

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Кордубан Ирина Леонидовна

магистрант

Рябикина Зинаида Ивановна

доктор психологических наук, профессор

Кубанский государственный университет, Краснодар

Аннотация. В статье дается характеристика эмоционального выгорания матери, раскрывается роль психологического состояния матери в проживании новой для неё жизненной ситуации. Рассматриваются причины эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологическое состояние, мотивация, психологическая безопасность.

Взаимодействие с ребёнком приносит матери не только позитивные эмоции, но и часто вызывает в ней негативные состояния, которых она часто пугается (гнев, раздражение, плаксивость, агрессия, усталость, безразличие). Если негативное состояние затянулось, то можно говорить об эмоциональном выгорании матери.

Под эмоциональным выгоранием матери мы понимаем симптомокомплекс психического расстройства, включающий:

1. эмоциональное и/или физическое истощение;
2. деперсонализацию (ощущение обезличенности ребенка и окружающих людей, потеря способности адекватно реагировать на их эмоциональные проявления);
3. снижение работоспособности.

В связи с тем, что психологическое состояние матери важно не только для неё самой, но оказывает влияние на многие аспекты жизни как ребенка (Э. Берн, О.Л. Борковская, М.А. Митина и др.), так и целой семьи, то очень актуально изучение причин, приводящих к эмоциональному выгоранию матери, находящейся в отпуске по уходу за ребенком.

Роль психологического состояния матери особенно важно в формировании личности ребенка, его дальнейшего взаимодействия с миром. «Для формирования ребенка далеко небезразлично не только то, чем мать питалась и каково было состояние ее здоровья, - не менее важно ее психологическое самочувствие, гармоничные взаимоотношения с окружающими, отсутствие страхов по поводу родов и жизни ребенка, излишних эмоциональных реакций на стрессы. Традиция предписывала тщательное соблюдение правил, направленных на охрану душевного спокойствия беременной женщины, т.к. именно ее психика формирует качества психики младенца» [5].

Исследователи пришли к выводу, что эмоциональное состояние матери связано с репродуктивной мотивацией. Если у матери конструктивные мотивы, то это способствует укреплению семейных отношений, благополучному развитию ребёнка. В случае деструктивной мотивации, когда ребёнок – это средство достижения иных целей женщины, можно наблюдать отрицательное воздействие на состояние самой матери, её семьи и, самое главное, её отношение к ребёнку [4].

Психологическое состояние матери влияет на её субъективное благополучие и психологическую безопасность, что либо способствует, либо препятствует эффективно справиться с новой жизненной ситуацией.

«Человек, который находится в состоянии безопасности, не является пуленепробиваемым сверхчеловеком, однако такой человек может более эффективно справляться с трудностями и разочарованиями, он уверен в том, что другие люди способны оказать ему помощь, поддержать его в ситуации угроз» [5].

Почему для матери так важно чувствовать психологическую безопасность? «Без ощущения психологической безопасности практически недоступно переживание индивидом как общей удовлетворенности жизнью, так и удовлетворенности определенными видами деятельностной активности в различных сферах» [3].

Ребёнок сильно нарушает границы матери тем, что он сначала вторгается в её тело, а потом она находится с ним большую часть суток. Естественная реакция матери на нарушение границ – это злость (чувство), гнев (эмоция) и агрессия (действие). Этого требует инстинкт самосохранения.

Проблема многих матерей – в отрицании у себя наличия таких чувств, подавлении их проявлений и избегании их выражения. Необходимо спокойно принимать у себя наличие гнева и агрессии, не подавлять их, и уметь цивилизованно их выражать. «Гуманистическая психология отмечает, что постоянное вытеснение, подавление агрессивных импульсов не способствует психологическому здоровью личности... Способность к принятию агрессии, проявляющаяся как признание за собой или другим человеком права на выражения несогласия, недовольства или выражения отрицательных эмоций является важной составляющей способности личности к самоактуализации, поскольку не дает «застаиваться» и накапливаться негативным эмоциям» [1].

Итак, мы пришли к выводу, что причинами, провоцирующими эмоциональное выгорание матери, находящейся в декрете, являются:

- деструктивная репродуктивная мотивация;
- нарушение границ матери;

- отрицание негативных эмоций и их подавление.

В связи с этим, одним из условий эффективного взаимодействия со своим ребёнком и выходом из состояния эмоционального выгорания матери мы видим в психокоррекционной работе, направленной на формирование умения: принимать свои эмоции, и чувства, безопасно их выражать, соблюдать свои границы, говорить «нет», открыто заявлять о своих желаниях, потребностях, просить помощи и принимать её, а также овладение техниками, улучшающими самоконтроль. Кроме того, для завершения процесса эмоционального выгорания необходима работа с репродуктивной мотивацией матери, поскольку именно она влияет на выбор стратегий совладания и формирование ценности материнства.

Список использованных источников

1. Воробьева Е.В., Ермаков П.Н., Перков М.А. Принятие агрессии и эмоциональный интеллект // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 1. С. 131-132.
2. Григорьева М.В. Проблема адаптационной готовности личности // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 2. С. 371-372.
3. Донцов А.И., Перелыгина Е.Б. субъективное благополучие и психологическая безопасность // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 2. С. 144-145.
4. Корниенко Д.С., Радостева А.Г. Взаимосвязь мотивов рождения и родительских установок у женщин с различным опытом материнства // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 2. С. 59-60.

5. Митина М.А. Влияние психологического здоровья матери на становление психики ребенка // Коррекционная педагогика: научно-методический журнал. 2006. № 5 (17).
6. Перелыгина Е.Б., Зотова О.Ю. Безопасность как психологический ресурс «личностной неуязвимости» // Человеческий капитал. 2016. № 11 (95). С. 8-10.
7. Степашкина В.А. Проблема психологической готовности к реализации материнства у женщин // Материалы съезда Российского психологического общества / сост. Л.В. Артищева. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. Т. 1. С. 56-57.