



Check for updates

Обзоры

УДК 159.9

EDN RKNHCT

<https://doi.org/10.33910/2687-0223-2025-7-1-47-57>

Выгорание родителя как крайняя степень родительского стресса и его влияние на развитие ребенка (обзор литературы)

В. Н. Виногорова ¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

Сведения об авторе

Виктория Николаевна Виногорова,
SPIN-код: 8181-9855, ORCID:
0000-0001-5282-1976, e-mail:
vik.25@bk.ru

Для цитирования:

Виногорова, В. Н. (2025) Выгорание
родителя как крайняя степень
родительского стресса и его
влияние на развитие ребенка
(обзор литературы). *Комплексные
исследования детства*, т. 7, № 1,
с. 47–57. [https://doi.org/10.33910/
2687-0223-2025-7-1-47-57](https://doi.org/10.33910/2687-0223-2025-7-1-47-57) EDN
RKNHCT

Получена 5 февраля 2025; прошла
рецензирование 1 марта 2025;
принята 1 марта 2025.

Финансирование: Исследование
не имело финансовой поддержки.

Права: © В. Н. Виногорова (2025).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация. Интерес к теме родительского выгорания вырос и продолжает расти в мире, особенно после пандемии, когда родители были вынуждены оставаться со своими детьми в «четырех стенах» на протяжении большого количества времени. По данным исследований, в настоящее время родительское выгорание диагностируется у 5–6 % родителей, причем оно может возникать не только у родителей детей с особенностями в развитии, проблемами здоровья, но и у родителей нормально развивающихся детей. В данном обзоре представлен теоретический анализ современного состояния проблемы родительского выгорания как крайней степени родительского стресса, который, в свою очередь, может возникать в силу неприятия человеком роли родителя или в силу внешних факторов, влияющих и на родителя, и на ребенка.

Таким образом, в данной статье описаны факторы появления родительского стресса и родительского выгорания, самым важным из которых, по нашему мнению, является готовность или неготовность к материнству. Проанализированы данные о влиянии стресса на физическое и психологическое состояние родителя, а также способы и пути выхода из него. Представлены диагностические инструменты для оценки родительского стресса и родительского выгорания, раскрыта разница в данных состояниях. Проанализированы данные о последствиях влияния родительского выгорания через измененные детско-родительские отношения на всестороннее развитие ребенка: когнитивное, эмоциональное, физическое. Сделаны выводы о необходимости профилактической помощи матерям, а также о необходимости программы, направленной на подготовку матерей к выполнению родительской роли.

Ключевые слова: родительский стресс, выгорание родителя, влияние родительского выгорания на развитие ребенка

Parental burnout as an extreme degree of parental stress and its impact on child development: A literature review

V. N. Vinogorova ¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Author

Victoria N. Vinogorova,
SPIN: 8181-9855, ORCID:
0000-0001-5282-1976, e-mail:
vik.25@bk.ru

For citation: Vinogorova, V. N. (2025) Parental burnout as an extreme degree of parental stress and its impact on child development: A literature review. *Comprehensive Child Studies*, vol. 7, no. 1, pp. 47–57. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2025-7-1-47-57> EDN RKHFCT

Received 5 February 2025; reviewed March 2025; accepted 1 March 2025.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © V. N. Vinogorova (2025). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under [CC BY-NC License 4.0](#)

Abstract. Parental burnout has become a topic of growing scholarly interest, particularly in the aftermath of the COVID-19 pandemic, when many parents were confined with their children within the ‘four walls’ for prolonged periods. According to studies, parental burnout is currently diagnosed in approximately 5–6% of parents. Importantly, it can affect not only those raising children with health conditions or special needs, but also parents of typically developing children.

This literature review offers a theoretical analysis of the current state of research on parental burnout, understood as an extreme manifestation of parental stress. Such stress may arise from either a parent’s internal rejection of the parental role or external pressures impacting both parent and child.

The review identifies and discusses key contributing factors to parental stress and burnout, highlighting the degree of readiness — or lack thereof — for motherhood as the most significant factor. It also examines the consequences of stress for parents’ physical and psychological well-being and explores various ways to manage stress. In addition, the review provides an overview of diagnostic tools used to assess parental stress and burnout, and clarifies the distinctions between these two psychological states. Finally, it analyzes how burnout-induced changes in parent–child relationships can affect a child’s development across cognitive, emotional, and physical domains.

The author concludes that preventive psychological support for mothers is essential, along with programs designed to prepare women for the parental role.

Keywords: parental stress, parent burnout, impact of parental burnout on child development

Введение

Ребенок и мать — система с тесно связанными элементами, в которой состояние ребенка в значительной степени предопределяется состоянием матери. Ребенок подстраивается под состояние матери, и, если ее состояние ухудшается, ребенок начинает капризничать. В свою очередь, это отражается уже на состоянии матери, что ведет к большому беспокойству ребенка. Подобная спираль раскручивается и в направлении повышения общего ресурса, и в направлении его снижения в зависимости от знака запускающего сигнала (Bowlby 1969).

Отсюда и распространенные причины нарушений детско-родительских отношений имеют двусторонний характер: это могут быть как определенные изменения в поведении матери, так и особенности поведения ребенка. Мать может быть не готова к материнству в силу возраста или особенностей воспитания (Filipova 2017), она может быть в стрессе в силу объективных или субъективных причин (Lin et al. 2023), которые могут привести к родительскому

выгоранию (Roskam et al. 2017), наконец, причиной может быть соматическое или психическое заболевание матери (Roskam et al. 2017), проблемы родительского поведения (недостаток проявления заботы). Но нарушения со стороны матери могут выглядеть и как чрезмерная опека в отношении ребенка, ограничивающая его развитие (Масука et al. 2024). Система «ребенок — родитель» может также нарушаться и в следствие измененного поведения ребенка, например в силу его недоношенности (Girabent-Farres et al. 2021), заболеваний разной природы (Baker et al. 2002; Neece et al. 2012). Так, матери аутистичных детей, особенно в случаях, когда такой ребенок — первенец, могут воспринимать отсутствие потребности ребенка в общении как норму и в ответ снижать и собственную потребность в общении с ним (Siller, Sigman 2002).

