

Взаимосвязь эмоционального выгорания с удовлетворенностью жизнью у родителей подростка в условиях конфликтных отношений

Миронова Оксана Ивановна^{1,2}

Д-р психол. наук, проф. каф. психологии и развития человеческого капитала¹, проф. Департамента психологии²
ORCID: 0000-0003-4822-5877, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Кудряшова Ева Сергеевна²

Студент
ORCID: 0009-0004-1127-7176, e-mail: cheparaha69@yandex.ru

¹Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, г. Москва, Россия

²Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», г. Москва, Россия

Аннотация

Представлены результаты исследования взаимосвязи эмоционального выгорания с удовлетворенностью жизнью у родителей подростка. В современном мире родители сталкиваются с повышенными требованиями и нагрузками. Особую сложность для них представляет подростковый возраст ребенка. Изучение удовлетворенности жизнью и выгорания у родителей подростков имеет большое значение для понимания того, как трансформирующиеся семейные отношения и новые требования влияют на психологическое состояние родителей. В литературе существует много подходов к определению и концептуализации удовлетворенности жизнью и родительского эмоционального выгорания. В настоящем исследовании удовлетворенность жизнью рассматривается как когнитивный-оценочный компонент общего субъективного благополучия, а родительское выгорание – как стрессовый синдром, включающий три компонента: эмоциональное истощение, дистанцирование от детей, снижение чувства родительской эффективности. Эмоциональное выгорание представляет собой длительное негативное переживание, которое снижает общую оценку человеком своего благополучия. На основе данных теоретических положений проведено эмпирическое исследование на российской выборке. По результатам статистического анализа с использованием критерия корреляции Спирмена выявлено, что удовлетворенность жизнью значимо связана с эмоциональным истощением и снижением чувства родительской эффективности, взаимосвязь с дистанцированием оказалась незначимой. Полученные выводы расширяют понимание психологического состояния родителей подростка и могут служить основой для дальнейших разработок в области исследования благополучия родителей.

Ключевые слова

Удовлетворенность жизнью, благополучие, эмоциональное выгорание, родительское выгорание, родительство, подростковый возраст, конфликты

Для цитирования: Миронова О.И., Кудряшова Е.С. Взаимосвязь эмоционального выгорания с удовлетворенностью жизнью у родителей подростка в условиях конфликтных отношений // Вестник университета. 2025. № 12. С. 310-320.

© Миронова О.И., Кудряшова Е.С., 2025

Статья доступна по лицензии Creative Commons “Attribution” («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



The relationship between emotional burnout and life satisfaction among adolescent parents in conflict situations

Oksana I. Mironova^{1,2}

Dr. Sci. (Psy.), Prof. at the Psychology and Human Capital Development Department¹, Prof. at the Psychology Department²
ORCID: 0000-0003-4822-5877, e-mail: mironova_oksana@mail.ru

Eva S. Kudryashova²

Student
ORCID: 0009-0004-1127-7176, e-mail: cheparaha69@yandex.ru

¹Financial University Under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russia

²National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Abstract

The results of a study of the relationship between emotional burnout and life satisfaction among adolescent parents have been presented. In modern world, parents face increased demands and pressures. Their child's adolescence is particularly difficult for them. The study of life satisfaction and burnout among adolescent parents is of great importance for understanding how transforming family relationships and new demands affect the psychological state of parents. There are many approaches in the scientific literature to defining and conceptualizing life satisfaction and parental burnout. In this study, life satisfaction has been considered as a cognitive-evaluative component of overall subjective well-being, and parental burnout has been considered as a stress syndrome that includes three components: emotional exhaustion, distancing from children, and a decrease in parental effectiveness. Emotional burnout is a long-term negative experience that reduces a person's overall assessment of their well-being. Based on these theoretical principles, an empirical study has been conducted on a Russian sample. According to the statistical analysis results using the Spearman correlation criterion, it has been revealed that life satisfaction is significantly associated with emotional exhaustion and a decrease in the sense of parental effectiveness, and the relationship with distancing turned out to be insignificant. The findings expand the understanding of the psychological state of adolescent parents and can serve as a basis for further developments in the parental well-being research.

