

# ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF DIGITAL LEARNING ENVIRONMENTS

Научная статья  
УДК 159.9.072  
DOI: 10.14529/jpps250306

## Коррекция синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития

**И.Р. Хабибуллина<sup>✉</sup>, Г.Ф. Тулитбаева, Е.П. Сальникова**  
Уфимский университет науки и технологий, Уфа, Россия  
<sup>✉</sup> khabind@mail.ru

### *Аннотация*

**Обоснование.** В современном мире проблема психологического здоровья родителей, воспитывающих детей с особенностями развития, приобретает все большую значимость. Исследования показывают, что матери детей с ЗППР находятся в группе повышенного риска развития эмоционального выгорания из-за постоянного стресса, связанного с особенностями развития ребенка, необходимостью совмещать различные социальные роли и часто недостаточной социальной поддержкой. **Цель** исследования состоит в разработке и апробации комплексной программы психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития. **Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 25 до 45 лет, уроженок г. Нефтекамска и Краснокамского района Республики Башкортостан, которые составили 2 группы по 30 человек (контрольную и экспериментальную). Все женщины воспитывают детей дошкольного или младшего школьного возраста с диагнозом «задержка психоречевого развития». Для оценки уровня эмоционального выгорания использовались методики: Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI); методика Б. Поттера «Диагностика риска синдрома эмоционального выгорания»; модифицированный опросник И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание». Была разработана и реализована (в контрольной группе) программа психологической коррекции эмоционального выгорания, включающая следующие блоки: практические занятия проблемной направленности; групповые и индивидуальные творческие занятия; тренинговые упражнения; релаксация и проведена повторная диагностика. **Результаты.** Статистически значимые различия между первичной и повторной диагностикой в экспериментальной группе, а также более низкие показатели эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений у женщин, прошедших коррекционную программу, свидетельствуют о значительном улучшении их эмоционального состояния. Корреляционный и регрессионный анализ показал, что личностные особенности, такие как депрессивность, эмоциональная лабильность и невротичность, являются важными факторами риска для развития эмоционального выгорания, в то время как более высокие показатели общительности, уравновешенности и открытости связаны с меньшей выраженностью данного синдрома. **Заключение.** Разработанная комплексная программа психологической коррекции является эффективным средством преодоления синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития. Ее применение способствует значительному улучшению эмоционального состояния, личностных характеристик и специфических проявлений эмоционального выгорания в родительской сфере данной категории матерей.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, профилактика эмоционального выгорания, эмоциональное выгорание у женщин, коррекция синдрома эмоционального выгорания, симптомы эмоционального выгорания, современная женщина

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.*

*Для цитирования:* Хабибуллина И.Р., Тулитбаева Г.Ф., Сальникова Е.П. Коррекция синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития // Психология. Психофизиология. 2025. Т. 18, № 3. С. 55–66. DOI: 10.14529/jpps250306

Original article  
DOI: 10.14529/jpps250306

## Correction of burnout syndrome in women raising children with delayed speech development

**I.R. Khabibullina**<sup>✉</sup>, **G.F. Tulitbayeva**, **E.P. Salnikova**  
Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia  
<sup>✉</sup> [khabind@mail.ru](mailto:khabind@mail.ru)

### Abstract

**Introduction.** In the modern world, the psychological health of parents raising children with special needs is an issue of growing concern. Research indicates that mothers of children with delayed psychological and verbal development are at increased risk of emotional burnout due to chronic stress associated with their children's developmental characteristics, the demands of balancing multiple social roles, and often inadequate social support. The aim of the study was to develop and evaluate a comprehensive psychological intervention program designed to mitigate emotional burnout syndrome among women raising children with delayed psychological and verbal development. **Materials and methods.** The study involved 60 women, aged 25 to 45 years, residing in Neftekamsk and the Krasnokamsk District (Republic of Bashkortostan). Participants were divided into 2 groups of 30 individuals each (control and experimental). All participants were mothers of preschool- or primary school-aged children diagnosed with delayed psychomotor development. Emotional burnout was assessed using the following instruments: the Freiburg Personality Inventory (FPI); B. Potter's Diagnostics of Emotional Burnout Risk; and a modified version of I.N. Efimova's "Parental Burnout" questionnaire. A psychological intervention program was developed and implemented, comprising the following modules: practical sessions on relevant thematic issues; group and individual creative activities; training exercises; relaxation techniques; and follow-up assessment. **Results.** Statistically significant differences between pre- and post-intervention assessments in the experimental group, along with reduced levels of emotional exhaustion, depersonalization, and diminished personal accomplishment, indicate a significant improvement in emotional well-being. Correlation and regression analyses demonstrate that personality traits such as depressiveness, emotional lability, and neuroticism are significant risk factors for emotional burnout, whereas higher levels of sociability, emotional stability, and openness were associated with lower severity of the syndrome. **Conclusion.** The developed comprehensive psychological intervention program is an effective instrument for alleviating emotional burnout syndrome among women raising children with delayed psychomotor development. Its implementation led to significant improvements in emotional well-being, personality dimensions, and specific manifestations of parental burnout in this population.