Данная статья, основанная на обзоре отечественных и зарубежных источников, предназначена описать одно из следствий нарушения детско-родительских отношений — родительское выгорание, в том числе теоретические аспекты родительского выгорания, диагностический

инструментарий, а также то, как родительское выгорание влияет на всестороннее развитие ребенка, воспитывающегося у такого или таких родителей.

Родительский стресс

С точки зрения современной психофизиологии организм человека постоянно адаптируется к той активности, которая необходима в тех или иных условиях. Эта подстройка называется аллостатической нагрузкой. Когда такая нагрузка превышает ресурсы организма к адаптации, возникает стресс (Nikolaeva 2019).

В англоязычной литературе различают два типа родительского стресса: стресс, вызываемый неприятием человеком самой роли родителя (parental stress) (Berry 1995; Gomez-Ortiz et al. 2023), и стресс, обусловленный ежедневными внешними факторами, которые влияют как на родителя, так и на ребенка, а также на их взаимоотношения (Abidin, Wilfong 1989; Deater-Deckard 2004; Lebert-Charron 2018). Если первый вариант стресса не зависит от внешних обстоятельств и определяется принятием самой роли, ограничивающей возможности человека определенными обязательствами, то второй связан с обстоятельствами, которые возникают в обычный день или неделю в жизни семьи, где есть маленькие дети или подростки (Deater-Deckard 2004). Очевидно, что во втором случае стресс уменьшается с взрослением ребенка, тогда как в первом случае нет возможности устранить причину стресса. Для исследования первого варианта родительского стресса используется тест Parental stress scale (Berry 1995) — PSS — Шкала родительского стресса, а для второго — Parenting stress index (Abidin et al. 2022) — PSI — Индекс родительского стресса.

С родительским стрессом может столкнуться любой родитель независимо от того, воспитывает ли он нормально развивающегося ребенка или ребенка с особенностями в развитии. Если своевременно не осознать свое состояние и не принять меры по его нормализации, родительский стресс может обратиться в более тяжелую форму психологического расстройства — родительское выгорание. В настоящее время изучены симптомы родительского выгорания, факторы его появления, его влияние на состояние родителя, ребенка и семьи в целом, разработаны и продолжают совершенствоваться опросники, позволяющие оценить, является ли состояние родителя выгоранием или нет. Но как влияет родительское выгорание на состояние нервной системы родителя, с помощью

каких маркеров его можно выявить и оценить, каков физиологический механизм родительского выгорания — все это является актуальными направлениями современных исследований.

Родительское выгорание как крайняя степень родительского стресса

Каждый из родителей может испытывать тот или иной стресс, но только хронический стресс может привести к крайней степени родительского стресса — родительскому выгоранию. В отечественной литературе используются разные термины: синдром эмоционального выгорания матери, эмоциональное выгорание родителя, родительское выгорание, материнское выгорание, выгорание матери, но чаще все же эмоциональное выгорание.

Родительское выгорание — это специфический синдром, возникающий в результате воздействия хронического родительского стресса. Состояние родительского выгорания предполагает сильное утомление, связанное с родительской ролью, эмоциональное дистанцирование от детей и ощущение неэффективности своей родительской роли (Mikolajczak et al. 2018). Синдром родительского выгорания имеет много общего с профессиональным выгоранием, но, возможно, он серьезнее и опаснее для родителя, потому что при профессиональном выгорании у человека есть возможность сменить работу, поменять профессию, переквалифицироваться, а в случае выгорания как родителя это невозможно. В отличие от профессиональной деятельности родитель не может уйти в отпуск от своих детей, взять больничный или воспитывать других. Профессиональное выгорание (переутомление), в отличие от родительского (материнского), включено в МКБ-11 в раздел «Проблемы, связанные с занятостью или безработицей» (Международная классификация болезней... 2025) и уточняется, что этот диагноз ограничен только профессиональной сферой и не может применяться к другим жизненным ситуациям. Мы поддерживаем мнение Т. И. Ильиной (Il'ina 2019), что по эмоциональной насыщенности и содержанию деятельности «быть родителем» можно приравнять к работе помогающих профессий, но, с нашей точки зрения, родительское выгорание более тяжелое состояние, чем профессиональное даже помогающих профессий именно из-за невозможности переключения деятельности и постоянной ответственности. Симптомы родительского выгорания, так же как и профессионального, подразделяют на физические, эмоциональные, интеллектуальные

и социальные; а причинами могут выступать: высокие рабочая нагрузка и ответственность, однообразие повторяющихся действий, напряженный ритм деятельности, постоянная эмоциональная насыщенность взаимодействия с ребенком, недостаточное поощрение труда, неясная постановка задач, высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы, бесперспективность деятельности, чувство недооцененности и ненужности, отсутствие интересов вне родительства (Filippova 2017). Немецкий психоаналитик Х. Й. Маац в книге «Комплекс Лилит: темная сторона материнства» говорит о том, что есть матери, которые психически не могут или не хотят быть со своим ребенком. Как мы понимаем, это одно из выражений материнской депрессии, выгорания. Такое состояние матери приводит, как называет это Х. Й. Маац, к «дефициту матери», что пагубно влияет на ребенка. Описываются несколько причин такого состояния матери. Первая причина — постоянный стресс, чрезмерное обременение задачами и обязанностями и, как следствие, отсутствие свободного времени, личного пространства, терпения, энергетическое истощение, радость познания мира становится в тягость, что, в свою очередь, приводит к тому, что мать хочет, чтобы ее оставили в покое, и чувствует облегчение, когда ребенок наконец-то заснул. Вторая причина — неудовлетворительная способность к материнству, т. е. это та ситуация, когда мать не обременена работой, обладает достаточным количеством времени для общения с ребенком, но не дает ребенку этого общения, мать и ребенок живут параллельно друг с другом.