Keywords

Life satisfaction, well-being, emotional burnout, parental burnout, parenting, adolescence, conflicts

For citation: Mironova O.I., Kudryashova E.S. (2025) The relationship between emotional burnout and life satisfaction among adolescent parents in conflict situations. *Vestnik universiteta*, no. 12, pp. 310-320.

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание детей сопряжено одновременно как со многими позитивными аспектами в жизни родителей, так и с многочисленными трудностями, заботами, вызовами. На каждом возрастном этапе развития ребенка семья сталкивается с новыми задачами и определенными сложностями, проходит через специфические метаморфозы [1]. Особую сложность для родителей представляет подростковый возраст ребенка. Для подросткового периода характерно нарушение сложившегося семейного равновесия: подросток переживает значительные физические и физиологические изменения, меняются его взаимоотношения с родителями и окружающими, что выражается в возрастании стремления к автономии и индивидуализации, усилении влияния социального окружения за пределами семьи, дистанцировании от родителей, их деидеализации и учащении детско-родительских конфликтов [1; 2]. Данные процессы могут способствовать развитию родительского стресса и эмоционального выгорания. Так, усиление конфликтных взаимодействий и необходимость адаптироваться к меняющимся внутрисемейным отношениям создают условия для проявления факторов риска и снижения числа защитных ресурсов [3]. Это оказывает влияние на показатели благополучия родителей и на то, в какой степени они будут удовлетворены собственной жизнью [4].

Изучение удовлетворенности жизнью и эмоционального выгорания у родителей подростков имеет большое значение для понимания того, как трансформирующиеся семейные отношения, развитие родительско-подростковых конфликтов и качественно новые требования влияют на психологическое состояние родителей.

В настоящий момент психологические исследования в области благополучия родителей, а также родительского эмоционального выгорания в основном направлены на изучение данных феноменов в контексте перехода к родительству, воспитания детей раннего, дошкольного, младшего школьного возрастов, воспитания детей с особенностями здоровья или развития, а также подразумевают сравнение бездетных людей и родителей. Несмотря на это, недостаточное внимание уделяется изучению удовлетворенности жизнью и эмоционального выгорания, а также взаимосвязи данных показателей у родителей подростка. Таким образом, возникает необходимость более прицельного изучения данной проблемы.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Вначале необходимо дать определение конструкту «удовлетворенность жизнью» и разграничить его со смежными понятиями субъективного благополучия и психологического благополучия [5; 6]. Так, в соответствии с наиболее распространенной теоретической моделью субъективного благополучия Э. Динера удовлетворенность жизнью определяется как когнитивно-оценочный компонент субъективного благополучия наряду с позитивным и негативным аффектами, представляющими собой эмоциональные компоненты [6; 7]. Однако в научном сообществе еще не выработано единого мнения о соотношении конструктов «удовлетворенность жизнью» и «субъективное благополучие». Busseri и Sadava выделили пять альтернативных концептуализаций субъективного благополучия, в которых описываются различные варианты отношения между данным конструктом и «удовлетворенностью жизнью» [7]:

- удовлетворенность жизнью как отдельный самостоятельный феномен;
- удовлетворенность жизнью как один из трех индикаторов первого порядка, отражающих субъективное благополучие как латентный фактор;
- удовлетворенность жизнью как ключевой показатель субъективного благополучия;
- удовлетворенность жизнью как один из трех причинных индикаторов, только в совокупности порождающих субъективное благополучие как латентную составную (композиционную) переменную;
- удовлетворенность жизнью как один из трех элементов гибкой конфигурации, обозначаемой как субъективное благополучие.

Многие авторы подчеркивают теоретическую взаимосвязанность этих понятий, а в некоторых концепциях предполагаются их синонимичность и взаимозаменяемость [7; 8].

На данный момент в психологической литературе сосуществуют две основные традиции понимания благополучия: гедонистическая и эвдемонистическая. Конструкт субъективного благополучия, в определении которого акцентируется роль позитивных и негативных эмоций, а также общей удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью, относится к гедонистическому пониманию благополучия [5; 9].

