальность приобретает изучение эмоционального выгорания у женщин. Цель статьи – выявление особенностей эмоционального выгорания у женщин, состоящих в браке. В результате проведенного эмпирического исследования определяются симптомы и показатели эмоционального выгорания у женщин в браке.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, женщины в состоянии эмоционального выгорания, брак, психокоррекция, профилактика.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

В современных условиях женщина, как правило, совмещает профессиональную деятельность, материнство и ответственность за поддержание семейного микроклимата, что значительно увеличивает эмоциональную нагрузку. Современная семейная жизнь претерпела существенные трансформации по сравнению с брачными союзами XX века: все больше семей становятся эгалитарными, что подразумевает равноправное распределение семейных обязанностей вне рамок традиционных гендерных ролей. Такая тенденция обусловлена не только широким вовлечением женщин и мужчин в профессиональную сферу, но и отсутствием значимых финансовых диспропорций между супругами, что делает обоих равнозначными участниками в обеспечении материального благополучия семьи. Как указывают М. В. Ростовцева и Н. А. Гончаревич, несмотря на позитивную трактовку карьерного успеха, существует значительный массив эмпирических данных, свидетельствующих о его деструктивном влиянии на эмоциональное состояние личности и семейные отношения [1]. Трудовая занятость супругов в совокупности с необходимостью организации быта, воспитания и ухода за детьми способствует повышению уровня эмоционального выгорания, что, в свою очередь, увеличивает риск распада семейного союза.

Согласно теоретическому анализу эмоционального выгорания, выполненному П. И. Сидоровым на основе отечественных и зарубежных исследований, установлено, что негативные последствия этого явления затрагивают все сферы жизни человека – от профессиональной деятельности до отношений с близкими и социальных контак-

тов [2]. Исследования персидских ученых Джавдана Мусы, Тахере Бахрампуре, Мостафы Дегани показывает, что существует значимая взаимосвязь между семейными отношениями, стилями разрешения конфликтов и эмоциональным выгоранием в браке. Это говорит о том, что развод является одной из основных семейных травм, которая приводит к распаду на личном, семейном и социальном уровнях [3]. Согласно концепции Е. М. Морозова, эмоциональное выгорание развивается поэтапно и включает четыре фазы трансформации эмоционального состояния [4]. В. В. Бойко выделяет три основные фазы: напряжение, резистенцию и истощение [5]. В исследовании Н. Б. Казначеевой и С. П. Решетняк акцентируется эффект передачи эмоционального фона между членами семьи, который может усиливать влияние негативных факторов и провоцировать развитие эмоционального выгорания в брачных отношениях [6]. Как отмечают С. В. Гриднева и В. Н. Гурьянчик, признаками семейного выгорания являются постоянная усталость, раздражительность, эмоциональное и физическое дистанцирование между супругами, а также снижение близости в семейных отношениях [7]. В качестве ключевых факторов возникновения семейного выгорания Н. С. Ткаченко выделяет неразрешенные конфликты, дисбаланс домашних обязанностей и отсутствие поддержки, а также внешний стресс [8].

Анализ зарубежных исследований, представленный М. Лейтером, подчеркивает, что эмоциональное выгорание – многогранное явление, тесно связанное с длительным воздействием хронических стрессовых факторов. [9]. К. Маслач и М. Лейтер предлагают следующее определение синдрома эмоционального выгорания: «Выгорание – это индикатор расхождения между тем, кем человек является, и тем, что ему приходится делать. Это постепенное разрушение ценностей, достоинства, духа и воли – разрушение человеческой души. Это болезнь, которая неумолимо прогрессирует с течением времени, это крутое падение в бездну, после которого очень тяжело подняться» [10]. М. П. Лейтер эмпирически доказал взаимосвязь эмоционального выгорания с интенсивностью и продолжительностью стрессовых ситуаций.