В чем же причина родительского выгорания? Первое, что чаще всего упоминается в литературе, — неготовность к родительству (Nikolaeva, Yuragova 2013; Filippova 2002). Неготовность к родительству может выражаться в отсутствии реалистичных представлений о том, что значит быть родителем, эмоциональной и психологической неподготовленности, а также недостаточном количестве знаний о воспитании и развитии детей. Готовые и неготовые к родительству мужчины и женщины обладают разными личностными характеристиками. Более эмоционально уравновешенные родители, которые имеют более высокие стандарты в отношении себя как родителя (эгоцентричный родительский перфекционизм), и менее склонные к самокритичности в своей родительской роли, в меньшей степени подвержены родительскому выгоранию и склонны к насилию над детьми. В то время как невротизированные родители с высоким уровнем

перфекционистической озабоченности воспитанием детей, желая, чтобы все было идеально и правильно и этим изматывая себя, чаще страдают родительским выгоранием. Более высокий уровень родительского выгорания, в свою очередь, способствует более высокому уровню жестокого обращения со стороны родителей и пренебрежения к ребенку (Masuka et al. 2024). Помимо переживаний насчет родительской роли, многие родители также обеспокоены своей профессиональной деятельностью, успехами или неудачами. Родительское выгорание в европейских странах коррелирует с низким уровнем личных достижений родителей (Roskam et al. 2017), в Японии этот показатель еще выше (Kawamoto et al. 2018), что ученые объясняют культурными различиями между Европой и Японией.

Плохое состояние здоровья ребенка, болезнь, особенности его развития могут привести к родительскому выгоранию. Дети с задержкой развития чаще воспитываются в семейной среде с высоким уровнем родительского стресса. Родители детей с задержкой в развитии обычно сообщают о большем родительском стрессе, чем родители типично развивающихся детей (Baker et al. 2003; Taylor, Warren 2011). Изменения в развитии ребенка, с точки зрения родителя, происходят медленно, не достигают желаемого родителями уровня, уход за ребенком и общение с ним эмоционально истощают, неопределенность дальнейшего состояния его здоровья давит, и стресс постепенно накапливается и переходит в родительское выгорание.

Конечно, также немаловажен социально-экономический статус семьи, уровень ее благосостояния. Исследовалась связь родительского стресса с удовлетворенностью жизнью родителей (Gomez-Ortiz et al. 2023), роль социально-экономического статуса как фактора появления родительского стресса (Martins et al. 2023), связь между родительским стрессом и медицинским диагнозом ребенка. Было показано, что родители с низким социально-экономическим статусом имеют более высокий уровень стресса, более высокий риск жестокого обращения с детьми, более высокий уровень стресса по отношению к особенностям своих детей по сравнению с родителями со средним/высоким социально-экономическим статусом (Martins et al. 2023). Существуют и другие исследования родительского выгорания, направленные на оценку влияния экономического статуса семьи. Так, в обширном сетевом исследовании (Roskam et al. 2022) подтверждается слабое прямое влияние бедности на родительское выгорание, родительское пренебрежение и родительское насилие.

Несмотря на то что такие факторы, как болезнь ребенка, социально-экономическая ситуация в семье и прочее, могут быть причинами родительского выгорания, но даже самый обычный родитель с нормативно развивающимся ребенком может его испытать. В исследовании, в котором приняли участие родители из 42 стран (17 409 человек), показано, что не все родители одинаково подвержены выгоранию, на него влияют также культурные особенности страны, в которой они проживают. Так родители из более индивидуалистических (обычно западных) стран имеют более высокий уровень родительского выгорания, чем жители восточных стран (Roskam et al. 2021). Пандемия COVID-19 оказала негативное влияние на родителей, которые уже имели сложности с родительским стрессом, повысила уровень родительского выгорания (Piraino et al. 2024; Chung et al. 2020).

Родительское выгорание выявляют и оценивают по различным опросникам и анкетам. Коллективом авторов (Efimova 2013) была проведена работа по модификации адаптированного опросника Н. Е. Водопьяновой и был предложен опросник «Родительское выгорание», оценка которого происходит по трем шкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений. За рубежом часто используются адаптированные версии MBI: Parental Burnout Inventory (PBI) (Roskam et al. 2017) и Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al. 2018).

Исходя из исследований в области психофизиологии, нарушение регуляции оси гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы (ГГНС) является одним из механизмов, посредством которого хронический стресс от родительства может влиять на здоровье родителей. Для выявления связей между хроническим стрессом и регуляцией оси ГГНС используют тест на концентрацию кортизола в волосах, моче, слюне, крови. В исследовании (Brianda et al. 2020) предлагается использовать тест на уровень кортизола в волосах родителей как биомаркер родительского выгорания. Авторы данного исследования сделали вывод, что уровень кортизола у родителей с выгоранием на 200 % выше, чем у родителей без него. Исследователи (Walther et al. 2020) выступили с критикой данного метода и результатов исследования: 1) ученые выразили сомнение относительно обоснованности применения теста в связи с незначительностью исследования, на которое ссылались авторы; 2) в исследовании не были учтены факторы, такие как время, прошедшее с момента беременности/родов, недосыпание и пр.;

3) авторы привели в пример результаты исследования связи профессионального выгорания с уровнем кортизола, где не было выявлено значимой корреляции между ними. Действительно, профессиональное выгорание как хронический стресс от профессиональной деятельности исследуется довольно давно. Логично было полагать, что, если человек испытывает сильный стресс от своей профессиональной деятельности, то у него, вероятно, будет выявлен высокий уровень кортизола. Но проведенные исследования (например, Mommersteeg et al. 2006; Sertoz et al. 2008), посвященные этому вопросу, не подтвердили такую гипотезу: уровень кортизола в экспериментальной группе (участники с диагностированным профессиональным выгоранием) значимо не отличался от уровня кортизола контрольной группы (участники без профессионального выгорания). Но результаты другого недавнего исследования хронического стресса матерей (Rinne 2024) добавляются к небольшому, но растущему массиву доказательств того, что хронический стресс связан с повышенным уровнем кортизола у матерей младенцев и маленьких детей. Возможно, в этом и заключается разница между профессиональным и родительским выгоранием?