Психологическое благополучие соотносится с эвдемонистическим пониманием специфически человеческих потребностей в самоактуализации и полноценном осмысленном функционировании [5]. Несмотря на то что психологическое благополучие не включает удовлетворенность жизнью в число своих компонентов, так как последнее является гедонистической категорией, ряд исследователей предполагают их потенциальную взаимосвязанность [5; 9; 10]. Так, Леонтьев описал психологическое благополучие как «предиктор субъективного благополучия, характеризующий меру зрелости и оптимальности личностных механизмов саморегуляции жизнедеятельности», согласно чему высокие показатели психологического благополучия делают человека менее уязвимым в условиях ограниченных внешних ресурсов и помогают извлечь максимум удовольствия из благоприятных обстоятельств [9, с. 26]. На взаимосвязанность удовлетворенности жизнью и психологического благополучия также указывают результаты лонгитюдного исследования Cowan, в котором была обнаружена значительная положительная корреляция между обоими показателями [10].

С учетом описанных выше особенностей в настоящем исследовании авторами будут использоваться источники, посвященные как удовлетворенности жизнью, так и субъективному и психологическому благополучию, приниматься во внимание интерпретация понятий, используемые методики и трактовка результатов. Кроме того, в рамках данной работы авторы также будут использовать понятия благополучия и удовлетворенности жизнью как взаимозаменяемые.

Как нет единой позиции в определении понятия удовлетворенности жизнью и его соотношения со близкими понятиями, так и нет универсальной теории, объясняющей что оказывает влияние на формирование общей оценки удовлетворенности жизнью. В настоящий момент активно обсуждаются два подхода к пониманию факторов, предсказывающих общую удовлетворенность жизнью: «снизу вверх» (англ. bottom-up) и «сверху вниз» (англ. top-down) [8; 11]. Первый подход подразумевает, что общая удовлетворенность жизнью формируется как результат удовлетворенности различными ее аспектами: работой, здоровьем, отдыхом, отношениями в семье и т.д. [8; 11]. В рамках второго подхода удовлетворенность жизнью в целом, а также отдельными сферами рассматривается как производное от устойчивых личностных характеристик [8; 11]. В ряде исследований было установлено, что удовлетворенность отдельными аспектами стабильно объясняет значительно большую часть дисперсии общей удовлетворенности жизнью в сравнении с личностными особенностями [8; 11].

Отдельные сферы жизни вносят различный вклад в общую оценку удовлетворенности жизнью. В частности, отношения в семье выступают одним из ключевых предикторов удовлетворенности жизнью, что воспроизводится на различных выборках и может указывать на значительную роль качества семейных отношений в оценке человеком собственной жизни и благополучия [8; 12].

Изучение удовлетворенности жизнью родителей подростков включено в более широкую категорию исследований родительского благополучия, имеющую свои теоретические и методологические особенности. Так, Mikucka и Rizzi описывают пять теоретических подходов, объясняющих взаимосвязь между родительством и удовлетворенностью жизнью и предсказывающих изменения этого показателя:

- концепция базового уровня счастья;
- подход, акцентирующий внимание на экономических издержках;
- подход, рассматривающий влияние конфликта работа-семья;
- подход, учитывающий индивидуальное предпочтение иметь детей;
- теория требований и вознаграждений [13].

Теория требований и вознаграждений предлагает наиболее комплексный подход к анализу факторов, определяющих благополучие родителей. Различные издержки, связанные с родительством (например, финансовые и временные затраты, снижение удовлетворенности браком, симптомы депрессии), могут быть скомпенсированы психологическими «вознаграждениями», среди которых авторы называют удовлетворенность взаимоотношениями с ребенком, социальную интеграцию, обогащение Я-концепции, чувство компетентности и осмысленности жизни [4; 14; 15]. Сторонники этого подхода предполагают, что родители детей дошкольного возраста переживают более выраженные позитивные эмоциональные эффекты родительства и, как следствие, будут демонстрировать более высокие показатели психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в сравнении с родителями детей старшего возраста, в том числе подростков [14; 15].

С точки зрения методологии исследования для изучения взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и родительством преимущественно используются следующие подходы:

- сравнение показателей благополучия родителей и бездетных людей;
- выявление изменений уровня благополучия при переходе к родительству;
- сравнение уровня благополучия в моменты занятий с детьми с уровнем благополучия, связанным с другими видами деятельности [4].