Обобщение теоретических и эмпирических данных об эмоциональном выгорании у женщин, состоящих в браке, позволило сделать вывод, что данный феномен обладает сложной структурой. В браке эмоциональное выгорание проявляется как эмоциональное, физическое и когнитивное истощение, а также сопровождается снижением субъективного чувства компетентности, ухудшением отношения к себе, супругу и другим членам семьи.

Целью эмпирического исследования является изучение показателей эмоционального выгорания у женщин в браке с целью своевременной психологической коррекции и профилактики данного состояния.

Теоретико-методологической основой написания работы выступили: трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» К. Маслач [11], концепция эмоционального выгорания В. В. Бойко [12], а также подходы Н. Б. Казначеевой, С. П. Решетняк [13] и М. П. Лейтера [14].

Полученные результаты в процессе эмпирического исследования расширяют научное представление о специфике данного явления и могут быть использованы для дальнейших исследований, а также для разработки эффективных программ психологической помощи и профилактики с учетом степени выраженности эмоционального выгорания у женщин в браке.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2024 года в онлайн-формате. В эмпирическом исследовании приняли участие 100 женщин в возрасте от 21 до 69 лет, семейный стаж которых составляет от 1 до 45 лет.

Методология и результаты исследования

Методы исследования:

1. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко применялась для оценки выраженности синдрома эмоционального выгорания у женщин [15].

В процессе исследования были получены результаты по трем фазам эмоционального выгорания: напряжение, резистентность и истощение. Для каждой фазы оценивалась степень ее сформированности. Полученные результаты представлены на рис. 1.

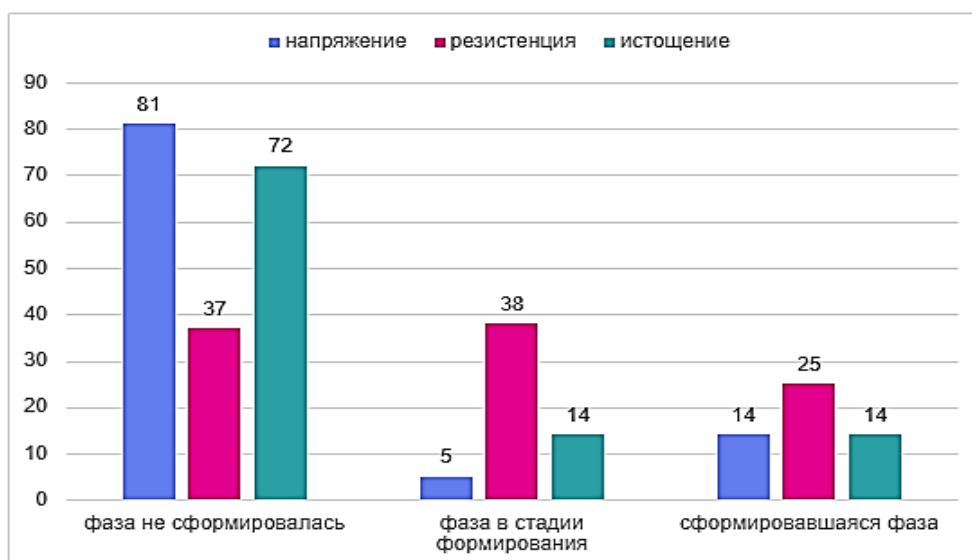


Рис. 1. Фазы эмоционального выгорания у женщин в браке, %

У подавляющего большинства женщин (81%) фаза напряжения не сформировалась, что свидетельствует о сохранности их психоэмоциональных ресурсов и эффективных механизмах психологической адаптации; у 5% женщин наблюдаются признаки формирования, и у 14% уже завершившееся становление этой фазы.

В фазе резистентности отмечается иное распределение: у 37% женщин отсутствуют признаки формирования, у 38% этап развития фазы находится в процессе становления, и у 25% уже завершен. У 72% женщин фаза истощения не сформирована, у 14% женщин прослеживается тенденция развития, и у 14% фаза уже сформировалась.

Анализ данных по фазам и их симптомам позволяет не только выделить частоту встречаемости ключевых симптомов у женщин в браке, но и понять, каким образом хронический стресс отражается на семейной жизни.

