

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО И РАННЕГО ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Кузмицкая Ю. Л.

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно  
Julijakuzmitskaja@gmail.com

**Введение.** Беременность, опыт материнства и отцовства для многих семей может быть кризисным событием. Проявлением кризиса часто становится усталость от материнства, антипрегравидарные установки в отношении последующей беременности и материнства, эмоциональные нарушения, в частности эмоциональное выгорание. Интерес к проявлениям эмоционального выгорания у матерей весьма высок, так как психоэмоциональные нарушения у женщин, особенно в послеродовой период, – серьезная угроза здоровью как матери, так и ребенка.

Эмоциональное выгорание матерей Л. А. Базалева определяет как *дезадаптивное состояние*, возникающее в отношениях матери с ребенком [1]. Учитывая тот факт, что взаимодействие с ребенком осуществляет не только мать, но и отец, уместно говорить и о родительском выгорании. *Синдром родительского выгорания*, с точки зрения И. Н. Ефимовой, – это многомерный феномен, который включает негативные эмоциональные переживания и дезадаптивное поведение матери и отца, составляющие основу родительско-детского взаимодействия [2, 3]. Проявлениями эмоционального выгорания выступают *аффективные* (раздражительность, неуравновешенность, эмоциональная усталость, появление страхов и переживаний за ребенка), *когнитивные* (ухудшение концентрации внимания и памяти, снижение работоспособности), *физические* (усталость, неспособность расслабиться, общее физическое недомогание, нарушения сна) и *поведенческие* симптомы (конфликтность, проявление ауто- и гетероагрессии (в адрес ребенка и членов семьи) [1].

Интерес к проблеме эмоционального выгорания матерей, необходимость раннего выявления и предупреждения проявлений эмоционального выгорания обнажило отсутствие валидного и надежного инструмента диагностики. За последние годы рядом авторов (Ефимова И. Н. [2, 3], Базалева Л. А. [1]) сконструированы диагностические инструменты, но, несмотря на это, дефицит диагностических средств очевиден. Среди нерешенных остается вопрос разработки профилактических и коррекционных программ психологической помощи матерям с проявлениями эмоционального выгорания.

**Цель исследования** – изучить проявления эмоционального выгорания у родителей в группах детей младенческого и раннего детского возраста.

**Материалы и методы исследования.** Метод исследования: анкетирование, опрос. Методики исследования: «Родительское выгорание» (Ефимова И. Н.). Эмпирическую базу исследования составили родители детей младенческого и раннего детского возраста в количестве 100 человек. Из них 37 родителей (31 мама и 6 отцов) детей младенческого возраста (группа 1), 63 родителя (53 мамы и 10 отцов) детей раннего детского возраста (группа 2).

**Результаты исследований.** Проявление эмоционального выгорания у родителей распределилось следующим образом: по редукции родительских достижений –  $37,0 \pm 6,7$ , что соответствует низкому уровню редукции родительских достижений, по эмоциональному истощению –  $16,7 \pm 8,5$ , что соответствует среднему уровню проявления, по деперсонализации –  $4,6 \pm 3,7$ , что соответствует низкому уровню проявления.

Проявление эмоционального выгорания у мам в группе *детей младенческого возраста (группа 1)*: редукция родительских достижений ( $39,0 \pm 5,5$ ) – низкий уровень, эмоциональное истощение ( $16,2 \pm 7,4$ ) – средний уровень, деперсонализация ( $3,8 \pm 2,8$ ) – низкий уровень. Проявления эмоционального выгорания у мам в группе *детей раннего детского возраста (группа 2)*: редукция родительских достижений ( $35,6 \pm 7,0$ ) – низкий уровень, эмоциональное истощение ( $17,0 \pm 9,1$ ) – средний уровень, деперсонализация ( $5,0 \pm 4,1$ ) – низкий уровень.

Надо отметить общую тенденцию проявления эмоционального напряжения и эмоционального перенасыщения, что создает почву для истощения внутреннего эмоционального резерва родителей по организации ухода за ребенком, по организации эмоционального взаимодействия с ним. Как результат, мы будем наблюдать отсутствие интереса к естественным проявлениям ребенка, эмоциональную лабильность, раздражительность в ответ на эмоциональные реакции и требования ребенка. Проявление эмоционального истощения сочетается с усилением внутренних требований к выполнению своих родительских обязанностей и развитию родительской компетентности.

Различия в проявлении эмоционального выгорания у родителей в группах детей младенческого и раннего детского возраста выявлены в проявлении редукции родительских достижений, которая преобладает у родителей в группах детей младенческого возраста ( $U=830$ ;  $p=0,017$ ). Родители детей младенческого возраста чаще усложняют свои действия, связанные с уходом за ребенком.

Статистически достоверные различия выявлены в проявлении эмоционального выгорания у матерей и у отцов в группе детей раннего детского возраста по параметру деперсонализация. Деперсонализация преобладает у отцов ( $U=133$ ;  $p=0,013$ ), в группе 1 различий в проявлениях эмоционального выгорания у отцов и матерей не выявлено. Отцы чаще матерей обесценивают свои родительские эмоциональные проявления, можно отметить в связи с этим

уменьшение числа эмоциональных реакций на ребенка, снижение степени важности такого способа взаимодействия с ребенком, уменьшение отзывчивости и вовлеченности. Контакт отца с ребенком носит формальный характер, непосредственный контакт с ребенком предпочитается делам и обязанностям по физическому, а не эмоциональному уходу за ребенком.

**Выводы.** Выявлено преобладание у родителей эмоционального истощения (эмоциональное напряжение, эмоциональное перенасыщение) наряду с усилением внутренних требований к выполнению своих родительских обязанностей и развитию родительской компетентности. Деперсонализация, обесценивание важности эмоционального контакта, формальный характер контакта с ребенком чаще проявляется у отцов, чем у матерей, в группе детей раннего детского возраста.

#### *Литература:*

1. Базалева, Л. А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности / Л. А. Базалева // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – Серия «Педагогика и психология». – 2010. – Вып. 1. – С. 174–182.
2. Ефимова, И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И. Н. Ефимова // Вестник МГОУ – Серия «Психологические науки». – 2013. – № 4 – С. 31–39.
3. Ефимова, И. Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания / И. Н. Ефимова // Российский научный журнал. – 2013. – № 4 (35). – С. 206–215.

### **EMOTIONAL BURNOUT OF PARENTS RAISING INFANTS AND YOUNG CHILDREN**

***Kuzmitskaya Yu. L.***

*Grodno State Medical University, Grodno*

*Julijakuzmitskaja@gmail.com*

The article presents a study of the manifestation of emotional burnout in parents raising infants and young children. The predominance of emotional exhaustion (emotional stress, emotional overload) was revealed along with improving internal standards in the performance of their parental duties and the development of parental competence. Depersonalization, devaluated importance of emotional contact, the formal nature of contact with the child are more often found in fathers than in mothers in the group of young children.