Первый подход может являться начальным этапом на пути исследования связи родительства и удовлетворенности жизнью, так как дает возможность увидеть, присутствуют ли существенные различия по указанному показателю между двумя выборками. Однако недостатком данного дизайна является то, что он не позволяет судить о причинно-следственных связях: различия в удовлетворенности жизнью между родителями и бездетными людьми могут быть как следствием родительства, так и его причиной [4].

Второй подход использует продольный дизайн с повторными измерениями на одной и той же выборке, что контролирует побочные переменные, например, уровень дохода, семейное положение, которые остаются относительно стабильными в период между итерациями. В отличие от описанного выше подхода этот дизайн позволяет определить, связано ли изменение в оценке благополучия человека с появлением ребенка. Недостатком его является то, что подобные исследования зачастую охватывают относительно непродолжительный временной отрезок родительства, что может искажать представление о том, как родительство в долгосрочной перспективе влияет на благополучие человека.

Последний подход позволяет прицельно изучить, как меняется эмоциональное состояние родителей во время взаимодействия с своими детьми, и сделать вывод о том, какое влияние оказывает выполнение родительских обязанностей на благополучие взрослого человека. Однако данный метод не позволяет делать выводы об общей удовлетворенности жизнью родителей, так как оценивает только ситуативные эмоциональные переживания [4].

В дополнение к данным методологическим подходам изучение взаимосвязи между родительством и удовлетворенностью жизнью также может быть расширено за счет использования качественных методов, например, исследование Shearer и др. [2]. Такой подход дает возможность выявить конкретные характерные для определенного возрастного периода ребенка факторы, которые стоят за изменениями в уровне благополучия родителей, что может послужить основой для и уточнения гипотез и дальнейшей разработки количественных исследований.

Эмоциональное выгорание родителей является многокомпонентным и динамическим феноменом. Существуют различные подходы к концептуализации родительского выгорания, но в их основе лежит трехкомпонентная модель профессионального выгорания Maslach [16–18]. Так, в работе, посвященной разработке Parental Burnout Inventory, Roskam и др. определили родительское выгорание как стрессовый синдром, включающий три компонента [16]:

- эмоциональное истощение (полное эмоциональное и физическое истощение, ощущение измотанности);
- эмоциональное дистанцирование от детей (меньшая эмоциональная вовлеченность и чуткость по отношению к своим детям);
- снижение чувства родительской эффективности (чувство некомпетентности и неэффективности как родителя).

В настоящем исследовании авторы будут опираться на трехкомпонентную модель родительского выгорания, описанную выше, что объясняется ограничениями, связанными с имеющимися диагностическими русскоязычными методиками.

В более поздней работе Roskam и др. вывели четырехкомпонентную концептуализацию родительского выгорания [17]. Родительское эмоциональное выгорание определяется как синдром, включающий четыре симптома [3; 17; 19]:

- эмоциональное истощение;
- эмоциональное дистанцирование от детей;
- контраст с прежним собой как родителем (контраст с тем, что человек чувствовал раньше по отношению к родительству, чувство, что он уже не тот родитель, каким был);
- чувство пресыщенности родительской ролью (потеря удовлетворения от родительства и общения с детьми).

Эмоциональное выгорание родителей обусловлено хроническим дисбалансом между стрессогенными факторами риска и недостаточными защитными ресурсами [3]. Среди факторов, наиболее связанных с родительским выгоранием, исследователи выделяют дезорганизацию семьи, низкий эмоциональный интеллект родителей, воспринимаемый родителями социально предписанный перфекционизм и их собственные перфекционистские установки, разногласия между родителями в вопросах воспитания, низкую социальную поддержку, конфликт между работой и семьей [19]. Слабо предсказывают эмоциональное выгорание следующие факторы: количество детей, смешанная семья или неполная семья, возраст старшего и младшего ребенка [19; 20]. Хотя сам по себе подростковый возраст не является сильным предиктором выгорания, характерные для него процессы (например, увеличение конфликтности, снижение эмоциональной близости) могут усиливать влияние других факторов риска и снижать число защитных ресурсов [20]. Vigouroux и Scola обнаружили значимые корреляции между средним возрастом ребенка и отдельными компонентами выгорания: молодые родители с маленькими детьми демонстрируют большее эмоциональное дистанцирование, младенческий возраст является фактором риска эмоционального истощения, а подростковый – предпосылкой эмоционального истощения и снижения чувства родительской эффективности [21].