**Keywords:** emotional burnout, burnout syndrome, prevention of emotional burnout, emotional burnout in women, correction of burnout syndrome, symptoms of emotional burnout, modern woman

*The authors declare no conflict of interest.*

**For citation:** Khabibullina I.R., Tulitbayeva G.F., Salnikova E.P. Correction of burnout syndrome in women raising children with delayed speech development. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya = Psychology. Psychophysiology.* 2025;18(3):55–66. (in Russ.) DOI: 10.14529/jpps250306

### Введение

Актуальность исследования проблемы коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин, чьи дети имеют диагноз «задержка психоречевого развития» (ЗППР), объ-

ясняется тем, что в последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа детей с задержкой психоречевого развития. Кроме того, психологическая помощь семьям, воспитывающим детей с особенно-

стями развития, часто направлена на помощь самому ребенку, психологическое состояние матерей, как правило, остается без внимания. Несмотря на развивающуюся систему психологической помощи населению, наблюдается явная нехватка научно обоснованных и практически апробированных программ психологической помощи, учитывающих специфику данной категории матерей. Современные социокультурные установки также создают дополнительное давление на матерей особых детей, формируя завышенные ожидания относительно их роли и степени вовлеченности в процесс развития ребенка, что также способствует развитию синдрома эмоционального выгорания.

### Обзор литературы

В современной психологической науке изучение синдрома эмоционального выгорания представляет собой одно из важнейших направлений исследований. Исследователями, как правило, эмоциональное выгорание рассматривается как комплекс психических состояний, характеризующихся тревогой, моральным истощением, стрессом, комплексом неполноценности и неуспешности. При этом наиболее распространенным в психологии является понимание эмоционального выгорания как феномена, связанного преимущественно с профессиональной деятельностью<sup>1</sup>, в том числе у женщин<sup>2</sup>. В.В. Бойко выделяет такие факторы, как недостаточная заработная плата, ненормированный рабочий день, карьерный тупик, отсутствие признательности в коллективе [1]. Г.Ф. Тулитбаева и И.Р. Хабибуллина описывают симптомы выгорания как физическое и психическое истощение, формирующееся на протяжении длительного нахождения сотрудника в сложных профессиональных условиях. Вся эта совокуп-

ность факторов «выгорания», связанных с профессиональной деятельностью, в научном мире получила название «болезни коммуникативных профессий».

А. Лэнгле, опираясь на труды В. Франкла, описывает состояние эмоционального выгорания тремя аспектами: изменения в соматических системах (снижение иммунитета, физическое бессилие, нарушения сна), изменения психического состояния (раздражительность, апатия, эмоциональное истощение), изменения в ноэтике (снижение самооценки, ответственности, социальной адаптации) [2]. В качестве синонима «выгоранию» М.Д. Будаева применяет механизм психологической защиты в ответ на стрессовую ситуацию, в котором практически исключены какие-либо эмоции [3]. Эмоциональным выгоранием можно считать «неблагоприятную реакцию на рабочие стрессы, включающую в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты».

Особый научный интерес представляет собой изучение эмоционального состояния женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития. Как отмечают исследования Е.В. Гребенниковой, для матерей, воспитывающих детей с особенностями развития, характерен психосоматический тип реагирования на ситуацию [4]. При их внешнем спокойствии и сдержанности в глубине сознания они переживают проблемы ребенка, подавляя негативные эмоции. Все это в итоге приводит к развитию психосоматических заболеваний.

По данным исследований М.Д. Будаевой, около 82,5 % матерей, воспитывающих детей с нарушениями психоречевого развития, постоянно находятся в состоянии тревоги, подавленности, страха и депрессии. Они характеризуются сниженным адаптационным потенциалом, пониженной самооценкой, склонностью к самобичеванию и неверием в собственные силы. Особенно остро встает вопрос чувства вины, которое может усиливаться из-за медленного прогресса в речевом развитии ребенка [3].

Исследования Ф. Mohammadi с соавт. показывают, что матери детей с особенностями развития чаще подвергаются домашнему насилию и более склонны к употреблению успокоительных препаратов. По статистическим данным, около 50 % браков распадаются в семьях, где есть ребенок с особенностями развития [5]. Как отмечает С.П. Деркач, более

<sup>1</sup> Тулитбаева Г.Ф., Киракосян М.В. Исследование взаимосвязи субъективного благополучия и эмоционального выгорания у представителей силовых структур // Наука – шаг в будущее: сб. науч. тр. по материалам Всероссийской молодежной науч.-практ. конф. с междунар. участием. Уфа, 2021. С. 152–157.

<sup>2</sup> Хабибуллина И.Р., Красильникова В.Г. Кризис профессионального выгорания у сотрудниц службы МЧС России по Республике Башкортостан // Проблемы психологии личности в современном глобальном мире: теория и практика: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2022. С. 120–129.

50 % женщин оставляют работу и полностью посвящают себя уходу за ребенком [6].

Постоянное психологическое напряжение, необходимость справляться с повседневными трудностями и преодолевать многочисленные барьеры в развитии ребенка способствуют формированию синдрома эмоционального выгорания у женщин [7]. Среди ключевых психологических факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания, следует выделить постоянное состояние тревоги и неопределенности относительно будущего ребенка.