По данным исследований (Mikolajczak et al. 2018; 2019), в западных странах родительским выгоранием страдают 5–6 % родителей. Родительское выгорание является состоянием, которое имеет серьезные последствия для родителей (например, ухудшение здоровья и суицидальные мысли) и детей (например, безнадзорность и насилие со стороны родителей). В связи с этим родительское выгорание, конечно, требует профилактики и лечения.

Отечественные ученые дают различные рекомендации для помощи выгоревшим родителям, в том числе говорят об изменении отношения к материнству, распределении обязанностей в семье, выделении личного времени, овладении приемами медитации и аутотренинга, занятиях физической активностью (Filipova 2017). Американская психологическая ассоциация (American psychological association... 2025) дает следующие рекомендации: говорить о своем состоянии, переоценить свою точку зрения на родительскую роль, внести изменения, делегировать часть дел на партнера или других людей, перестать говорить «должен», тем самым снизить уровень перфекционизма, делать маленькие перерывы, чтобы побыть самим с собой (даже 5 минут), и др. Родителю необходимо быть самим с собой хотя бы непродолжительное время, переключаться на другие дела, иметь собственные интересы

и цели вне семьи, что позволит ему восстанавливать ресурсы и отдыхать от постоянных семейных дел. Это окажет позитивное влияние не только на самого родителя, но и на ребенка и семью в целом. Так, 20 лет назад проводилось исследование на крысах и их крысятах, когда маму-крысу забирали от крысят на разное по продолжительности время, и оказалось, что, если мама-крыса отсутствовала на протяжении 15 минут, она и крысята успевали соскучиться друг по другу, и мама при встрече с ними была значительно ласковее, чем, когда она отсутствовала слишком долго или не отсутствовала вовсе (Weaver et al. 2005).

В исследовании стресса и эмоционального выгорания родителей подростков с РАС показано, что на качество их жизни, снижение стресса и тревожности положительно влияют осознание и позитивная психология. В литературе описана (Urbanowicz et al. 2023) эффективность групповой программы когнитивно-поведенческого управления стрессом (CBSM) при работе с родительским выгоранием.

Но, вероятно, лучшим способом борьбы со стрессом и родительским выгоранием является физическая активность (Sapolsky 2004), в том числе танцевально-двигательная терапия. Пилотные исследования показали хорошие результаты применения танцевально-двигательной терапии (Aithal et al. 2021; Colella et al. 2022; Yilmazer et al. 2020). Только благодаря двигательной активности можно контролировать уровень кортизола и адреналина (Sapolsky 2004).

Состояние родительского выгорания опасно для родителя, но оно также оказывает очень негативное влияние на ребенка, о чем мы поговорим далее.

Влияние родительского стресса и родительского выгорания на развитие ребенка

Так как ребенок и родитель находятся в тесной связи, очевидно, что состояние одного не может не влиять на состояние другого. Большое количество исследований посвящено влиянию родительского стресса на характер детско-родительских отношений, которые, в свою очередь, оказывают влияние на всестороннее развитие ребенка, а именно на его эмоциональное и психическое состояние, физическое и когнитивное развитие.

Родительский стресс является важным предиктором отношений между родителями и детьми, а именно повышенный родительский стресс коррелирует с негативными родительскими

практиками (например, телесными наказаниями) (Liu, Wang 2015) и имеет отрицательную связь с отношениями между родителями и детьми (Chung et al. 2020). Однако было показано, что если в младенческом возрасте у ребенка сформировалась надежная привязанность к родителю, то последующий родительский стресс будет оказывать меньшее влияние на эмоциональное состояние и поведение ребенка, т. е. надежная привязанность, сформированная в младенчестве, смягчит последствия родительского стресса, в отличие от небезопасной (ненадежной) привязанности (Tharner et al. 2012).

Родительский стресс приводит к изменениям в поведении родителей, например они становятся менее терпимыми к ошибкам и шалостям ребенка, что приводит к тому, что они чаще повышают голос, больше требуют от своего ребенка, чаще используют физические наказания и (или) игнорирование. Такие изменения не могут проходить бесследно, они не могут не оказывать негативного воздействия на эмоциональное и психическое состояние ребенка. Исследователи показывают, что родительский стресс увеличивает риск развития поведенческих и эмоциональных проблем у ребенка (Deater-Deckard 2004). Используя сетевой подход, румынские исследователи выявили связь родительского стресса с проблемами психического здоровья детей, такими как гиперактивность, проблемы со сверстниками, проблемы эмоционального и социального характера (Pasarelu et al. 2022). Многие авторы говорят о том, что родительский стресс и проблемы с поведением детей оказывают взаимное влияние друг на друга (Neece et al. 2012), т. е. взаимосвязь между проблемами поведения и родительским стрессом является двунаправленной. Показано, что значительное увеличение поведенческих проблем ребенка со временем приводит к повышению родительского стресса, а высокий родительский стресс приводит к ухудшению поведенческих проблем у детей (Baker et al. 2003).