В фазе напряжения сформированность симптомов представлена на рис. 2.

Исследование показывает, что у 8% женщин выявлен симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» на стадии формирования и у 16% уже сформирован. Этот симптом может указывать на наличие хронического стресса в браке, вызванного нерешенными конфликтами, постоянной усталостью от семейных обязанностей и недостатком поддержки.

При игнорировании симптома женщина может столкнуться с такими последствиями, как хроническое напряжение, ощущение беспомощности, ухудшение адаптации к семейным трудностям, снижение удовлетворенности браком.

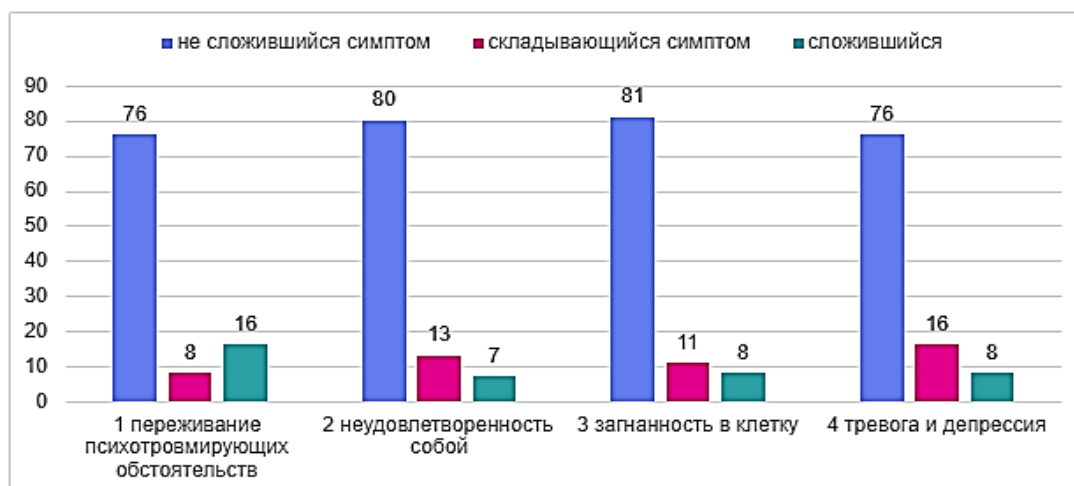


Рис. 2. Симптомы фазы напряжения у женщин в браке, %

Психокоррекционная работа может быть направлена на развитие навыков конструктивного семейного общения, обучение эмоциональной саморегуляции.

Симптом «неудовлетворенность собой» сформирован у 13% и находится на стадии формирования у 7% женщин, что выражается в сниженной самооценке, чувстве вины по поводу несоответствия ожиданиям, разочаровании в себе, что приводит к внутренним конфликтам, снижению ощущения собственной эффективности в семейной сфере и ухудшению эмоционального климата в браке.

Психокоррекционная работа может заключаться в терапии по повышению самооценки, поддержке личностных достижений в семейных ролях, работе с синдромом идеальной жены.

Анализ симптома ощущения «загнанности в клетку» показал, что у 11% женщин отмечаются нарастающие и у 8% – присутствующие признаки ощущаемой безысходности и невозможности изменить бытовые, личностные или семейные обстоятельства (эффект «замкнутого круга»), в результате чего могут развиваться апатия, снижение инициативности в семейных отношениях, эмоциональное отстранение от партнера и детей.

Психокоррекционная работа может заключаться в обучении навыкам конструктивного разрешения семейных конфликтов, повышении субъективного контроля, освоении техник постановки семейных границ.

Симптом «тревога и депрессия» находится на стадии формирования у 16% и уже значительно выражен у 8% женщин, что позволяет отнести их к группе риска по развитию тревожно-депрессивных состояний в семейной жизни. Для этих женщин характерны тревога за взаимоотношения, страх не справиться с обязанностями и проявление эмоционального упадка. Последствия выраженности данного симптома могут проявляться в развитии депрессивных реакций, эмоциональном отдалении от членов семьи, снижении качества жизни и повышении риска психосоматических нарушений.