Существенное влияние на формирование синдрома выгорания оказывает социальная изоляция, в которой часто оказываются матери детей с задержкой психоречевого развития. Необходимость постоянного ухода за ребенком, регулярные занятия и посещения специалистов приводят к тому, что женщины вынуждены отказываться от профессиональной деятельности, ограничивать социальные контакты, что способствует усилению чувства одиночества и социальной неполноценности. Внешне оставаясь спокойными и сдержанными, они глубоко переживают проблемы ребенка, подавляют негативные эмоции, что приводит к развитию различных психосоматических заболеваний. У значительного числа женщин отмечаются нарушения сна, частые головные боли, колебания артериального давления, проблемы с желудочно-кишечным трактом и другие соматические проявления стресса.

Особую роль в формировании синдрома эмоционального выгорания играет отсутствие видимого прогресса в развитии ребенка или его недостаточная динамика. Матери детей с задержкой психоречевого развития часто сталкиваются с ситуацией, когда, несмотря на все прилагаемые усилия, результаты коррекционной работы проявляются медленно и не всегда соответствуют ожиданиям. Это приводит к формированию ощущения беспомощности, бессмысленности прилагаемых усилий, что является одним из ключевых компонентов эмоционального выгорания. Важным фактором является и то, что матери часто демонстрируют низкую чувствительность к собственному эмоциональному состоянию, игнорируют признаки физического и психологического истощения, не обращаются своевременно за профессиональной помощью. Это приводит к хронизации стрессового состояния и усугублению симптомов эмоционального выгорания.

Следует отметить, что формирование синдрома эмоционального выгорания у матерей негативно влияет на развитие самого ребенка. Эмоциональное истощение матери препятствует формированию адекватного взаимодействия с ребенком, снижает эффективность коррекционной работы, может вызывать появление социально обусловленных отклонений в развитии. Возникает своеобразный замкнутый круг, где проблемы развития ребенка усиливают эмоциональное выгорание матери, а эмоциональное состояние матери, в свою очередь, затрудняет процесс развития и социальной адаптации ребенка [8].

**Цель исследования** состоит в изучении эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, а также разработке и апробации комплексной программы психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития.

#### **Материалы и методы**

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о том, что коррекция синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, будет проходить успешнее при введении программы коррекции, включающей практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, тренинговые упражнения, релаксацию.

Для проведения комплексного исследования эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, была сформирована представительная выборка респондентов. В исследовании приняли участие 60 женщин в возрасте от 25 до 45 лет, постоянно проживающих в г. Нефтекамске и Краснокамском районе. Сформированная выборка характеризуется следующими основными параметрами: средний возраст респонденток 34,7 года, преобладание замужних женщин (70 %), наличие одного ребенка с задержкой речевого развития у большинства участниц (66,7 %), доминирование женщин с высшим и средним специальным образованием (93,3 %) и равномерное распределение между работающими и неработающими (60 и 40 % соответственно). Женщин разделили на две группы по 30 человек. Первая группа занималась по разработанной программе, а вторая группа – нет.

Программа эмпирического исследования эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, включала следующие этапы:

1) первичная диагностика уровня эмоционального выгорания с использованием комплекса диагностических методик (FPI, методика Б. Поттера, модифицированный опросник И.Н. Ефимовой);

2) разработка и реализация комплексной программы психологической коррекции эмоционального выгорания, состоящей из четырех взаимосвязанных блоков: практические занятия проблемной направленности, групповые и индивидуальные творческие занятия, тренинговые упражнения, релаксация;

3) повторная диагностика уровня эмоционального выгорания после завершения коррекционной программы;

4) сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики, а также экспертная оценка эффективности коррекционной программы.

Коррекционная программа представлена блоковой структурой.

*1. Практические занятия проблемной направленности.* Данный блок предполагал проведение серии практических занятий, ориентированных на проработку наиболее острых проблем, связанных с эмоциональным выгоранием: управление стрессом и тревожностью, вызванными воспитанием ребенка с особенностями развития; преодоление чувства вины и самообвинения; построение эффективного взаимодействия с ребенком в условиях ограниченных ресурсов; формирование навыков самопринятия и самооценки; поиск личностных ресурсов и способов их восполнения. Практические занятия включали в себя разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии, ролевые игры и другие интерактивные формы работы, нацеленные на поиск эффективных стратегий решения проблем.

*2. Групповые и индивидуальные творческие занятия.* Данный блок был направлен на гармонизацию эмоционального состояния женщин посредством включения в творческую деятельность. Групповые занятия предполагали совместное создание арт-объектов, музыкальных композиций, элементов театрализации. Индивидуальные занятия включали в себя техники арттерапии, сказкотерапии, библиотерапии. Творческая активность позволяла участницам программы снизить эмоциональное напряжение, выразить свои чув-

ства и переживания, найти новые смысловые ориентиры.

*3. Тренинговые упражнения.* В рамках данного блока проводились тренинговые занятия, направленные на развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости и совладания со сложными ситуациями. Использовались техники дыхательной гимнастики, визуализации, телесно-ориентированных практик. Особое внимание уделялось формированию адекватных копинг-стратегий и конструктивных моделей поведения в условиях хронического стресса.

*4. Релаксация.* Данный блок включал в себя освоение различных техник релаксации, направленных на снятие психофизического напряжения. Женщины обучались методикам мышечной релаксации, медитации, сенсорной репродукции. Это способствовало восстановлению энергетических ресурсов, повышению адаптивных возможностей организма.