Теоретический анализ показывает, что эмоциональное выгорание и удовлетворенность жизнью являются тесно взаимосвязанными феноменами. Эмоциональное выгорание представляет собой длительное негативное переживание, которое неизбежно снижает общую оценку человеком своего благополучия. Можно предположить, что чем выше уровень эмоционального выгорания у родителей, тем ниже будет уровень их удовлетворенности жизнью. Эта взаимосвязь является предметом дальнейшего исследования.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель настоящего исследования – выявление и анализ взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и удовлетворенностью жизнью у родителей подростка в условиях конфликтных отношений.

Выборка состояла из 72 участников от 34 лет до 56 лет, являющихся родителями подростков – 58 женщин и 14 мужчин. В исследовании использовались две методики: опросник «Родительское выгорание» и шкала удовлетворенности жизнью [6; 20].

Гипотеза исследования заключается в том, что наблюдается значимая отрицательная корреляция между компонентами родительского эмоционального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений) и удовлетворенностью жизнью у родителей подростка в условиях конфликтных отношений.

В качестве методов исследования применяются теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований по теме, а также анкетирование респондентов. Для обработки и статистического анализа данных использовались программа Jamovi и критерий корреляции Спирмена, так как часть данных не соответствовала нормальному распределению.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Характеристики возраста по всей выборке представлены в табл. 1.

Таблица 1

Описательные статистики возраста во всей выборке

Показатель	Вся выборка	Мужчины	Женщины
Средний возраст (в годах)	42,89	45,00	42,38
Стандартное отклонение (в годах)	5,27	5,95	5,02

Составлено авторами по материалам исследования

Значения коэффициента корреляции Спирмена между субшкалами опросника «Родительское выгорание» и шкалой удовлетворенности жизнью представлены в табл. 2.

Корреляционная матрица

Наименование шкалы	Критерий	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений	Удовлетворенность жизнью
Эмоциональное истощение	Спирмен $\rho(\text{rho})$	–	–	–	–
	p-значение	–	–	–	–
Деперсонализация	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0,520	–	–	–
	p-значение	< 0,001	–	–	–
Редукция родительских достижений	Спирмен $\rho(\text{rho})$	0,600	0,310	–	–
	p-значение	< 0,001	0,008	–	–
Удовлетворенность жизнью	Спирмен $\rho(\text{rho})$	– 0,360	– 0,033	– 0,270	–
	p-значение	0,002	0,783	0,020	–

Составлено авторами по материалам исследования

В ходе корреляционного анализа была обнаружена значимая умеренная отрицательная корреляция между удовлетворенностью жизнью и таким компонентом родительского выгорания, как эмоциональное истощение ($r = -0,360$, $p = 0,002$). Значимая слабая отрицательная корреляция была обнаружена между удовлетворенностью жизнью и редукцией родительских достижений ($r = -0,270$, $p = 0,002$). Корреляция между удовлетворенностью жизнью и деперсонализацией оказалась статистически незначимой ($r = -0,033$, $p = 0,783$).

Значимая умеренная отрицательная взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и эмоциональным истощением может быть связана с тем, что при эмоциональном перенапряжении и опустошении, ощущении измотанности снижается возможность испытывать положительные эмоции, при этом усиливаются стресс и влияние негативных аффектов, что отрицательно сказывается на оценке человеком удовлетворенности своей жизнью [23]. Умеренный характер взаимосвязи указывает на то, что эмоциональное истощение, связанное с исполнением родительских обязанностей, не приводит к критическому ухудшению благополучия, что может объясняться рядом причин. Так, общая удовлетворенность жизнью, согласно модели «снизу вверх», формируется как результат удовлетворенности различными ее сферами. Таким образом, вероятно, что удовлетворенность другими аспектами жизни, помимо семьи и родительства, компенсирует родительское эмоциональное истощение. Также возможно, что родители в данной выборке обладают определенными защитными ресурсами, компенсирующими эмоциональные издержки родительства (например, поддержка партнера, семьи или знакомых, личностные особенности) [3].