Психокоррекционная работа будет направлена на внедрение техник эмоциональной разгрузки, семейной психотерапии, поддержки стрессоустойчивости.

Фаза резистенции – это этап, когда женщина начинает вырабатывать защитные психологические механизмы против хронического семейного стресса. По В. В. Бойко, выделение этой фазы условно: сопротивление стрессу начинается еще на стадии напряжения, однако на этапе резистенции защита становится выраженной и проявляется через целый ряд симптомов. Сформированность симптомов в фазе резистенции представлена на рис. 3.

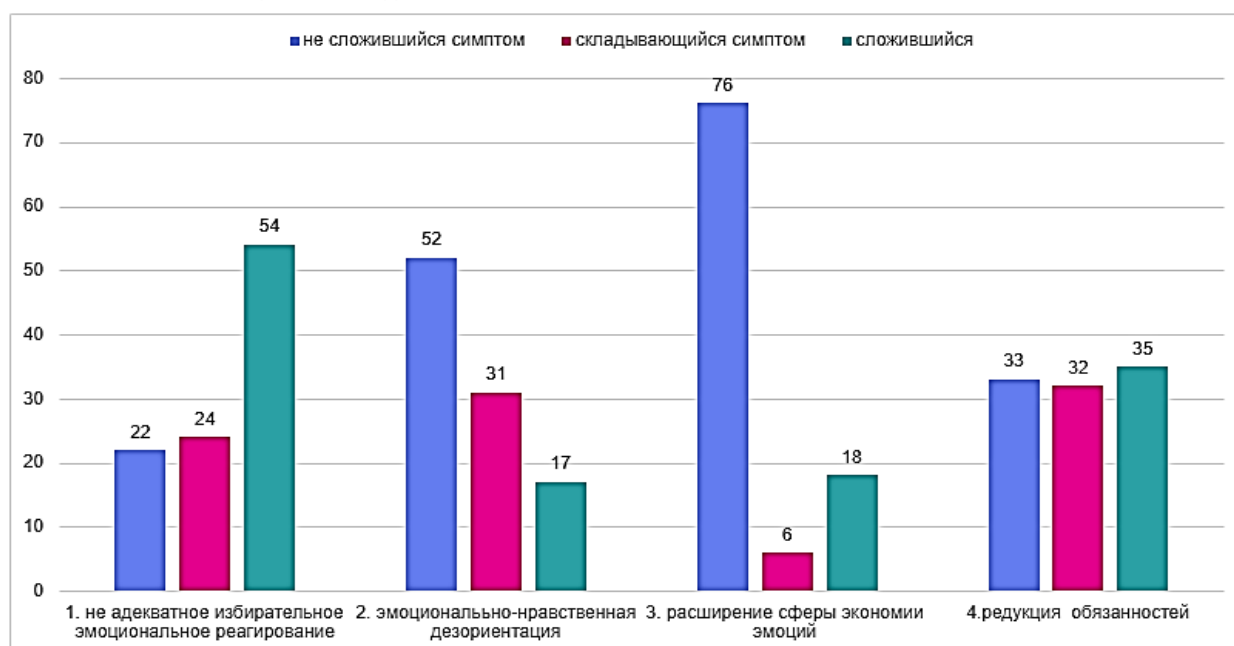


Рис. 3. Симптомы фазы резистенции у женщин в браке, %

Симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» находится на стадии формирования у 24% женщин и у 54% уже сформировался. Это говорит о том, что женщины в браке выбирают, по поводу кого и когда проявлять эмоции: эмоциональная отдача становится выборочной, ограниченной либо очень формальной даже по отношению к близким. Это не «экономия эмоций» во имя гармонии, а неадекватное ограничение, вызванное усталостью и психозащитой.