Реализация данной комплексной программы коррекции осуществлялась в течение 2 месяцев. Участницы исследования посещали занятия 1 раз в неделю по 2–3 часа. Кроме того, они имели возможность консультироваться с психологом индивидуально.

Таким образом, методологическая основа исследования, включающая комплекс диагностических методик, репрезентативную выборку и четкую программу эмпирической работы, обеспечивает всесторонний подход к изучению феномена эмоционального выгорания и созданию эффективных методов его коррекции.

### Результаты и обсуждение

Результаты первичной диагностики с использованием данных методик позволили получить комплексную картину эмоционального состояния женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, и определить ключевые факторы, способствующие развитию у них синдрома эмоционального выгорания.

*Фрайбургский многофакторный личностный опросник (FPI).* Применение методики FPI выявило некоторые особенности личностных характеристик и эмоционального состояния участниц исследования (рис. 1).

Как видно из представленных на рис. 1 данных, для женщин, воспитывающих детей с задержкой речевого развития, характерны высокие показатели по шкалам невротичности (7,8 и 7,4 балла), депрессивности (7,9 и 7,5

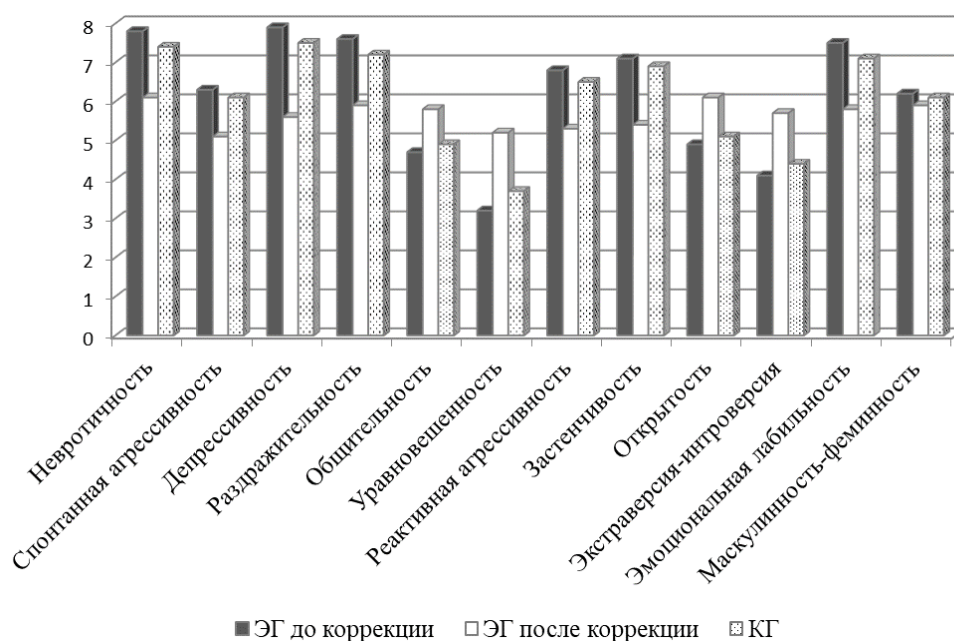


Рис. 1. Особенности личностных характеристик и эмоционального состояния участниц исследования (баллы)  
Fig. 1. Personal characteristics and emotional state profiles of study participants (point)

балла), раздражительности (7,6 и 7,2 балла), эмоциональной лабильности (7,5 и 7,1 балла) и застенчивости (7,1 и 6,9 балла). Это свидетельствует о наличии у них выраженных тревожно-депрессивных тенденций, повышенной эмоциональной возбудимости, интровертированности и затруднений в межличностном взаимодействии. Относительно низкие показатели по шкалам общительности (4,7 и 4,9 балла), уравновешенности (3,2 и 3,7 балла) и экстраверсии-интроверсии (4,1 и 4,4 балла) указывают на ограниченность социальных контактов, снижение адаптивных возможностей и преобладание интровертированных тенденций в поведении данной категории женщин.

В целом полученные по методике FPI данные свидетельствуют о наличии у женщин обеих групп, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, выраженного комплекса личностных особенностей, создающих предпосылки для формирования синдрома эмоционального выгорания.

После прохождения коррекционной программы у женщин наблюдаются существенные позитивные изменения по ряду личностных характеристик. Снизились показатели по шкалам невротичности, депрессивности, раздражительности и эмоциональной лабильности, что свидетельствует о снижении тревожно-депрессивных тенденций, эмоциональной возбудимости и общей гармонизации эмоционального состояния. Также отмечается рост показателей по

шкалам общительности, уравновешенности, открытости и экстраверсии – интроверсии. Это указывает на расширение социальных контактов, повышение адаптивных возможностей и снижение интровертированности женщин.

Результаты повторной диагностики по опроснику FPI демонстрируют позитивную динамику личностных характеристик женщин, прошедших коррекционную программу. Наблюдается снижение деструктивных тенденций и рост адаптивных личностных ресурсов, что создает благоприятные предпосылки для преодоления синдрома эмоционального выгорания. В контрольной группе отсутствовали изменения во внутреннем состоянии.

