

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАТЕРІВ

Неборачко С.М.,

*студентка кафедри психології,
ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: tsventik@gmail.com*

Абаніна Г.В.,

*к.психол.н., доцент кафедри психології,
ВНЗ “Університету економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна,
e-mail: hannaav@krok.edu.ua,
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4064-724X>*

В наші дні набуває актуалізації обговорювання негативного впливу емоційного вигорання серед працівників таких професій як вчителі, лікарі, працівники соціальних служб, менеджери та інші. Коли компанії втрачають свої прибутки, це їх змушує впроваджувати різні заходи щодо профілактики емоційного вигорання серед персоналу. Проте, матері, які емоційно вигоріли, залишаються без уваги та не отримують інформацію щодо профілактичних заходів задля підвищення “працездатності” матері чи для покращення обслуговування “клієнта” (дитини).

Термін “синдром емоційного вигорання” започаткував американський психіатр Г. Фрейденбергер в 1974 році. Він вперше звернув увагу та описав цей феномен.

В. Бойко вважає, що емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту особистості від емоційного виснаження. Цей механізм захищає особистість від психотравмуючого впливу ситуації за допомогою повного чи часткового виключення емоцій [1].

В своїх роботах Л. Базалева визначає феномен емоційного вигорання у відносинах матері з дитиною як виникнення дезадапційного стану. А виконання батьківських обов'язків матір'ю розглядає як специфічну форму трудової діяльності, яка вимагає постійних міжособистісних відносин жінки з дитиною, обов'язкову наявність спільної діяльності, безперервного контакту, спілкування та взаємодії тощо [2].

Організм матері розцінює безперервну турботу, догляд за дитиною та ігнорування своїх потреб як стрес. Такий стан виникає внаслідок накопичення негативних емоцій без можливості належно відпочити та задовольнити свої бажання. В результаті власна емоційна енергія у матері поступово виснажується, відчуття втоми стає хронічним, знижується здатність зосереджуватись на побутових справах, збільшується кількість невдач, зривів і навіть суїцидальних думок.

Існує значний перелік небезпек розвитку синдрому емоційного вигорання у матері, наведемо деякі з них:

- пригнічення материнського інстинкту;
- психічний стан матері стає нестабільним;

- психіка матері розцінює дитину та крик дитини як небезпеку для свого психічного здоров'я;

- через загрозу своєму психічному здоров'ю з'являється підсвідоме бажання завдати шкоди собі чи своїй дитині або втекти.

Нами було розглянуто 4 групи симптомів емоційного вигорання матерів, які виділені після проведеного дослідження Л. Базалевою [3]:

1. До афективних було віднесено такі симптоми як: агресія, дратівливість, грубість, невірноваженість, нестриманість, різкість, відчуття емоційної втоми, тривога за дитину, відчуття страху, підвищена сльозливість.

2. Когнітивними симптомами названі: байдужість до почуттів оточуючих, мовчазність, відчуття безсилля, погіршення концентрації, уваги, пам'яті, зниження продуктивності дій, втрата інтересу у виконанні материнських та хатніх обов'язків, почуття безнадії.

3. Фізичними симптомами було визначено: хронічну втому, неможливість розслабитися, загальне фізичне нездужання, головні болі, порушення сну.

4. До поведінкових симптомів надійшли: зникнення інтересу до їжі, втрата можливості розуміти гумор та самій жартувати, відсутність статевого потягу, підвищена конфліктність, поява некерованого бажання купувати речі, тяга до гаджетів (бажання втекти в віртуальний світ), зниження бажання у жінки доглядати за своєю зовнішністю.

Як видно емоційне вигорання матерів має безліч симптомів, що можуть бути небезпечними як для мами так і для дитини. Отже, важливо не лише лікувати, а й попереджувати емоційне вигорання. Для цього необхідно звернути увагу та дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Шукати додаткову інформацію щодо емоційного вигорання, материнства, вікових періодів та криз розвитку дитини тощо. Це знімає невизначеність ситуації, а отже зменшує внутрішню емоційну напругу.

2. Залучати інших осіб для догляду за дитиною (наприклад чоловік, родичі, няня, яслі тощо), це знімає з мами фізичне навантаження та дає можливість відпочити.

3. Зменшувати перфекціонізм, надати собі час для набуття досвіду як бути мамою, не вимагати від себе ідеальності. Високий рівень перфекціонізму може породжувати внутрішнє емоційне напруження, що в наслідку може призвести до емоційного виснаження [4].

4. Звертатися за психологічною допомогою до спеціалістів. Зокрема, ефективним методом психологічної роботи в кризових складних життєвих ситуаціях є нарративний аналіз, який дозволяє інтегрувати травмуючий досвід та реконструювати особистісні історії з метою підвищення якості життя [5].

Здійснений теоретичний аналіз психологічної літератури свідчить про те, що проблемі емоційного вигорання матерів приділяється недостатньо уваги. Дослідження та освітлення цієї проблеми може допомогти уникнути катастрофічних наслідків, таких як самогубство матерів (іноді разом з дитиною) які не витримують емоційної та психічної внутрішньої напруги.

Список використаних джерел:

1. Бойко В. В. Синдром «емоционального вигорання» в професійному общенні / В. В. Бойко. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
2. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального вигорання у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология. 2010. №3. с. 1-9.
3. Базалева Л. А. Личностные факторы эмоционального “вигорання” матерей в отношениях с детьми: дисс. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 Общая психология личности и история психологии. Краснодар. 2010. 202 с.
4. Кудріна Т. С., Вавілова А. С. Зв'язок деструктивного перфекціонізму з невротичними проявами у підлітків // Український психологічний журнал. 2016. №1 с. 76-85.
5. Абаніна Г.В. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій / Г.В. Абаніна // Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. с. 427–433.