

*Кочесокова З.А.  
Аспирант  
Института педагогики,  
психологии и  
физкультурно-спортивного образования  
Кабардино-Балкарского университета  
им. Х.М. Бербекова  
г. Нальчик*

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МАТЕРЕЙ,  
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

***Аннотация:** Изучив исследования в отечественной и зарубежной психологии эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, можно отметить, что данное состояние часто становится причиной развития тревожного состояния, а также апатии, депрессии, неуверенности в себе, самоуничижения. Синдром эмоционального выгорания, подкрепленный чувством вины матери за здоровье ребенка часто провоцирует ее скрытые агрессивные реакции по отношению к себе и окружающим людям, в том числе отцу ребенка и самому ребенку. В этой статье приведены теоретические основы выгорания и его распространения среди женщин, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, материнство, психологические факторы выгорания.*

***Abstract:** The present article is devoted to the problem of research in a domestic and foreign psychology of emotional burnout of mothers raising children with disabilities. The emotional burnout becomes one of the reasons of apathy, depression, self-doubt, self-deprecation. The burnout syndrome and the mother's sense of guilt for the child's health provokes her latent aggressive reactions towards herself and others, including the child's father and the child himself.*

**Keywords:** *emotional burnout syndrome, motherhood, psychological factors of emotional burnout.*

Изучая тему эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья стоит отметить, что в целом переход к материнству влечет за собой существенные изменения в жизни и личности любой женщины [3]. Часть исследователей, таких как М. Grossman, Е. Margolis, придерживались культурной модели перехода к материнству, которая основывалась на определяющем значении культурной среды в формировании у женщин материнских качеств. Другая группа ученых определяли материнство, как один из этапов становления личности женщины, характеризующихся взятием на себя новой социальной роли соотносящейся с определенным уровнем ответственности.

Описанные феномены также характеризуют материнство при рождении ребенка с особенностями развития. Вместе с тем стоит отметить, что «особенное материнство» характеризуется еще большим уровнем ответственности и как следствие высоким уровнем нервно-психического напряжения, тревожности и выгорания.

Изучению темы эмоционального выгорания матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, посвящено много работ в зарубежной литературе. Вместе с тем в отечественной практике вопрос изучался не так глубоко.

Большинство работ, посвященных теме эмоционального выгорания относится к профессиональной сфере – синдром исследуют применительно к руководящим кадрам и людям «помогающих профессий» – педагоги, психологи, медики. В качестве диагностического средства при этом используется опросник «Профессиональное выгорание», который является модификацией опросника МВІ, разработанного на основе модели Маслах и Джексон. Также в отечественной практике часто используется опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко, в котором представлено видение автора о выгорании как о процессе, включающем несколько стадий. Поэтому считаем актуальным изучение вопросов эмоционального выгорания в сфере детско-родительских отношения. Будем исходить из того, что эмоциональное выгорание может относиться как к профессиональным отношениям, так и к отношениям родителей к собственным детям.

Впервые на возможность эмоционального выгорания в других сферах, кроме профессиональной сферы указали А Pines. и Е. Aronson в 1988 г.. Логично предположить, что эмоциональное выгорание имеет место и у родителей, так как отчасти родительские функции сходны с трудовой деятельностью, при этом имеют в своей основе другие

мотивационные факторы. На эмоциональное выгорание в родительской сфере обращали внимание и некоторые российские специалисты (Л.А. Базалева, Н.Н. Королева, Е.В. Лесовая, Ю.В. Попов). Л.А. Базалева, рассматривая эмоциональное выгорание у матерей, предполагала, что исполнение матерью родительских обязанностей похоже на форму трудовой деятельности [1]. Л.А. Базалева отмечает, что сформированные диадные отношения могут «замкнуть» мать в психологическом пространстве. Соглашаясь с автором, стоит отметить, что родительские функции не являются только прерогативой матери. Воспитание ребенка - это процесс, в котором принимают участие все члены семьи, поэтому важно рассматривать детско-родительские отношения в целом и стараться объединять понятия психологического выгорания матери и отца под единым термином - «родительское выгорание». Синдром эмоционального выгорания – это набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения значимых взрослых, связанных с детско-родительскими отношениями, возникающий в процессе воспитания и развития детей. Особо следует отметить, что синдром эмоционального выгорания кратно чаще встречается у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья. В этом случае выявляется целый комплекс особенностей личности, соответствующий симптомам эмоционального выгорания. В связи с тем, что большая часть забот по уходу за ребенком в подобной семье ложится на плечи матери и признаки синдрома эмоционального выгорания в первую очередь наблюдается у матерей, а не у отцов. Исследования подтверждают, что матери детей с особенностями развития, независимо от вида нозологии, имеют различные личностные особенности. Депрессии, неврозы и психопатические реакции, искажение установок по отношению к ребенку и к себе со стороны матери – это признаки о нарушения адаптационных механизмов в связи с рождением ребенка с ограниченными возможностями здоровья.

В качестве травмирующего фактора, который влияет на характер личностных переживаний родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья В.В. Ткачева выделяет целый комплекс двигательных, сенсорных и эмоционально-личностных расстройств, сопровождающих развитие [4]. Автор отмечает, что глубина переживаний родителей связана со сложностью нарушений, а также со степенью их необратимости. Также В.В. Ткачева замечает интересную закономерность – эмоциональное травмирование родителей, вызванное нарушениями в развитии ребенка, интенсивнее в случае, если они сами психически здоровы и не имеют нарушений [5].