Значимая слабая отрицательная корреляция между удовлетворенностью жизнью и редукцией родительских достижений может объясняться тем, что восприятие собственной некомпетентности как родителя связано со снижением общей удовлетворенности жизнью, однако данная связь носит относительно слабый характер, потому что уровень удовлетворенности жизнью сохраняется за счет удовлетворенности другими сферами жизни и восприятия своей эффективности в иных аспектах (например, профессиональная деятельность, отношений и т.п.).

Отсутствие значимой взаимосвязи между деперсонализацией (или эмоциональным дистанцированием от своих детей) и удовлетворенностью жизнью может свидетельствовать о том, что данный компонент родительского выгорания напрямую не связан с оценкой удовлетворенности жизнью. Эмоциональное

дистанцирование выступает эмоционально-фокусированным копингом в ответ на эмоциональное истощение и снижение воспринимаемой родительской эффективности [24; 25]. Данное копинговое поведение направлено на управление стрессом и негативными аффектами, что может незначительно тормозить снижение удовлетворенности жизнью родителей.

ВЫВОДЫ

Представленное исследование позволило частично подтвердить гипотезу о наличии отрицательной взаимосвязи между компонентами родительского эмоционального выгорания и оценкой удовлетворенности жизнью родителей подростка. В ходе исследования выявлены значимые взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и отдельными аспектами родительского эмоционального выгорания. Так, эмоциональное истощение демонстрирует значимую умеренную отрицательную взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью, редукция родительских достижений – значимую слабую отрицательную взаимосвязь. Связь деперсонализации (или эмоционального дистанцирования родителей от детей) и удовлетворенности жизнью оказалась незначимой.

Полученные в данной работе результаты вносят вклад в понимание потенциальных взаимосвязей между удовлетворенностью жизнью и родительским выгоранием. Настоящее исследование также указывает на возможность дальнейшего изучения показателей благополучия родителей подростков, включая родительское выгорание, а также факторов, которые могут оказывать влияние на их связь и выраженность.

ОГРАНИЧЕНИЯ

Первое ограничение связано с методом распространения опроса. Ссылка на онлайн-платформу с опросом распространялась методом «снежного кома». Однако такой способ может привести к смещению выборки и, следовательно, к искажению результатов и затруднению их обобщения на всю популяцию.

Второе ограничение связано с размером выборки. Размер выборки в настоящем исследовании был лимитирован (72 участника), что также может снижать точность полученных данных и усложнять их распространение на всю популяцию.

Третье ограничение связано с использованным методом количественного анализа: применение корреляционного анализа ограничивает возможность установления причинно-следственных связей между переменными. В связи с этим следует с осторожностью интерпретировать полученные результаты. Для более глубокого понимания выявленных взаимосвязей в дальнейших исследованиях стоит включить методы, позволяющие проверить причинно-следственные эффекты.

Четвертое ограничение связано с порядком предъявления методик респондентам. Первым опросником, который должны были проходить участники, был опросник «Родительское выгорание», затем им предъявлялась шкала удовлетворенности жизнью. Так, утверждения, касающиеся трудностей, связанных с исполнением родительских обязанностей, могли актуализировать негативные эмоции, воспоминания, мысли, что потенциально могло повлиять на характер ответов на шкалу удовлетворенности жизнью.

Последнее ограничение связано с использованной методикой опросника «Родительское выгорание». Данная методика является на настоящий момент единственной доступной русскоязычной методикой для измерения компонентов родительского выгорания. По результатам можно судить о выраженности трех субшкал родительского выгорания, однако он не предполагает расчета общего уровня выгорания. В связи с этим результаты исследования отражают лишь отдельные аспекты феномена родительского выгорания, и обобщенные выводы о его выраженности следует делать с осторожностью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ показал наличие взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и родительским выгоранием. Удовлетворенность жизнью выступает когнитивно-оценочным компонентом субъективного благополучия, а родительское выгорание представляет собой стрессовое состояние, обусловленное дисбалансом между требованиями родительства и доступными ресурсами. Родительское выгорание включает различные компоненты, в рамках настоящего исследования были рассмотрены такие его аспекты, как эмоциональное истощение, редукция родительских достижений и эмоциональное дистанцирование от своих детей. Подростковый возраст ребенка связан с усилением конфликтов, изменением структуры семейных отношений и ростом родительского стресса, что делает данный период в жизни семьи особенно значимым для изучения.