Кроме того, родительский стресс может негативно сказаться на физическом развитии ребенка. Например, показано, что сильный родительский стресс приводит к более продолжительному времяпрепровождению ребенка раннего возраста перед экраном различных гаджетов (Brauchli et al. 2024) негативно сказывается на его подвижности и активности, а также может привести к снижению когнитивного и социального развития детей и подростков. (Deater-Deckard et al. 2017; Diener, Swedin 2020).

Исходя из того, что состояние выгорания намного тяжелее для родителя, чем родительского

стресса, оно несет и более серьезные последствия как для здоровья самого родителя, так и для всестороннего развития ребенка. Выгорание может привести к эскапизму и суицидальным мыслям у родителя, различным зависимостям, нарушениям сна, семейным конфликтам, отчуждению партнеров, а также к пренебрежению и насилию по отношению к своему ребенку (детям) (Mikolajczak et al. 2018). Родительское выгорание имеет краткосрочные и долгосрочные последствия, связанные с жестоким обращением и пренебрежением к детям (Piraino et al. 2024).

Ряд авторов (Yakupova, Suarez 2023) исследуют взаимосвязь родительского выгорания, материнской депрессии и эмоционального развития ребенка (в частности, понимания эмоций), а также различия во влиянии родительского выгорания и материнской депрессии на мальчиков и девочек. Показано, что чем выше баллы по родительскому выгоранию, тем выше показатели понимания эмоций у ребенка, ребенку легче понимать эмоции по мимике, понимать внешние причины эмоций. Выявлено, что материнская депрессия и родительское выгорание могут спровоцировать развитие у девочек повышенную чувствительность и стратегии саморегуляции. Исследование китайских ученых (Zhang et al. 2023; Wang et al. 2024) показало, что родительское выгорание негативно влияет на просоциальное поведение подростков. В другой работе показано, что родительское выгорание влияет на выгорание учащегося начальной школы (Li et al. 2023), а рядом ученых (Zhang et al. 2023) выявлено, что родительское выгорание влияет на академическое выгорание подростков через жесткую родительскую дисциплину. Более того, обнаружено, что родительское выгорание отцов оказывает более сильное влияние на психологический стресс детей, чем родительское выгорание матери.

Мы видим, что влияние родительского стресса и родительского выгорания на поведение и состояние ребенка огромно. Родительский стресс и родительское выгорание влияют на ребенка через измененное поведение родителя по отношению к нему: игнорирование, пренебрежение, наказания. Все это вызывает состояние стресса и у детей, т. е. происходят изменения на физиологическом уровне, которые приводят к тому, что начинает «страдать» физическое, эмоциональное и когнитивное развитие ребенка, что, в свою очередь, оказывает влияние на его социальные навыки и дальнейшее благополучие. С точки зрения современной психофизиологии организм человека постоян-

но адаптируется к той активности, которая необходима в тех или иных условиях. Эта подстройка называется аллостатической нагрузкой. Когда нагрузка превышает ресурсы организма к адаптации, возникает стресс. Таким образом, если ребенок находится в неблагоприятной неспокойной среде без позитивного эмоционального общения, его организм поначалу пытается адаптироваться, но, если среда не меняется, ребенок испытывает стресс (Dydenkova et al. 2024). Как мы уже говорили, одной из систем стресса является гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, самым главным показателем активации и работы которой является кортизол (Nikolaeva et al. 2024). Так, например, жестокое обращение с детьми нарушает функционирование оси ГГНС (Marques-Feixa et al. 2023). Когда родитель истощен, ему очень сложно быть эмоциональным, улыбаться, а когда он старается быть таковым, его мимика может не совпадать с его эмоциями и словами, что тоже может вызывать у ребенка стрессовое состояние. Хорошо известно исследование «неподвижное лицо», когда лицо матери при общении ребенка с ней ничего не выражает, остается неподвижным. Авторы (Feldman et al. 2010) провели такой эксперимент, причем, помимо традиционного «неподвижного лица», провели вторую серию эксперимента, добавив тактильное взаимодействие матери с ребенком с целью измерить влияние прикосновения на стрессовую реакцию младенцев во время имитации материнской депривации. Результаты показали, что при появлении «неподвижного лица» у матери уровень кортизола у младенцев повышался и продолжал увеличиваться, если лицо не менялось, в то время как при тактильном контакте матери с ребенком уровень кортизола у ребенка снижался. Таким образом, авторы доказали, что, как и у животных (Champagne 2008), прикосновения снижают физиологическую реактивность детей на стресс. Это говорит о том, что, если родитель сам, находясь в состоянии хронического стресса, не имеет эмоционального контакта со своим ребенком и при этом мало гладит его, играет с ним в тактильные игры, редко обнимает его, стресс у ребенка увеличивается.

В зависимости от того, какой продолжительности стресс испытывает ребенок, показатели кортизола могут быть очень высокими — гиперкортицизм (при непродолжительном стрессе) (Fries et al. 2005; Gunnar et al. 2006), или низкими — гипокортицизм (при продолжительном стрессе) (Fries et al. 2005; Gunnar et al. 2006). Гипокортицизм возникает под воздействием острого стресса, который является

экстремальным по интенсивности или продолжительности, тогда как гипокортицизм может указывать на привыкание оси ГГНС к хроническому стрессу (Fries et al. 2005; Gunnar et al. 2006). Оба эти состояния могут налагать большую аллостатическую нагрузку на развитие детей (McEwen 2000): гиперкортицизм может повышать риск сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшать функционирование иммунной системы (Bremner, Vermetten 2001; McEwen 2006), тогда как гипокортицизм связан с аутоиммунными и хроническими болевыми расстройствами, нарушением способностей к саморегуляции и задержкой роста у детей (Blair et al. 2005; Gunnar, Vazquez 2001; Heim et al. 2000; Mousikou et al. 2023).