Психокоррекционная работа будет строиться на техниках по развитию эмпатии, умении правильно выражать свои чувства и эмоции, асертивности, совместных эмоциональных практиках (например, ритуалы благодарности, совместные прогулки).

Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» у женщин находится на стадии формирования у 31% и уже проявлен у 17%. Женщины начинают оправдывать свое равнодушие или раздражение внутри семьи, обесценивают достоинства партнера, уговаривают себя, что «так и надо», – и тем самым теряют нравственный внутренний ориентир. В жизни (особенно в семьях) становится обычным выполнять обязанности по принципу «есть настроение – делаю хорошо, нет – делаю формально». Это говорит о снижении личной ответственности и зрелости межсубъектных отношений. Возможные последствия проявления данного симптома: цинизм, отчуждение, формализация семейных отношений, усиление одиночества, эмоциональный холод в семье.

Психокоррекционная работа будет основана на семейной психотерапии, работе с ценностями, восстановлении традиций, совместном обсуждении семейных правил.

Симптом «расширение сферы экономии эмоций» находится на стадии формирования у 6% и уже наблюдается у 18% женщин. Он проявляется в стремлении значительно сдерживать эмоциональные проявления в семейных отношениях, общении с друзьями, на работе и даже в отношении к детям. Возможным последствием такой сдержанности может стать ощущение одиночества у всех членов семьи.

Психокоррекционная работа будет заключаться в психогигиене, семейных ритуалах, обучении активному отдыху вместе, упражнениях на восстановление ресурса «здесь и сейчас».

Симптом «редукция обязанностей» находится на стадии формирования у 32% и уже сформирован у 35% женщин. Он демонстрирует тенденцию к упрощению или уменьшению привычных обязанностей в семье: женщины либо перекалывают дела на других, либо делают их формально, без включения и желания. Редукция – это попытка снизить личную нагрузку и эмоциональные затраты.

Психокоррекционная работа с данным симптомом будет заключаться в восстановлении или создании позитивных семейных ритуалов, распределении обязанностей с учетом ресурсов всех членов.

Фаза истощения – это заключительная стадия эмоционального выгорания, характеризующаяся резким падением энергетического тонуса, ослаблением нервной системы, глубокими личностными изменениями. Эмоциональная защита превращается в устойчивую черту, влияющую на всю картину отношений. У женщин в браке проявления истощения отражаются как в семейной жизни, так и в общем психофизическом состоянии. Сформированность в данной фазе представлена на рис. 4.