*Методика Б. Поттера «Диагностика риска синдрома эмоционального выгорания».* Результаты диагностики позволили выявить степень выраженности основных компонентов эмоционального выгорания у участниц исследования (рис. 2).

Как видно из представленных на рис. 2 данных, для женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, наиболее выраженным компонентом эмоционального выгорания является эмоциональное истощение (7,1 и 6,9 балла). Это проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса и эмпатии к ребенку, а также эмоциональном равнодушии или перенасыщении. Высокие значения по шкале деперсонализации (6,9 и 6,5 балла) свидетельствуют о

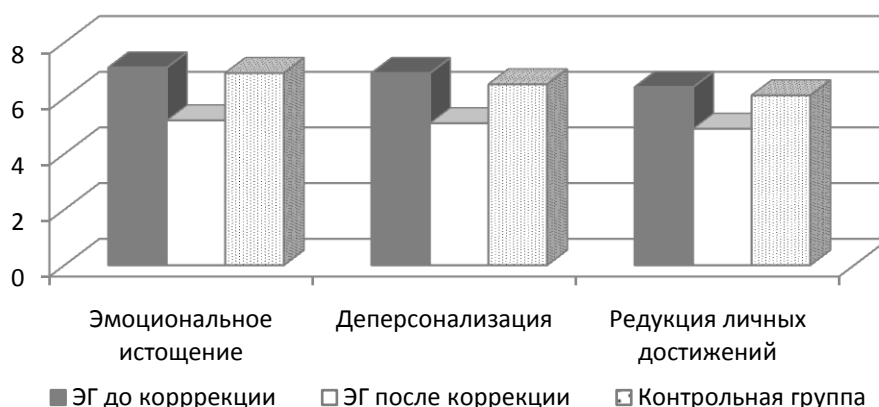


Рис. 2. Степень выраженности основных компонентов эмоционального выгорания у участниц исследования

Fig. 2. Severity of core emotional burnout components among study participants

развитии у данной категории матерей негативного, бездушного отношения к ребенку, снижении эмоциональной отзывчивости и эмпатии. Компонент редукции личных достижений также находится на высоком уровне (6,4 и 6,1 балла), что указывает на снижение чувства компетентности в родительской роли, неудовлетворенность собой как матерью и обесценивание значимости своей родительской деятельности.

В совокупности полученные по методике Б. Поттера данные демонстрируют выраженность всех трех ключевых компонентов синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития.

После участия в коррекционной программе у женщин наблюдается существенное снижение выраженности всех трех ключевых компонентов эмоционального выгорания. Показатель эмоционального истощения снизился с 7,1 до 5,2 балла (-1,9), что свидетельствует о значительном уменьшении ощущений эмоционального перенапряжения, восстановлении интереса и эмпатии к ребенку. Выраженность деперсонализации сократилась с 6,9 до 5,1 балла (-1,8). Это указывает на позитивные изменения в отношении женщин к своему ребенку, выражающиеся в повышении эмоциональной отзывчивости и вовлеченности. Компонент редукции личных достижений также продемонстрировал значительное снижение с 6,4 до 4,9 балла (-1,5). Это свидетельствует о повышении чувства компетентности в родительской роли, большей удовлетворенности собой как матерью и осознании значимости своей родительской деятельности.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что реализация разработанной коррекционной программы способствовала существенному снижению выраженности основных компонентов эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития. Динамика у контрольной группы отсутствовала.

Модифицированный опросник И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание». Результаты диагностики позволили более детально изучить специфику проявления эмоционального выгорания в родительской сфере (рис. 3).

Данные, полученные с помощью модифицированного опросника, подтверждают и дополняют результаты, полученные ранее по методике Б. Поттера. Наиболее выраженным компонентом родительского выгорания является эмоциональное истощение (7,4 и 7,3 балла), проявляющееся в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к ребенку и эмоциональном равнодушии. Высокие показатели деперсонализации (6,8 и 6,9 балла) свидетельствуют о развитии у женщин негативного, бездушного отношения к своему ребенку, снижении эмпатии и отзывчивости. Компонент редукции родительских достижений (6,7 и 6,8 балла) указывает на снижение чувства компетентности в родительской роли, неудовлетворенность собой как матерью и обесценивание значимости своей родительской деятельности.

Полученные по данной методике результаты подтверждают, что у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, синдром эмоционального выгорания проявляется не только в профессиональной, но и в родительской сфере, вызывая

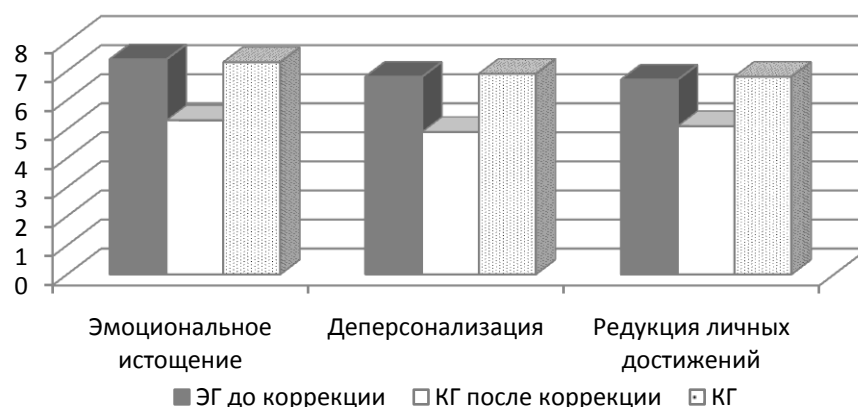


Рис. 3. Результаты диагностики по опроснику «Родительское выгорание»  
Fig. 3. Parental burnout questionnaire assessment results

серьезные эмоциональные, когнитивные и поведенческие изменения.