А вместе с тем крайне важно отметить, что от эмоционального состояния близких (в первую очередь матери) зависит психологическое состояние и поведение ребенка. Порой данный фактор оказывается более значимым, чем собственно физическое здоровье ребенка. Чем меньше возраст ребенка, тем сильнее его эмоциональное состояние связано с состоянием матери и других близких. По мнению Е.Н. Ермаковой, «родительский стресс и эмоциональные проблемы являются значимыми факторами риска нарушения адаптации ребенка» [2].

Психическое состояние включает в себя общее самочувствие, которое формируется под влиянием внешних и внутренних факторов. Речь идет об отражении личностью ситуации в виде целостного синдрома в динамике психической деятельности. Данный синдром выражается в единстве поведения и переживания. Рассматривая синдром как систему взаимосвязанных между собой симптомов, имеющих свою историю происхождения и развития, мы отталкиваемся от идеи Л.С. Выготского о том, что для описания особенностей следует использовать не перечень отдельных показателей, а более крупную единицу – синдром. Л.С. Выготский указал и на возможность появления у ребенка вторичного дефекта. Причиной вторичного дефекта как правило становятся искаженные отношения ребенка со взрослыми. «Всякий физический недостаток – будь то слепота, или глухота – не только изменяет отношение ребенка к миру, но, прежде всего, сказывается на отношениях с людьми».

Данная идея отражается в работе А.Л. Венгера, в которой синдром рассматривается как «форма адаптации (не всегда успешной) к социальной ситуации», а существенными причинами для его возникновения выступают следующие факторы: личностные черты и состояния человека, события и обстоятельства жизни. В ядро синдрома А.Л. Венгер включал три блока: психофизиологические особенности ребенка; зависящие от них особенности его деятельности; складывающиеся в этой деятельности взаимоотношения со значимыми взрослыми (матерью). Далее, по мнению автора, замыкается обратная связь, что обеспечивает целостность синдрома (его ядра).

У матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, следствием синдрома эмоционального выгорания часто становится развитие депрессивного состояния. Оно как правило выражено следующими признаками и проявлениями - снижение настроения, повышенная слезливость, развитие чувства вины и идеи самоуничтожения, неуверенность в себе и своих силах, пессимистическое отношение к будущему, хроническая усталость, стремление к одиночеству. Также проявлениями депрессивного

состояния могут быть тоска, вялость, грусть, угнетенность, подавленность, тревога, пессимизм, утрата любых личных интересов. Многие родители отмечают, что перестают чувствовать себя счастливыми, не испытывают радости, утрачивается привязанность к ребенку, возникает боязнь общения с людьми, замкнутость. Некоторых преследует постоянное чувство собственной «вины» в диагнозе ребенка. На фоне этого чувства развивается самоуничижение.

Депрессия формирует стойкую убежденность в отсутствии каких-либо перспектив в будущем. Занятая самоуничижением, мать все больше убеждает себя в собственной ущербности и неспособности справиться с возникшими проблемами жизни. Как результат возникает сперва апатия, затем враждебность к окружающему миру и людям. Мир в ее представлении разделен на две стороны: по одну находится она сама и ребенок, а по другую – окружающие. У женщины возникает чувство, что никто в этом мире никогда не сможет понять и представить ее проблемы и трагедию жизни.

Синдром эмоционального выгорания приводит к повышенной утомляемости, «разбитости», снижению концентрации и внимания, а также памяти. Родители отмечают у себя снижение физической и психической работоспособности. Чаще всего матери сталкиваются со слезами по малейшему поводу, агрессией на окружение, а также обидчивостью. Наблюдается лабильность настроения. Причиной такой формы поведения является чувство вины, которое выражается в перманентном поиске оправданий и обстоятельств, снижающих интенсивность переживаемого чувства. Такой поиск приводит к возникновению механизма переноса вины на других людей. Мать, которая видит причину болезни ребенка в себе, стремится к тотальному контролю, даже в тех обстоятельствах, которые контролировать в принципе невозможно. Это состояние обусловлено душевными переживаниями, которые только обостряют и без того напряженную ситуацию в семье. Появляется склонность к обвинению себя и других в появлении и развитии болезни ребенка. Чувство вины часто провоцирует скрытые агрессивные реакции по отношению и к самому ребенку – мать неосознанно легализует свою агрессию в форме раздражения, недовольства поведением, повышением требований к ребенку. Объектом скрытых агрессивных реакций часто становится отец ребенка.

По мнению многих авторов, к тому времени, когда детям с ограниченными возможностями здоровья становилось четыре и более лет, только у одной трети матерей отмечалась адаптированность к сложившейся семейной ситуации.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что психологическая работа по снижению уровня эмоционального выгорания родителей является одной из приоритетных задач организации психологической поддержки всей семье.

### Литература

1. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – Серия «Педагогика и психология». – 2010. – Вып. 1. – С. 174-182.
2. Ермакова Е.Н. Психологическое консультирование родителей детей с хроническими заболеваниями // Психотерапия и клиническая психология. 2004 № 1
3. Никитская Е. А., Дорошенко О.М. Теоретические основы исследования феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей// Вестник Московского ун-та МВД России. – «Психологические науки». – 2021. – Вып. 3. – С. 344-348.
4. Ткачёва В.В. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование. М.: Национальный книжный центр, 2014.
5. Ткачева В.В. Об итогах и перспективах развития направления психологической помощи семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы научно-практической конференции с международным участием. Под ред. Е.Г. Речицкой, В.В. Линькова. С. 154-160. М.: Изд-во МПГУ, 2018.