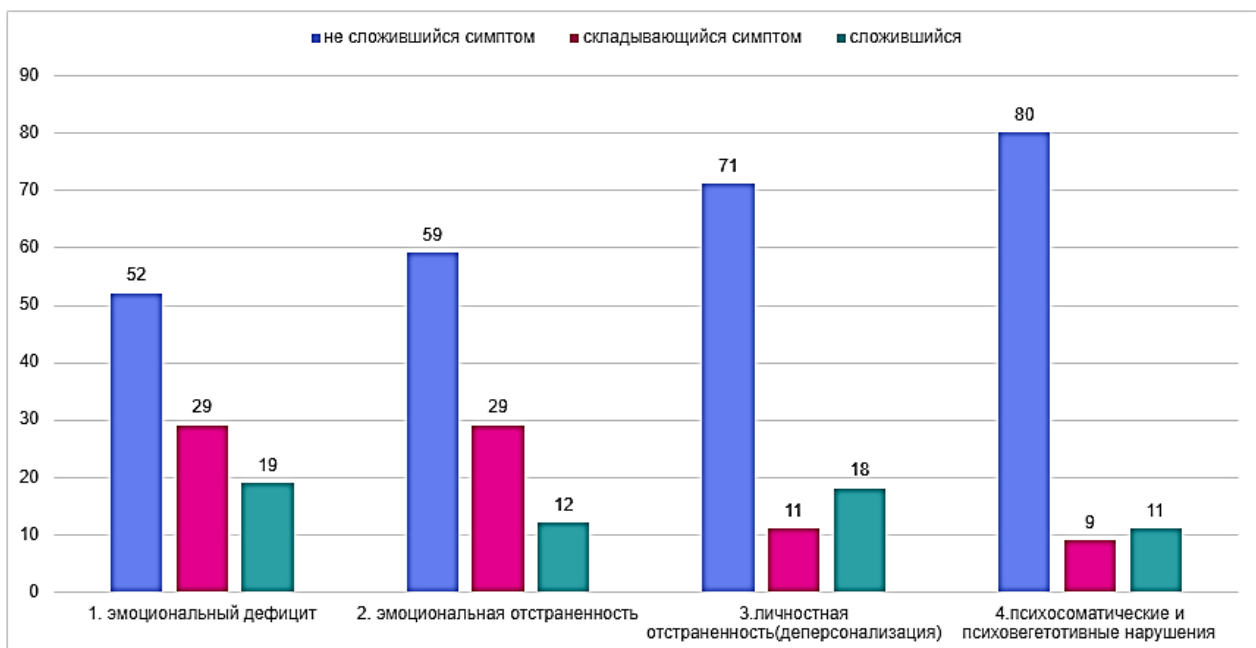


Рис. 4. Симптомы фазы истощения у женщин, %

Симптом «эмоциональный дефицит» находится на стадии формирования у 29% и уже сформирован у 19% женщин, которые испытывают чувство опустошенности, невозможности эмоционально поддерживать партнера или детей, для таких женщин характерно частое раздражение, холодность, резкость. Постепенно исчезают положительные эмоции, преобладает недовольство, капризы, обиды и усталость.

Психокоррекционная работа будет заключаться в индивидуальной и семейной психотерапии; прохождении программ по восстановлению эмоционального ресурса; внедрении практик работы с телом и дыханием.

Симптом «эмоциональная отстраненность» сформирован у 29% и находится на стадии формирования у 12% женщин. Женщины постепенно или резко уходят в состояние, при котором они перестают эмоционально включаться в семейную жизнь. Для них становится обычным отсутствие реакций – и позитивных, и негативных. Это приобретенная за годы совместной жизни защита. Женщина действует «на автомате», превращаясь в «робота», когда забота, радость, сочувствие становятся механическими.

Возможные последствия данного состояния: эмоциональное выгорание становится заметным детям и супругу, рождая чувство брошенности; снижается качество и радость жизни, возникает ощущение отчуждения.

Психокоррекционная работа будет заключаться в проработке эмоциональных блоков, внедрении упражнений «разморозки» чувств (арт-терапия, телесные практики); смещении фокуса на собственные желания, женские ритуалы поддержки.

Симптом «личностная отстраненность (деперсонализация)» выявлен на стадии формирования у 11% и уже явно выражен у 18% женщин. Они отмечают потерю интереса к потребностям супруга и детей, воспринимая окружающих преимущественно как объекты бытовых обязанностей. В этом состоянии партнер воспринимается скорее, как источник проблем, вызывающих раздражение и желание дистанцироваться. Возникают равнодушие, раздражительность, а иногда – циничное или жесткое отношение, что подрывает основы семейных отношений. Возможные последствия такого состояния включают психологические травмы у детей, потерю доверия, глубокое отчуждение между членами семьи и в конечном итоге разрушение семейных отношений.

Психокоррекционная работа будет заключаться: в глубинной психотерапии, работе с ценностями и смыслами; прохождении семейных сессий – возвращении к ценности партнерства и взаимной поддержке; комплексном восстановлении личностной целостности, работе с идентичностью женщины вне бытовых функций.

Симптом «психосоматические и психовегетативные нарушения» выявлен в стадии формирования у 9% и уже выражен у 11% женщин. У них отмечаются постоянно возникающие или усиливающиеся физические проявления эмоционального выгорания: учащенное сердцебиение, бессонница, головные боли, хроническая усталость, обострение хронических заболеваний. Когда эмоциональное напряжение не находит выхода привычными способами, негативная энергия проявляется на физическом уровне: возникают устойчивое недомогание, усталость, головные боли, боли в области сердца, чувство тревоги. Возможными последствиями могут стать стабильное ухудшение состояния здоровья, снижение жизненного тонуса и риск развития хронических заболеваний.