Выводы

Таким образом, мы проследили цепочку взаимосвязанных состояний родителя и ребенка: родительский стресс — изменение детско-родительских отношений — стресс у ребенка — ухудшение состояния здоровья ребенка, сложности развития — еще больший стресс у родителя. Причины родительского стресса могут быть разными. При этом он может возникать у любого родителя независимо от того, какого ребенка он воспитывает. Родительский стресс возникает тогда, когда ресурсы родителя, затрачиваемые для исполнения его родительской роли, превышают позитивную отдачу от их вложений. Родительский стресс при отсутствии вмешательства и поддержки родителя, который его испытывает, может перейти в хроническую форму и обратиться в родительским выгоранием — состоянием глубокого стресса. Разница между родительским выгоранием и родительским стрессом видна в симптомах, а также в диагностическом инструментарии. Так, диагностики выгорания включают эмоциональное дистанцирование и истощение, а родительского стресса — усталость. Поэтому важным критерием оценки родительского выгорания может быть возможность восстановления родителя. Если родитель после того, как побыл какое-то время сам с собой, т. е. переключился с родительских дел,

почувствовал себя лучше, он восстановился, то это родительский стресс, а если ему не помогают те приемы и методы восстановления, которые обычно помогали раньше, — это родительское выгорание.

Отечественные и зарубежные ученые дают различные рекомендации для борьбы с выгоранием, как правило, используя приемы и методы работы с профессиональным выгоранием. Анализ литературы показал, что действенными методами являются позитивная психология, когнитивно-поведенческая терапия и танцевально-двигательная терапия.

Мы видим, какова важность того, в каком состоянии находится родитель, и если родитель выгорел, эмоционально опустошен, то это негативно сказывается на всестороннем развитии ребенка, у ребенка запускаются механизмы стресса, а это, в свою очередь, влияет на его психологическое состояние и физическое здоровье.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Благодарности

Автор выражает благодарность Е. И. Николаевой, д-ру биол. наук, проф. кафедры возрастной психологии и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена, за ценные советы, комментарии и поддержку.

Acknowledgements

The author expresses her gratitude to E. I. Nikolaeva, Doctor of Sciences (Biology), Professor of the Department of Age Psychology and Family Pedagogy at Herzen University, for valuable advice, comments and support.

Источники

- Международная классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). (2025) [Электронный ресурс]. URL: <https://mkb11.online/129350> (дата обращения 02.01.2025).
- American psychological association: Official website. (2025) [Online]. Available at: <https://www.apa.org/> (accessed 02.01.2025).

Sources

- Mezhdunarodnaya klassifikatsia boleznej 11-ogo peresmotra* [International classification of diseases of the 11th revision]. (2025) [Online]. Available at: <https://mkb11.online/129350> (accessed 02.01.2025) (In Russian)
- American psychological association: Official website.* (2025) Available at: <https://www.apa.org/> (accessed 02.01.2025) (In English)

References

- Abidin, R. R., Smith, L. T., Kim, H., Yungstom, E. A. (2022) Parenting stress. *WikiJournal of Medicine*, vol. 9, no. 1, article 3. <https://doi.org/10.15347%2FWJM%2F2022.003> (In English)
- Abidin, R. R., Wilfong, E. (1989) Parenting stress and its relationship to child health care. *Children's Health Care*, vol. 18, no. 2, pp. 114–116. https://doi.org/10.1207/s15326888chc1802_9 (In English)
- Aithal, S., Karkou, V., Makris, S. et al. (2021) Impact of dance movement psychotherapy on the wellbeing of caregivers of children with autism spectrum disorder. *Public Health*, vol. 200, pp. 109–115. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.018> (In English)
- Baker, B. L., Blacher, J., Crnic, K. A., Edelbrock, C. (2002) Behavior problems and parenting stress in families of three-year-old children with and without developmental delays. *American Journal of Mental Retardation*, vol. 107, no. 6, pp. 433–444. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(2002\)107<0433:BPAPSI>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(2002)107<0433:BPAPSI>2.0.CO;2) (In English)
- Baker, B. L., McIntyre, L. L., Blacher, J. et al. (2003) Pre-school children with and without developmental delay: Behaviour problems and parenting stress over time. *Journal of Intellectual Disability Research*, vol. 47, no. 4-5, pp. 217–230. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2788.2003.00484.x> (In English)
- Berry, J. O., Jones, W. H. (1995) The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 12, no. 3, pp. 463–472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009> (In English)
- Blair, C., Granger, D., Peters Razza, R. (2005) Cortisol reactivity is positively related to executive function in preschool children attending head start. *Child development*, vol. 76, no. 3, pp. 554–567. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00863.x> (In English)
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and loss*. New York: Basic Books Publ., 428 p. (In English)
- Brauchli, V., Sticca, F., Edelsbrunner, P. et al. (2024) Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *Computers in Human Behavior*, vol. 152, article 108057. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057> (In English)
- Bremner, J. D., Vermetten, E. (2001) Stress and development: Behavioral and biological consequences. *Development and Psychopathology*, vol. 13, no. 3, pp. 473–489. <https://doi.org/10.1017/S0954579401003042> (In English)
- Brianda, M. E., Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020) Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 117, article 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681> (In English)
- Champagne, F. A. (2008) Epigenetic mechanisms and the transgenerational effects of maternal care. *Frontiers in Neuroendocrinology*, vol. 29, no. 3, pp. 386–397. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2008.03.003> (In English)
- Chung, G., Chan, X. W., Lanier, P., Ju, P. W. Y. (2020) Associations between work-family balance, parenting stress, and marital conflicts during COVID-19 pandemic in Singapore. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 32, no. 1, pp. 132–144. <https://doi.org/10.31219/osf.io/nz9s8> (In English)
- Colella, C., McNeill, J., Lynn, F. (2022) The effect of mother-infant group music classes on postnatal depression—A systematic review protocol. *PLoS One*, vol. 17, no. 10, article e0273669. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273669> (In English)
- Deater-Deckard, K. (2004) *Parenting Stress*. New Haven: Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001> (In English)
- Deater-Deckard, K., Panneton, R. (2017) *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*. Cham: Springer Publ., 316 p. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4> (In English)
- Diener, M. L., Swedin, M. N. (2020) Parenting stress. In: S. H. Hupp, J. D. Jewell (eds.). *The encyclopedia of child and adolescent development*. Hoboken: John Wiley & Sons Publ., pp. 1–11. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad206>
- Dydenkova, E., McGlone, F., Mayorova, L., Nikolaeva, E. (2024) The impact of early life experiences on inhibitory control and working memory. *Frontiers in Psychology*, vol. 15, article 1484424. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484424> (In English)
- Efimova, I. N. (2013) Vozmozhnosti issledovaniya roditel'skogo "vygoraniya" [Potentials of studying the parent's "burnout" syndrome] *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Psikhologicheskie nauki — Bulletin of the State University of Educational. Series: Psychology*, no. 4, pp. 31–40. (In Russian)
- Feldman, R., Singer, M., Zagoory, O. (2010) Touch attenuates infants' physiological reactivity to stress. *Developmental Science*, vol. 13, no. 2, pp. 271–278. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2009.00890.x> (In English)
- Filippova, G. G. (2002) *Psikhologiya materinstva* [Psychology of motherhood]. Moscow: Institute of Psychotherapy Publ., 240 p. (In Russian)