Данные, приведенные в табл. 1, демонстрируют, что по итогам коррекционной программы наблюдается существенное снижение всех компонентов родительского выгорания. Показатель эмоционального истощения в родительской сфере уменьшился с 7,4 до 5,3 балла (-2,1), что указывает на уменьшение ощущений эмоционального перенапряжения, восстановление интереса к ребенку и более активное включение в процесс воспитания.

Выраженность деперсонализации в родительской роли снизилась с 6,8 до 4,9 балла (-1,9). Это свидетельствует о позитивных изменениях в отношении женщин к своему ребенку, повышении эмоциональной вовлеченности, отзывчивости и эмпатии. Компонент редукции родительских достижений также продемонстрировал значительное снижение с 6,7 до 5,1 балла (-1,6). Это отражает повышение чувства компетентности в родительской роли, большую удовлетворенность собой как матерью и осознание значимости своей родительской деятельности.

Результаты, полученные по модифицированному опроснику «Родительское выгорание», подтверждают эффективность разработанной коррекционной программы в снижении специфических проявлений эмоционального выгорания в сфере материнства. Динамика у контрольной группы отсутствовала.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что разработанная программа психологической коррекции является эффективным средством преодоления синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития. Ключевыми факторами,

обусловившими высокую результативность программы, выступают ее комплексный характер, учет личностных особенностей и эмоционального состояния участниц, активное вовлечение женщин в различные виды деятельности, создание атмосферы психологической безопасности и доверия, а также сочетание групповых и индивидуальных форм работы.

Реализация программы способствовала гармонизации эмоционального состояния данной категории матерей, повышению их стрессоустойчивости и мобилизации личностных ресурсов, что в конечном итоге положительно сказывается и на качестве взаимодействия с ребенком.

Для обеспечения достоверности полученных в ходе исследования данных и оценки значимости выявленных изменений в эмоциональном состоянии женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, до и после реализации коррекционной программы была проведена статистическая обработка результатов.

На первом этапе статистического анализа была проверена нормальность распределения данных по основным диагностическим показателям с использованием критерия Шапиро – Уилка. Учитывая, что распределение части данных не соответствует нормальному закону, для дальнейшей статистической обработки было решено использовать непараметрические критерии.

Для оценки эффективности разработанной коррекционной программы был применен критерий Вилкоксона для связанных выборок. Данный критерий позволяет выявить статистически значимые различия между двумя зависимыми выборками, в данном случае – между результатами первичной и повторной диагно-

стики в экспериментальной группе. Полученные данные свидетельствуют о том, что по всем показателям наблюдаются статистически значимые различия между результатами первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе на уровне  $p < 0,001$ .

Анализ средних значений в экспериментальной группе показал, что по всем диагностическим показателям произошло значимое снижение выраженности синдрома эмоционального выгорания после участия женщин в коррекционной программе. Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная программа психологической коррекции является эффективным средством преодоления эмоционального выгорания у данной категории матерей.

Для оценки различий между экспериментальной и контрольной группами после реализации коррекционной программы был использован критерий Манна – Уитни для независимых выборок. Данный критерий позволяет выявить статистически значимые различия между двумя независимыми выборками. Результаты применения критерия Манна – Уитни представлены в табл. 1.

Анализ результатов, представленных в табл. 1, демонстрирует, что по всем диагностическим показателям после реализации коррекционной программы наблюдаются статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами на уровне  $p < 0,01$ .

Более высокие значения в контрольной группе по показателям эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных (родительских) достижений свидетельствуют о том, что женщины, не участвовавшие в коррекционной программе, имеют более выраженный синдром эмоционального выгорания по сравнению с женщинами, прошедшими коррекцию.

Для выявления взаимосвязей между личностными особенностями женщин и компонентами эмоционального выгорания был про-

веден корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 2.

Анализ данных, приведенных в табл. 2, позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлены статистически значимые положительные корреляции между показателями эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений и такими личностными характеристиками, как невротичность, депрессивность, раздражительность, реактивная агрессивность, застенчивость, эмоциональная лабильность. Это говорит о том, что женщины с более выраженными данными личностными особенностями в большей степени подвержены риску развития синдрома эмоционального выгорания.

2. Обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции между показателями эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений и такими личностными характеристиками, как общительность, уравновешенность, открытость, экстраверсия – интроверсия. Это свидетельствует о том, что более высокие показатели по данным шкалам связаны с меньшей выраженностью синдрома эмоционального выгорания.