Психокоррекционная работа будет заключаться в медицинском наблюдении, психотерапии, обучении телесным и дыхательным практикам, релаксации; структурировании режима отдыха и сна, введении позитивных ритуалов для тела.

Фаза истощения затрагивает все сферы жизни женщины, разрушает не только ее эмоциональное здоровье, но и фундамент семейных взаимоотношений. Своевременное вмешательство на этой стадии жизненно необходимо, поскольку истощение ведет к внутреннему разладу, семейному отчуждению, психосоматическим заболеваниям.

Заключение

Анализ данных по фазам эмоционального выгорания и характерных для них симптомов выявил, что у значительной части женщин отмечаются высокая эмоциональная напряженность и признаки различных стадий выгорания.

Наибольшая концентрация риска фиксируется на этапе резистенции: более 50% женщин уже столкнулись с признаками формирования или сложившейся фазы, что указывает на потребность вмешательства до перехода к фазе истощения.

Фаза истощения затрагивает меньшую, но чувствительную группу (около 28%), где симптомы выражены значительно и начинают разрушительно сказываться на всех аспектах жизни – эмоциональном, семейном и физическом.

Основные негативные последствия выгорания:

- учащение семейных конфликтов, чувство одиночества и отчуждения;

– ухудшение эмоционального климата в семье, усиление тревоги и психосоматических проблем;

– снижение качества семейных отношений и риска для психологического здоровья детей и супругов.

Таким образом, анализ четко указывает на необходимость внедрения психокоррекционных и профилактических программ, акцентированных на развитии навыков саморегуляции, поддержании эмоционального ресурса, семейной терапии и индивидуальной терапии, восстановлении эмоционального взаимодействия, проработке семейных ценностей; обучении новым способам распределения обязанностей и организации отдыха; проработке самооценки и идентичности женщины вне бытовых ролей.

Вовремя выявленные и интерпретированные симптомы эмоционального выгорания у женщин в браке не только позволяют снизить риск его развития, но и способствуют повышению качества семейной жизни и уровня удовлетворенности браком. Разработка комплексной психокоррекционной программы и профилактика особенно важны для групп женщин с выраженными симптомами фазы резистенции и истощения.

Ссылки на источники

1. Ростовцева М. В., Гончаревич Н. А. Успешность в карьере супругов в семьях патриархального и эгалитарного типа // Психолог. – 2022. – № 5. – С. 18–36.
2. Сидоров П. И. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. – 2005 – № 43. – С. 25–32.
3. Javdan M., Bahrapour T., Dehghani M. The Role of Family Relationships and Conflict Resolution Styles in Marital Burnout of Couples Seeking a Divorce (Persian) // Journal of Family Relations Studies. – 2023. – 3 (8). – P. 32–39. – URL: <https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12006.1093>
4. Морозов Е. М., Садоха Е. И. Психологическая природа феномена эмоционального выгорания // Гаудеамус. – 2023. – № 1. – С. 9–17.
5. Бойко В. В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер, 2004. – 545 с.
6. Казначеева Н. Б., Решетняк С. П. Эмоциональное выгорание, удовлетворенность браком и выбор стратегии поведения в конфликте мужчин и женщин, состоящих в браке // Семья и дети в современном мире: сб. материалов конф. – Т. VII. – Кызыл, 2022. – С. 50–52.
7. Семейные отношения в современном обществе: проблемы и трансформации: коллективная монография / С. В. Гриднева, В. Н. Гурьянчик, К. Э. Казарьянц. – Ульяновск: Зебра, 2019. – 110 с.
8. Ткаченко Н. С. Психология семьи. – Белгород: Белгородский государственный национальный исследовательский университет, 2023. – 334 с.
9. Leiter M. P. Burnout as a developmental process: consideration of models // Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research | eds. W. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Taylor & Francis, Washington, DC, 1993. – P. 237–250.
10. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry // World Psychiatry. – 2016. – 15(2). – P. 103–111.
11. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience...
12. Бойко В. В. Энергия эмоций.
13. Казначеева Н. Б., Решетняк С. П. Эмоциональное выгорание...
14. Leiter M. P. Burnout as a developmental process...
15. Бойко В. В. Энергия эмоций.