- Filippova, G. G. (2017) Emotsional'noe vygoranie materi: novaya problema v perinatal'noj psikhoterapii [Mother's burnout syndrome: A new problem in perinatal psychotherapy]. In: A. E. Bulycheva (ed.). *Antologiya Rossijskoj psikhoterapii i psikhologii* [Anthology of Russian psychotherapy and psychology]. Moscow: Professional psychotherapists league Publ., pp. 154–159. (In Russian)
- Fries, E., Hesse, J., Hellhammer, J., Hellhammer, D. H. (2005) A new view on hypocortisolism. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 30, no. 10, pp. 1010–1016. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.006> (In English)
- Girabent-Farrés, M., Jimenez-Gonzalez, A., Romero-Galisteo, R. P. et al. (2021) Effects of early intervention on parenting stress after preterm birth: A meta-analysis. *Child: Care Health and Development*, vol. 47, no. 3, pp. 400–410. <https://doi.org/10.1111/cch.12853> (In English)
- Gomez-Ortiz, O., Rubio, A., Roldan-Barrios, A. et al. (2023) Parental stress and life satisfaction: A comparative study of social services users and nonusers from a gender perspective. *Journal of Community Psychology*, vol. 51, no. 1, pp. 345–360. <https://doi.org/10.1002/jcop.22907> (In English)
- Gunnar, M. R., Fisher, P. A., Early Experience, Stress, and Prevention Network (2006) Bringing basic research on early experience and stress neurobiology to bear on preventive interventions for neglected and maltreated children. *Development and psychopathology*, vol. 18, no. 3, pp. 651–677. PMID: 17152395 (In English)
- Gunnar, M. R., Vazquez, D. M. (2001) Low cortisol and a flattening of expected daytime rhythm: Potential indices of risk in human development. *Development and Psychopathology*, vol. 13, no. 3, pp. 515–538. <https://doi.org/10.1017/s0954579401003066> (In English)
- Heim, C., Ehler, U., Hellhammer, D. H. (2000) The potential role of hypocortisolism in the pathophysiology of stress-related bodily disorders. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 25, no. 1, pp. 1–35. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(99\)00035-9](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(99)00035-9) (In English)
- Il'ina, T. V. (2019) Emotsional'noe vygoranie i stress u zhenshchin-materej [Emotional burnout of mothers and stress]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya — Psychology. Historical-Critical Reviews and Current Research*, vol. 8, no. 6A, pp. 111–118. (In Russian)
- Kawamoto, T., Furutani, K., Alimardani, M. (2018) Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, vol. 9, article 970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970> (In English)
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., Wendland, J. (2018) Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, vol. 9, article 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885> (In English).
- Li, Z., Luo, J., Song, F. et al. (2023) The relationship between parental burnout and children's learning burnout: A moderated chain mediation model. *Psychological Reports*, vol. 128, no. 2, pp. 1042–1066. <https://doi.org/10.1177/00332941231156810> (In English)
- Lin, G. X., Szczygieł, D., Hansotte, L. et al. (2023) Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, vol. 42, pp. 1362–1370. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w> (In English)
- Liu, L., Wang, M. (2015) Parenting stress and children's problem behavior in China: The mediating role of parental psychological aggression. *Journal of Family Psychology*, vol. 29, no. 1, pp. 20–28. <https://doi.org/10.1037/fam000047> (In English)
- Macuka, I., Ercegovic, I. R., Šimunić, A. (2024) Parent personality, child neglect, and violence in relation to competence and burnout. *Journal of Child and Family Studies*, vol. 33, pp. 954–967. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02780-0> (In English)
- Marques-Feixa, L., Palma-Gudiel, H., Romero, S. et al. (2023) Childhood maltreatment disrupts HPA-axis activity under basal and stress conditions in a dose–response relationship in children and adolescents. *Psychological Medicine*, vol. 53, no. 3, pp. 1060–1073. <https://doi.org/10.1017/S003329172100249X> (In English)
- Martins, P. C., Matos, C. D., Sani, A. I. (2023) Parental stress and risk of child abuse: The role of socioeconomic status. *Children and Youth Services Review*, vol. 148, article 106879. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106879> (In English)
- McEwen, B. S. (2000) Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology*, vol. 22, no. 2, pp. 108–124. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(99\)00129-3](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(99)00129-3) (In English)
- McEwen, B. S. (2006) Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, vol. 8, no. 4, pp. 367–381. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2006.8.4/bmcewen> (In English).
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., Roskam, I. (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, vol. 80, pp. 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025> (In English)
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Roskam, I. (2019) Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, vol. 7, no. 6, pp. 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430> (In English)
- Mommersteeg, P. M. C., Heijnen, C. J., Verbraak, M. J. P. M., Doornen, L. J. P. (2006) Clinical burnout is not reflected in the cortisol awakening response, the day-curve or the response to a low-dose dexamethasone suppression test. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 31, no. 2, pp. 216–225. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.07.003> (In English)
- Mousikou, M., Kyriakou, A., Skordis, N. (2023) Stress and growth in children and adolescents. *Hormone Research in Pediatrics*, vol. 96, no. 1, pp. 25–33. <https://doi.org/10.1159/000521074> (In English)