Эмпирическая часть исследования позволила частично подтвердить выдвинутую гипотезу о наличии взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и эмоциональным выгоранием родителей подростка. Выявлено, что эмоциональное истощение и редукция родительских достижений имеют значимую отрицательную взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью. Деперсонализация (или эмоциональное дистанцирование от собственных детей) не продемонстрировала статистически значимых связей с удовлетворенностью жизнью. Поскольку настоящее исследование имеет корреляционный дизайн, оно не позволяет делать выводов о причинно-следственных взаимосвязях между переменными. Мы можем лишь предположить, что именно переживания эмоционального истощения и собственной некомпетентности в родительской роли оказывают наиболее сильное влияние на благополучие родителей, однако это требует дальнейшей проверки.

Результаты исследования вносят вклад в понимание взаимосвязей между удовлетворенностью жизнью и эмоциональным выгоранием родителей подростков, в частности тремя его компонентами.

Перспективными направлениями могут стать исследования с использованием продольных дизайнов, включение качественных методов, а также разработка или адаптация новых инструментов для оценки родительского выгорания.

Проведенное исследование расширяет понимание психологического состояния родителей подростка и может служить основой для дальнейших разработок в области исследования благополучия родителей.

Список литературы

1. *Bornstein M.H.* Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting. 2nd ed. Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2002.
2. *Shearer C.L., Crouter A.C., McHale S.M.* Parents' perceptions of changes in mother-child and father-child relationships during adolescence. *Journal of Adolescent Research*. 2005;6(20):662–684. <https://doi.org/10.1177/0743558405275086>
3. *Mikolajczak M., Roskam I.* A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
4. *Nelson S.K., Kushlev K., Lyubomirsky S.* The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*. 2014;3(140):846–895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
5. *Рикель А.М., Тушняц А.А., Батырова Н.* Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах. *Вестник Московского Университета. Психология*. 2017;2:64–82. <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
6. *Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.* Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг Общественного Мнения: Экономические и Социальные Перемены*. 2020;1. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
7. *Busseri M.A., Sadava S.W.* A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*. 2011;3(15):290–314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
8. *Lachmann B., Sariyska R., Kannen C., Blaszkiewicz K., Trendafilov B., Andone I., Eibes M., Markowetz A., Li M., Kendrick K., Montag C.* Contributing to overall life satisfaction: Personality traits versus life satisfaction variables revisited—is replication impossible? *Behavioral Sciences*. 2017;1(8). <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
9. *Леонтьев Д.А.* Счастье и субъективное благополучие: К конструированию понятийного поля. *Мониторинг Общественного Мнения: экономические и социальные перемены*. 2020;1. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
10. *Cowan H.R.* Can a good life be unsatisfying? Within-person dynamics of life satisfaction and psychological well-being in late midlife. *Psychological Science*. 2019;5(30):697–710. <https://doi.org/10.1177/0956797619831981>
11. *Malvaso A., Kang W.* The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*. 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
12. *Jones P., Drummond P.D.* A summary of current findings on quality of life domains and a proposal for their inclusion in clinical interventions. *Frontiers in Psychology*. 2021;12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747435>
13. *Mikucka M., Rizzi E.* The parenthood and happiness link: Testing predictions from five theories. *European Journal of Population*. 2019;2(36):337–361. <https://doi.org/10.1007/s10680-019-09532-1>
14. *Pollmann-Schult M.* Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*. 2014;2:319–336. <https://doi.org/10.1111/jomf.12095>
15. *Nomaguchi K.M.* Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social Science Research*. 2012;2(41):489–498. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>

16. Roskam I., Raes M., Mikolajczak M. Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*. 2017;8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
17. Roskam I., Brianda M., Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
18. Mironova O., Kovalevskaia E. The relationship of professional burnout to early maladaptive schemas in emergency psychologists. *Psychology and Law*. 2024;2(14):185–198. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140214>
19. Mikolajczak M., Annola K., Sorokkila M., Roskam I. 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*. 2023;4(32):276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
20. Mikolajczak M., Raes M., Avalosse H., Roskam I. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*. 2017;2(27):602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
21. Vigouroux S.L., Scola C. Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
22. Ефимова И.И. Возможности исследования родительского «выгорания». *Вестник МГОУ. Психологические науки*. 2013;4.
23. Kuppens P., Realo A., Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008;1(95):66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
24. Vigouroux S.L., Bernat K., Charbonnier E. Risk factors and consequences of parental burnout: Role of early maladaptive schemas and emotion-focused coping. *Trends in Psychology*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
25. Миронова О.И., Совзиханова М.С. Особенности совладающего поведения в ситуации развода у мужчин и женщин. *Вестник университета*. 2025;3:283–295. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2025-3-283-295>

