

Эмоциональное выгорание матерей, воспитывающих детей первого года жизни (психолого-психоаналитическое исследование)

Научный руководитель – Мордас Екатерина Сергеевна

Ломова Ольга Юрьевна

Студент (магистр)

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

E-mail: kuneberg@inbox.ru

На протяжении последних лет феномен эмоционального «выгорания» рассматривают не только в отношении трудовой деятельности, но и в отношении материнства. Негативное психоэмоциональное состояние матери может иметь свое уникальное влияние на принятие женщиной родительской роли. В отечественной психологии данная тема рассматривалась в исследованиях Л.А. Базалева [1], М.В. Сапоровской, Филипповой Г. Г. [2], Ефимовой И. Н., Гориной Л.В. Современное материнство они рассматривают как деятельность, по характеристикам схожую с «помогающими профессиями». Женщины, подверженные эмоциональному выгоранию, имеют признаки хронической усталости, нервного истощения и сильное желание быть включенной и идеальной мамой. При этом матери испытывают чувство вины за то, что за пеленой усталости не находят в себе ярко выраженного эмоционального стремления к ребенку. Как отмечает Л.А. Базалева: «Любовь к ребенку иногда настолько поглощает женщину, что в конечном итоге она может полностью оказаться его «заложницей».

Изучением взаимоотношений между матерью и младенцем занимались такие психоаналитики, как З. Фрейд, Р. Шпитц [3], Д.В. Винникотт, А. Фрейд, М.Кляйн, Д. Боулби, М. Эйнсворт. При этом большее внимание уделяется эффективности развития личности ребенка в процессе этих отношений. Так как младенец полностью зависим от матери, от ее поддержки в физическом и эмоциональном плане, то мать на протяжении нескольких месяцев перманентно находится в состоянии глубокой эмоциональной включенности в отношениях с ним. Эта деятельность, в которой от женщины требуется повышенная ответственность и немалый физический ресурс, который порой истончается, не успев восполниться. В таких условиях не все матери способны регулировать свои психические состояния и принимать новую для себя роль – родительскую. В диаде матери и ребенка влияние происходит не только на младенца, но и на саму мать: кардинально меняется ее мировоззрение, развиваются новые навыки и меняются интересы. Материнство – это сильно преобразующий опыт для женщины, оказывающий влияние и на физическое, и психическое состояние. Нейровизуализационные исследования последнего десятилетия подтвердили, что мозг женщины также претерпевает видимые структурные изменения во время материнского перехода. Роды также заставляют женщину пройти через опыт потери: 1) потерю беременности; 2) потерю «младенца внутри»; 3) потерю воображаемого ребенка. Чувство утраты приводит женщину к депрессивному состоянию, возникшему в результате проработки конфликтов и тревог [4]. В свете этого проблема сохранения ментального благополучия женщины является одной из фундаментальных проблем современного общества.

Актуальность изучения данной темы вызвана неубывающим научным интересом к феномену материнства и отрицательной демографической ситуацией в стране: по данным Росстата, в 2024 году численность родившихся снизилась на 3,4% по отношению к 2023 году. Проблема исследования заключается в том, что в психоаналитических трудах широко

раскрыта тема материнской депрессии, а феномен эмоционального выгорания представлен недостаточно.

Объектом исследования является эмоциональное выгорание матерей. Предметом исследования является эмоциональное выгорание у матерей, воспитывающих детей первого года жизни. Мы предполагаем, что для женщин, воспитывающих детей первого года жизни, свойственно эмоциональное выгорание. Также мы предполагаем, что эмоциональное выгорание у матерей, воспитывающих детей первого года жизни, проявляется в следующих симптомах: неудовлетворенность собой, редукция материнского взаимодействия и расширение сферы экономии эмоций.

В исследовании применялись следующие методики: «Диагностика уровня эмоционального выгорания у матерей» Л.А. Базалева, методика «Определения доминирующего состояния» Л.В. Куликова, опросник «Степень принятия родительской позиции Е.И. Захаровой и метапсихологическая оценка личности взрослого – Профиль взрослого (А. Фрейд, У. Нагера, У. Фрейд).

Исследование проводилось в период с января 2025 года по август 2025 года. В нем участвовало 20 женщин в возрасте от 20 до 42 лет, имеющих детей первого года жизни (1-12 месяцев). Первый этап: применение методик на определение уровня эмоционального выгорания. Второй этап: метапсихический профиль участниц с более высокими показателями (5 человек).

Корреляционный анализ показал взаимосвязь между всеми симптомами эмоционального выгорания: чем сильнее тот или иной симптом эмоционального выгорания, тем слабее позитивное доминирующее психологическое состояние и принятие родительской позиции.

По итогам исследования можно сказать, что гипотезы нашли свое подтверждение.

Источники и литература

- 1) Базалева, Л.А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности / Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2010. – Вып. 1. – С. 174–182.
- 2) Филиппова, Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии //Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». – М. –2017 г. – С. 154-159.
- 3) Шпиц, Р., Коблинер У. Первый год жизни. М.: Академический проект, 2006 г., 352 с.
- 4) Raphael-Leff, J. “Two-in-One-Body”: Unconscious Representations and Ethical Dimensions of Inter-Corporeality in Childbearing / Phenomenology of Pregnancy. SÖDERTÖRN PHILOSOPHICAL STUDIES, 2016. – 157-197 p.