

УДК 159.9

DOI 10.21661/r-559456

*Волкова А.С.*

## **ФАКТОРЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН, ИМЕЮЩИХ РЕБЕНКА ДО ТРЕХ ЛЕТ**

*Аннотация: в статье рассматриваются факторы, влияющие на эмоциональное выгорание матерей с детьми до трех лет.*

*Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, эмоциональная дистанция, ощущение беспомощности.*

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, когда он в течение определенного периода времени подвергается сильному стрессу. Это происходит, когда мы требуем от себя слишком много, достигая точки, когда наша энергия и психологические ресурсы истощаются.

Наиболее распространенными симптомами синдрома эмоционального выгорания у матерей являются: хроническая усталость. Синдром эмоционального выгорания проявляется через сильную усталость. Уставшая мать чувствует, что у него совсем нет сил, с того момента, как она встанет с постели. Даже если она спит, сон не восстанавливается. Самая маленькая задача требует колоссальных усилий и часто вызывает чувство апатии, которое заставляет его жить на автомате.

Эмоциональная дистанция. Измученные матери часто эмоционально отключаются от ситуации, порождающей стресс. Это психологический механизм, чтобы защитить себя от чрезмерной родительской усталости, которую они испытывают. Эти родители ограничены базовым уходом за своими детьми, заботятся о том, чтобы купать их, кормить и отвозить в школу, но они не способны эмоционально вовлекаться и чутко реагировать на эмоциональные потребности своих детей.

**Раздражительность.** Матери часто реагируют раздражительностью, поэтому ссоры в паре часто начинаются по несущественным причинам или они применяют к детям чрезмерные наказания из-за потери перспективы. Проблема в том, что самоконтроль – это ограниченная способность, которая в конечном итоге истощается, так что в определенный момент шлюзы открываются, и матери становится очень трудно контролировать свои реакции. Эмоции близки к поверхности, поэтому также часто возникают приступы плача без видимой причины или для того, чтобы малейшее задание стало источником стресса и беспокойства.

**Проблемы с памятью и концентрацией внимания.** Внимание и память – это когнитивные функции, которые больше всего страдают при синдроме эмоционального выгорания. Разум измученных матерей просто «отключается», когда доходит до точки насыщения. В результате им трудно сосредоточиться даже на самых обыденных задачах или поддерживать нить разговора. В некоторых случаях они могут страдать от «умственного», крайне разочаровывающего состояния, при котором у них возникают проблемы с ясным мышлением. Очевидно, что, если измученная мать не в состоянии обращать внимание, у нее начнутся проблемы с памятью, которые сначала проявляются в виде небольшой забывчивости, но могут усугубляться, например, забывая о приеме у педиатра или даже забирая ребенка в школу.

**Ощущение беспомощности.** Одним из самых ужасных симптомов синдрома эмоционального выгорания у матерей является охватывающее их чувство неполноты. Физическое и эмоциональное истощение настолько сильное, что они начинают думать, что они не в состоянии должным образом заботиться о своих детях. Они сомневаются в своих способностях и способностях как родителей, что может привести к депрессивному состоянию.

Нами было проведено исследование, целью которого является выявление факторов ведущих к эмоциональному выгоранию матерей.

В исследовании приняли участие 10 женщин, имеющих ребенка в возрасте до трех лет, состоящих в браке.

С помощью методики «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой, нами исследовались эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений.

С помощь авторского опросника провели дополнительный анализ, показывающий как женщина оценивает свое состояние здоровья, удовлетворенность отношениями в семье, и то какие семейные проблемы являются наиболее значимыми.

Авторский опросник включал в себя следующий перечень вопросов.

Вопросы:

- 1) удовлетворенность состоянием здоровья (высокая – 4–5 баллов, средняя – 2–3 балла, низкая – 0–1 балл);
- 2) удовлетворенность отношениями в семье (высокая – 4–5 баллов, средняя – 2–3 балла, низкая – 0–1балл);
- 3) какие семейные проблемы являются наиболее значимыми? (взаимоотношения, материальные, бытовые, другие).

Проведя короткий анализ каждой методики, мы произвели следующую интерпретацию.

По методике «Родительское выгорание» И. Н. Ефимовой мы увидели следующие результаты, эмоциональное истощение наблюдалось у 60% опрошенных, 30% имеют средний уровень, и низкий всего у 10%.

Деперсонализация наблюдалась у 50% опрошенных, низкий уровень был у 40% и высокий у 10%.

Редукция родительски достижений наблюдалась с высоким уровнем у 20%, со среднем у 50%, и у 30% был низкий уровень.

Данные результаты говорят о том, что молодые матери находятся на раннем эмоционального выгорания, при этом не обесценивая свои достижения как родителя.

По результатам авторского опросника были следующие результаты:

- 1) удовлетворенность состоянием здоровья у 40% высокая, у 30% средняя, и у 30 низкая;

2) удовлетворенность отношениями в семье у 40% высокая, у 50% средняя и у 10% низкая;

3) какие семейные проблемы являются наиболее значимыми? (взаимоотношения 12%, материальные 35%, бытовые 47%, другие 6%).

По данным результатам видно, что больше чем у половины опрошенных низкая и средняя удовлетворенность состоянием здоровья, у большей половины опрошенных нет высокой удовлетворенностью отношениями в семье, и большинство женщин волнуют бытовые и материальные проблемы, что так же способствует эмоциональному выгоранию.

Можно сделать вывод, что наличие таких факторов как неудовлетворенность здоровьем, взаимоотношениями в семье, бытовые и материальные проблемы могут стать дополнительным фактором, приводящим к синдрому эмоционального выгорания у матерей.

### ***Список литературы***

1. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: дис. ... канд. психол. наук / Л.А. Базалева. – Краснодар, 2010.
2. Базалева Л.А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием / Л.А. Базалева // Гуманизация образования. – 2009.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003.
4. Психологические грани семьи: психодиагностика: учеб. пособ. для студентов и преподавателей / авт.-сост.: Е.С. Романова, Л.И. Бершедова, Э.Н. Рычихина [и др.]. – М., 2015.

---

**Волкова Анастасия Сергеевна** – магистрант ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Россия, Москва.

---