References

1. Bornstein M.H. Handbook of parenting: Volume I: Children and parenting. 2nd ed. Lawrence Erlbaum Associates Publishers; 2002.
2. Shearer C.L., Crouter A.C., McHale S.M. Parents' perceptions of changes in mother-child and father-child relationships during adolescence. *Journal of Adolescent Research*. 2005;6(20):662–684. <https://doi.org/10.1177/0743558405275086>
3. Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
4. Nelson S.K., Kushlev K., Lyubomirsky S. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being? *Psychological Bulletin*. 2014;3(140):846–895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
5. Rikel A.M., Tuniyants A.A., Batyrova N. The concept of subjective well-being in the hedonistic and eudemonistic APPROACHES. *Moscow University Psychology Bulletin*. 2017;2:64–82. (In Russian). <https://doi.org/10.11621/vsp.2017.02.64>
6. Osin E.N., Leontyev D.A. Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2020;1. (In Russian). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
7. Bussari M.A., Sadava S.W. A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*. 2011;3(15):290–314. <https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
8. Lachmann B., Sariyska R., Kannen C., Blaszkiewicz K., Trendafilov B., Andone I., Eibes M., Markowetz A., Li M., Kendrick K., Montag C. Contributing to overall life satisfaction: Personality traits versus life satisfaction variables revisited—is replication impossible? *Behavioral Sciences*. 2017;1(8). <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
9. Leontyev D.A. Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. 2020;1. (In Russian). <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
10. Cowan H.R. Can a good life be unsatisfying? Within-person dynamics of life satisfaction and psychological well-being in late midlife. *Psychological Science*. 2019;5(30):697–710. <https://doi.org/10.1177/0956797619831981>
11. Malvaso A., Kang W. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*. 2022;13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610>
12. Jones P., Drummond P.D. A summary of current findings on quality of life domains and a proposal for their inclusion in clinical interventions. *Frontiers in Psychology*. 2021;12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747435>
13. Mikucka M., Rizzzi E. The parenthood and happiness link: Testing predictions from five theories. *European Journal of Population*. 2019;2(36):337–361. <https://doi.org/10.1007/s10680-019-09532-1>

14. *Pollmann-Schult M.* Parenthood and life satisfaction: Why don't children make people happy? *Journal of Marriage and Family*. 2014;2:319–336. <https://doi.org/10.1111/jomf.12095>
15. *Nomaguchi K.M.* Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent–child relationship quality. *Social Science Research*. 2012;2(41):489–498. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2011.08.001>
16. *Roskam I., Raes M., Mikolajczak M.* Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*. 2017;8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
17. *Roskam I., Brianda M., Mikolajczak M.* A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
18. *Mironova O., Kovalerskaia E.* The relationship of professional burnout to early maladaptive schemas in emergency psychologists. *Psychology and Law*. 2024;2(14):185–198. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140214>
19. *Mikolajczak M., Aunola K., Sorkkila M., Roskam I.* 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*. 2023;4(32):276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
20. *Mikolajczak M., Raes M., Avalosse H., Roskam I.* Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*. 2017;2(27):602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
21. *Vigouroux S.L., Scola C.* Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*. 2018;9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
22. *Efimova I.N.* Research opportunities for parental burnout. *Vestnik MGOU. Psikhologicheskie nauki*. 2013;4. (In Russian).
23. *Kuppens P., Realo A., Diener E.* The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008;1(95):66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
24. *Vigouroux S.L., Bernat K., Charbonnier E.* Risk factors and consequences of parental burnout: Role of early maladaptive schemas and emotion-focused coping. *Trends in Psychology*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>
25. *Mironova O.I., Sovzikhanova M.S.* Features of coping behavior in divorce situations among men and women. *Vestnik universiteta*. 2025;3:283–295. (In Russian). <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2025-3-283-295>