Nina N. Ershova,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

usr11036@vyatsu.ru

Olga P. Krinitsyna,

Graduate Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

Olga.krinitsyna.84@yandex.ru

Characteristics of emotional burnout in women in marriage

Abstract. In modern Russian conditions, there is a tendency towards an increase in the number of divorces and a deterioration in the emotional climate in families, which has a negative impact on the mental condition of spouses and the social development of children. The study of emotional burnout in women, who are a key

element of the family microsystem, is particularly relevant. The aim of this article is to identify the characteristics of emotional burnout in married women. The results of the empirical study show statistically significant indicators confirming the existence of this problem.

Key words: emotional burnout, women in a state of emotional burnout, marriage, psychological correction, prevention.

References

1. Rostovceva, M. V., & Goncharevich, N. A. (2022). "Uspeshnost' v kar'ere suprugov v sem'yah patriarhal'nogo i egalitarnogo tipa", *Psiholog*, № 5, pp. 18–36 (in Russian).
2. Sidorov, P. I. (2005). "Sindrom emocional'nogo vygoraniya", *Medicinskaya gazeta*, № 43, pp. 25–32 (in Russian).
3. Javdan, M., Bahrapour, T. & Dehghani, M. (2023). "The Role of Family Relationships and Conflict Resolution Styles in Marital Burnout of Couples Seeking a Divorce (Persian)", *Journal of Family Relations Studies*, 3 (8), pp. 32–39. Available at: <https://doi.org/10.22098/jfrs.2023.12006.1093> (in English).
4. Morozov, E. M., & Sadoha, E. I. (2023). "Psihologicheskaya priroda fenomena emocional'nogo vygoraniya", *Gaudeamus*, № 1, pp. 9–17 (in Russian).
5. Bojko, V. V. (2004). *Energiya emocij*, Piter, St. Petersburg, 545 p. (in Russian).
6. Kaznacheeva, N. B., & Reshetnyak, S. P. (2022). "Emocional'noe vygoranie, udovletvorennost' brakom i vybor strategii povedeniya v konflikte muzhchin i zhenshchin, sostoyashchih v brake", *Sem'ya i deti v sovremennom mire: sb. materialov konf*, t. VII, Kyzyl, pp. 50–52 (in Russian).
7. Gridneva, S. V., Gur'yanchik, V. N., & Kazar'yanc, K. E. (2019). *Semejnye otnosheniya v sovremennom obshchestve: problemy i transformacii: kollektivnaya monografiya*, Zebra, Ul'yanovsk, 110 p. (in Russian).
8. Tkachenko, N. S. (2023). *Psihologiya sem'i*, Belgorodskij gosudarstvennyj nacional'nyj issledovatel'skij universitet, Belgorod, 334 p. (in Russian).
9. Leiter, M. P. (1993). "Burnout as a developmental process: consideration of models", in Schaufeli, W., Maslach, C., & Marek, T. (eds.). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*, Taylor & Francis, Washington, DC, pp. 237–250 (in English).
10. Maslach C., & Leiter, M. P. (2016). "Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry", *World Psychiatry*, 15(2), pp. 103–111 (in English).
11. Ibid.
12. Bojko, V. V. (2004). Op. cit.
13. Kaznacheeva, N. B., & Reshetnyak, S. P. (2022). Op. cit.
14. Leiter, M. P. (1993). Op. cit.
15. Bojko, V. V. (2004). Op. cit.

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	28.10.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	29.11.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	29.11.25	Опубликована <i>Published</i>	31.01.26



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Ершова Н. Н., Криницына О. П., 2025