3. Не выявлено статистически значимых корреляций между показателем маскулинности – феминности и компонентами эмоционального выгорания. Это может указывать на то, что гендерная идентификация не является ключевым фактором, влияющим на развитие синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ позволил установить, что личностные особенности женщин, такие как невротичность, депрессивность, раздражительность, застенчивость, эмоциональная лабильность, являются значимыми факторами

Таблица 1  
Table 1

Результаты применения критерия Манна – Уитни между экспериментальной и контрольной группами после коррекции

Показатель / Parameter	U	p
Эмоциональное истощение / Emotional exhaustion	27,5	< 0,001
Деперсонализация / Depersonalization	36,0	0,001
Редукция личных достижений / Reduced personal accomplishment	46,5	0,004
Эмоциональное истощение (родительское) / Parental emotional exhaustion	22,0	< 0,001
Деперсонализация (родительская) / Parental depersonalization	32,0	< 0,001
Редукция родительских достижений / Reduced parental accomplishment	41,0	0,002

Результаты корреляционного анализа после проведенной коррекции  
Correlation analysis results

Показатель Parameter	Эмоциональное истощение Emotional exhaustion	Деперсонализация Depersonalization	Редукция личных достижений Reduced personal accomplishment
Невротичность / Neuroticism	0,675**	0,587**	0,493**
Спонтанная агрессивность / Spontaneous aggressiveness	0,512**	0,468**	0,375*
Депрессивность / Depressiveness	0,721**	0,602**	0,539**
Раздражительность / Irritability	0,642**	0,573**	0,489**
Общительность / Sociability	-0,433*	-0,481**	-0,422*
Уравновешенность / Emotional stability	-0,597**	-0,558**	-0,512**
Реактивная агрессивность / Reactive aggressiveness	0,572**	0,529**	0,450**
Застенчивость / Shyness	0,632**	0,565**	0,528**
Открытость / Openness	-0,384*	-0,431*	-0,367*
Экстраверсия-интроверсия / Extraversion-introversion	-0,551**	-0,489**	-0,461**
Эмоциональная лабильность / Emotional lability	0,688**	0,593**	0,528**
Маскулинность – феминность / Masculinity–femininity	0,322	0,291	0,255

Примечание. \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ .

Note. \* -  $p < 0.05$ ; \*\* -  $p < 0.01$ .

риска развития синдрома эмоционального выгорания. В то же время более высокие показатели общительности, уравновешенности, открытости, экстраверсии связаны с меньшей выраженностью данного синдрома.

Для выявления предикторов эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой речевого развития, был проведен множественный регрессионный анализ, результаты которого позволяют сделать следующие выводы:

1. Наиболее значимыми предикторами эмоционального истощения у женщин, воспитывающих детей с задержкой речевого развития, являются депрессивность ( $\beta = 0,431$ ;  $p < 0,001$ ) и эмоциональная лабильность ( $\beta = 0,306$ ;  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что женщины с более выраженными депрессивными тенденциями и эмоциональной нестабильностью имеют более высокий риск развития эмоционального истощения.

2. Ключевыми предикторами деперсонализации выступают невротичность ( $\beta = 0,327$ ;  $p < 0,01$ ) и депрессивность ( $\beta = 0,296$ ;  $p < 0,01$ ). Таким образом, женщины с более выраженными невротическими чертами и депрессивными проявлениями в большей степени склонны к развитию деперсонализа-

ции, проявляющейся в негативном отношении к ребенку.

3. Наиболее значимыми предикторами редукции личных (родительских) достижений являются низкая уравновешенность ( $\beta = -0,422$ ;  $p < 0,001$ ) и высокая застенчивость ( $\beta = 0,301$ ;  $p < 0,01$ ). Это означает, что женщины, характеризующиеся эмоциональной неустойчивостью и повышенной застенчивостью, в большей степени склонны к снижению чувства компетентности в родительской роли и обесцениванию своих достижений.

### Заключение

Женщины, воспитывающие детей с задержкой психоречевого развития, сталкиваются с целым комплексом стрессогенных факторов, включая постоянное психологическое напряжение, чувство вины, социальную изоляцию и ограниченность ресурсов. Это приводит к формированию у них выраженного синдрома эмоционального выгорания, проявляющегося в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении личностных (родительских) достижений.

Личностные особенности матерей, такие как невротичность, депрессивность, раздражительность, застенчивость и эмоциональная

лабильность, являются значимыми факторами риска развития синдрома эмоционального выгорания. В то же время более высокие показатели общительности, уравновешенности и открытости связаны с меньшей выраженностью данного синдрома. Эти данные необходимо учитывать при разработке и реализации коррекционных программ.

Разработанная в рамках исследования программа психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, продемонстрировала высокую эффективность. Участие в программе способствовало значимому снижению выраженности эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных (родительских) достижений, а также позитивной динамике в личностных характеристиках женщин.

В декабре 2024 года был подписан акт о внедрении программы психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания для женщин, воспитывающих детей с задержкой психоречевого развития, в деятельность Реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья г. Нефтекамска Республики Башкортостан. Это является важным практическим шагом, обеспечивающим системное и эффективное оказание психологической помощи женщинам, воспитывающим детей с задержкой психоречевого развития. Реализация программы на базе авторитетного реабилитационного учреждения позволит повысить доступность, качество и комплексность предоставляемой помощи, а также обеспечит возможности для постоянного совершенствования программы и ее дальнейшего масштабирования.