- Neece, C. L., Green, S. A., Baker, B. L. (2012) Parenting stress and child behavior problems: A transactional relationship across time. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, vol. 117, no. 1, pp. 48–66. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-117.1.48> (In English)
- Nikolaeva, E. I. (2019) *Psikhofiziologiya [Psychophysiology]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 704 p. (In Russian)
- Nikolaeva, E. I., Dydenkova, E. A., Mayorova, L. A., Portnova, G. V. (2024) The impact of daily affective touch on cortisol levels in institutionalized & fostered children. *Physiology & Behavior*, vol. 277, article 114479. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2024.114479> (In English)
- Nikolaeva, E. I., Yaparova, O. P. (2013) *Rebenok svoj i chuzhoj. Rebenok v rodnoj i priemnoj sem'e: problemy i ikh reshenie [Child one's and someone else's. Child in native and foster family: Problems and their solution]*. Moscow: ELPIS Publ., 286 p. (In Russian)
- Pasarelu, C. R., Dobrean, A., Florean, I. S., Predescu, E. (2022) Parental stress and child mental health: A network analysis of Romanian parents. *Current Psychology*, vol. 42, pp. 1–13. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03520-1> (In English)
- Piraino, C., Santelices, M. P., Escobar, M. J. et al. (2024) Parental burnout in the context of the socio-health crisis and its relationship with abuse and neglect. *Children and Youth Services Review*, vol. 156, article 107749. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107749> (In English)
- Rinne, G. R., Guardino, C. M., Soriano, M., Dunkel Schetter, C. (2024) Chronic stress and hair cortisol concentration in mothers: A two-study investigation. *Stress and Health*, vol. 40, no. 6, article e3493. <https://doi.org/10.1002/smi.3493> (In English)
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E. (2021) Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, vol. 2, pp. 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4> (In English)
- Roskam, I., Brianda, M. E., Mikolajczak, M. (2018) A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, vol. 9, article 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758> (In English)
- Roskam, I., Raes, M. E., Mikolajczak, M. (2017) Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, vol. 8, article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163> (In English)
- Roskam, I., Vancorenland, S., Avalosse, H., Mikolajczak, M. (2022) The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, vol. 134, article 105908. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105908> (In English)
- Sapolsky, R. M. (2004) *Why zebras don't get ulcers: A Guide to stress, stress related diseases, and coping*. New York: Henry Holt Publ., 434 p. (In English)
- Sertoz, O. O., Binbay, I. T., Koylu, E. et al. (2008) The role of BDNF and HPA axis in the neurobiology of burnout syndrome. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, vol. 32, no. 6, pp. 1459–1465. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2008.05.001> (In English)
- Siller, M., Sigman, M. (2002) The behaviors of parents of children with autism predict the subsequent development of their children's communication. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol. 32, no. 2, pp. 77–89. <https://doi.org/10.1023/a:1014884404276> (In English)
- Taylor, J., Warren, Z. (2011) Maternal Depressive symptoms following autism spectrum diagnosis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol. 42, pp. 1411–1418. <https://doi.org/10.1007/s10803-011-1375-x> (In English)
- Tharner, A., Luijk, M. P. C. M., van IJzendoorn, M. H. et al. (2012) Infant attachment, parenting stress, and child emotional and behavioral problems at age 3 years. *Parenting*, vol. 12, no. 4, pp. 261–281. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.709150> (In English)
- Urbanowicz, A. M., Shankland, R., Rance, J. et al. (2023) Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of parental burnout. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 23, no. 4, article 100365. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100365> (In English)
- Walther, A., Walther, T., Heald, A. (2020) Hair cortisol concentrations as a biomarker of parental burnout by Maria Elena Brianda, Isabelle Roskam, Moira Mikolajczak. *Psychoneuroendocrinology*, vol. 119, article 104788. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104788> (In English)
- Wang, Q., Lin, Y., Teuber, Z. et al. (2024) Parental burnout and prosocial behavior among Chinese adolescents: The role of empathy. *Behavioral Science*, vol. 14, no. 1, article 17. <https://doi.org/10.3390/bs14010017> (In English)
- Weaver, I. C., Champagne, F. A., Brown, S. E. et al. (2005) Reversal of maternal programming of stress responses in adult offspring through methyl supplementation: altering epigenetic marking later in life. *The Journal of Neuroscience*, vol. 25, no. 47, pp. 11045–11054. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3652-05.2005> (In English)
- Yakupova, V., Suarez, A. (2023) Parental burnout, depression and emotional development of the preschoolers. *Frontiers in Psychology*, vol. 14, article 1207569. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207569> (In English)
- Yilmazer, Y. Ç., Buldukoglu, K., Tuna, T., Güney, S. S. (2020) Dance and movement therapy methods for compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue in nurses: A pilot study. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, vol. 58, no. 4, pp. 43–51. <https://doi.org/10.3928/02793695-20200211-01> (In English)
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., Hu, Q. (2023) Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in Psychology*, vol. 14, article 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986> (In English)