#### **Список источников**

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика. М.: Юрайт. 2023. 278 с.
2. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. М.: Когито-Центр. 2020. 256 с.
3. Будаева М.Д. Психологические особенности матерей, воспитывающих детей с нарушениями развития: монография. Улан-Удэ: БГУ. 2024. 182 с.
4. Гребенникова Е.В., Шелехов И.Л., Берестнева О.Г. Психосоматические аспекты материнства в семьях с детьми с особенностями развития. Томск: ТГПУ. 2022. 245 с.
5. Mohammadi F. Psychological state of mothers raising children with developmental delays: A comprehensive study. London: Routledge. 2022. 256 p.
6. Деркач С.П. Психологическое сопровождение семей с детьми с особенностями развития. М.: МПГУ. 2023. 186 с.
7. Зубова Е.В. Психологические особенности матерей, воспитывающих детей с нарушениями развития. Казань: КФУ. 2021. 168 с.
8. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Семейная психотерапия. Москва: Питер. 2022. 672 с.

*Поступила 02.06.2025; одобрена после рецензирования 06.08.2025; принята к публикации 11.08.2025.*

#### *Информация об авторах*

**Хабибуллина Индира Рашитовна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, Институт гуманитарных и социальных наук, Уфимский университет науки и технологий (Россия, 450000, г. Уфа, ул. 3. Валиди, д. 32), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7783-8034>, e-mail: [khabind@mail.ru](mailto:khabind@mail.ru)

**Тулитбаева Галина Фанилевна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, руководитель Высшей школы психологии и педагогики, заведующий кафедрой психологического сопровождения и клинической психологии, Институт гуманитарных и социальных наук, Уфимский университет науки и технологий (Россия, 450000, г. Уфа, ул. 3. Валиди, д. 32), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3754-9473>, e-mail: [tulitbaevagf@rambler.ru](mailto:tulitbaevagf@rambler.ru)

**Сальникова Екатерина Петровна**, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, Институт гуманитарных и социальных наук, Уфимский университет науки и технологий (Россия, 450000, г. Уфа, ул. 3. Валиди, д. 32), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9443-3864>, e-mail: [kat\\_sal@mail.ru](mailto:kat_sal@mail.ru)

*Заявленный вклад авторов*

Все авторы сделали равноценный вклад в подготовку публикации.

*Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.*

### References

1. Boiko V.V. *Sindrom emotsional'nogo vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Emotional burnout syndrome: diagnosis and prevention]. Moscow. Yurayt Publ. 2023:278 (in Russ.).
2. Lengle A. *Emotsionalnoe vygoranie s pozitsii ekzistentsial'nogo analiza* [Emotional burnout from the perspective of existential analysis]. Moscow. Kogito-Center Publ. 2020:256. (in Russ.).
3. Budaeva M.D. *Psikhologicheskie osobennosti materei, vospityvayushchikh detei s narusheniyami razvitiya* [Psychological characteristics of mothers raising children with developmental disabilities]. Ulan-Ude. BSU Publ. 2024:182. (in Russ.).
4. Grebennikova E.V., Shelekhov I.L., Berestneva O.G. *Psikhosomaticheskie aspekty materinstva v semyakh s detmi s osobennostyami razvitiya* [Psychosomatic aspects of motherhood in families with children with special needs]. Tomsk. TSPU Publ. 2022:245. (in Russ.).
5. Mohammadi F. *Psychological state of mothers raising children with developmental delays: A comprehensive study*. London. Routledge Publ. 2022:256.
6. Derkach S.P. *Psikhologicheskoe soprovozhdenie semei s det'mi s osobennostyami razvitiya* [Psychological support for families with children with special needs: a monograph]. Moscow. Moscow State University of Economics Publ., 2023:186. (in Russ.).
7. Zubova E.V. *Psikhologicheskie osobennosti materei, vospityvayushchikh detei s narusheniyami razvitiya* [Psychological characteristics of mothers raising children with developmental disabilities: a monograph]. Kazan. KFU. Publ. 2021:168. (in Russ.).
8. Eidemiller E., Yustitskis V. *Semeinaya psikhoterapiya* [Family psychotherapy]. Moscow: Peter Publ. 2022:672. (in Russ.).

*Submitted 02.06.2025; approved after reviewing 06.08.2025; accepted for publication 11.08.2025.*

*About the authors*

**Indira R. Khabibullina**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Institute of Humanities and Social Sciences, Ufa University of Science and Technology (32 Z. Validi St., 450000, Ufa, Russia), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7783-8034>, e-mail: [khabind@mail.ru](mailto:khabind@mail.ru)

**Galina F. Tulitbaeva**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Head of the Higher School of Psychology and Pedagogy, Head of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Institute of Humanities and Social Sciences, Ufa University of Science and Technology (Russia, 450,000, Ufa, Z. Validi str., 32), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3754-9473>, e-mail: [tulitbaevagf@rambler.ru](mailto:tulitbaevagf@rambler.ru)

**Ekaterina P. Salnikova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Institute of Humanities and Social Sciences, Ufa University of Science and Technology (32 Z. Validi St., 450000, Ufa, Russia), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9443-3864>, e-mail: [kat\\_sal@mail.ru](mailto:kat_sal@mail.ru)

*Contribution of the authors*

The authors contributed equally to this article.

*All authors have read and approved the final manuscript.*