

Человек и образование 2013-2024

ISSN 2079-8784

URL - http://ras.jes.su

Все права защищены

Выпуск 1 (62) Том . 2020

Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры

Ильина Татьяна Игоревна
аспирант кафедры социальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет
Российская Федерация, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена описанию различных подходов к изучению феномена материнства на разных этапах культурно-исторического развития общества. Показано, что применение термина «эмоциональное выгорание» может быть распространено и на женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком. Такой подход является основанием для разработки комплекса мер по профилактике эмоционального выгорания у матерей и работы с этим состоянием на уровне учреждений здравоохранения.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, материнство, материнско-детские отношения, социальная роль, эмансипация женщин

Дата публикации: 26.06.2022

Ссылка для цитирования:

Ильина Т. И. Эмоциональное выгорание матерей как социально- психологический феномен в контексте современной культуры // Человек и образование – 2020. – Выпуск 1 (62) С. 138-144 [Электронный ресурс]. URL: https://человекиобразование.рф/S181570410020871-3-1 (дата обращения: 18.05.2024). DOI: 10.54884/S181570410020871-3

1 Практический опыт работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребёнком, показывает, что для многих из них материнство оказывается гораздо более стрессогенным, чем они ожидали. В обывательской среде состояние эмоциональной подавленности молодой матери называют «послеродовой депрессией», заимствуя этот термин из психологии. Психологи-консультанты и психотерапевты – Л.В. Петрановская, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г.Г. Филиппова, С.С. Пименова, Е.С. Патрикеева и др. – в работе с молодыми мамами называют их состояние «материнским эмоциональным выгоранием». Однако после включения синдрома эмоционального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ) в мае 2019 года использование этого термина для материнства ставится под сомнение ввиду четкого указания в тексте документа на применимость термина исключительно к «работникам помогающих профессий» [10]. Такая ситуация представляется проблемной. С целью разрешения этой проблемы предлагаем рассматривать материнство как особый вид деятельности – не профессиональной в привычном смысле этого слова, но от того – не менее сложный по своей сути и требующий не меньших, а, возможно, и больших затрат эмоционального ресурса женщины-матери. Логике построения такой аналогии и посвящается наша статья.

2 Материнство по праву можно назвать сложным социально-психологическим феноменом, который складывается из биологических механизмов, социально-культурного влияния и индивидуальных особенностей. Материнская функция обусловлена и биологическими, и культурными факторами. При этом для женщины как биологического вида высшей ступени эволюционного развития характерно преобладание социальных основ формирования материнской модели поведения. Такое двоякое понимание природы материнско-детских отношений отражено в двух подходах к изучению материнства: биологическом и социокультурном.

3 С одной стороны, материнство – это естественная функция женщины как биологического вида. Выполнение роли матери обусловливает саму суть продолжения человеческого рода. Поскольку природа предусмотрела столь продолжительный период детства человеческого существа, во время которого ребёнку жизненно необходима забота взрослого, роль матери в этом процессе трудно переоценить. Именно этой точки зрения придерживаются сторонники этологического подхода к пониманию феномена материнства. Так, в работах М. Мид [11, с. 3] отмечается, что проявления материнской заботы и привязанности к ребенку настолько глубоко заложены в биологические условия зачатия, вынашивания, специфику кормления ребенка, что только мощное влияние социальных установок общества может изменить эти естественные аспекты материнства и отношение женщин к ним.

4 С другой стороны, существует целый ряд исследований, которые показывают, что для высших ступеней эволюционного развития характерно увеличение социальных факторов формирования материнского поведения. Одним из примеров является исследование Дж. Митчелла и М. Харлоу, которые изучали родительское поведение животных. Помещенные в ситуацию родительской изоляции макаки продемонстрировали видимое снижение их эффективности в выполнении материнских функций. Иными словами, те обезьяны, которые не имели опыта взаимодействия с собственными матерями, оказались неуспешными

матерями для своих детёнышей [18]. Эти наблюдения позволяют сделать вывод о том, что материнство – это во многом проявление социальной экспрессии.

5 На самом деле выводы, полученные в ходе этого исследования, имеют огромное значение для ответа на один из основных вопросов нашего научного дискурса – почему современное материнство оказывается источником настолько сильного стресса для некоторых женщин, что результатом его может стать развитие синдрома эмоционального выгорания, а в более ярких проявлениях – депрессии, хронической усталости, отрешенности.

6 Можно предположить, что ответ на этот вопрос кроется в изучении ценности материнства как социальной роли.

7 Элизабет Бадинтер пришла к выводу, что «материнский инстинкт – это миф». Проанализировав историю материнских установок с XVII по XX век, она обнаружила, что нет никакого всеобщего и принятого для всех поведения матери. Напротив, модель материнского поведения оказывается крайне подверженной давлению общественного мнения. Так, одним из факторов, влияющих на отношение матери к ребенку в контексте культурно-исторического развития общества, является, в том числе, отношение общества к ценности материнства [1].

8 Каждая культура содержит в себе специфические способы воспитания женщины как будущей матери, которые представляют собой своеобразную «модель материнства», наиболее соответствующую данной культуре. Такого рода социальное воспитание оказывает влияние на понимание материнства каждой женщиной по-своему, таким образом, частично материнские функции женщина выполняет осознанно, а частично – нет. Формирование обществом «модели материнства» оказывается как биологическим, так и социокультурным механизмом, существующим ради продолжения рода, ради поддержания «производства» (рождения и воспитания) ребёнка как представителя человеческого вида. «Модель материнства» претерпевает постоянные изменения вслед за переменами в общественном сознании.

9 Современный темп изменения общественного сознания затронул и отношение к материнству. Примерно до середины XX века, то есть до начала активной эмансипации женщин, «модель материнства», в которой общество воспитывало женщин, была результатом культурно-исторического развития общества в течение многих столетий. Да, материнство в Средневековой Европе отличалось от материнства в Европе XVIII века. Но эти различия постепенно накапливались на протяжении трех веков. Сегодня перемены в материнском поведении очевидны уже на границе двух поколений: современные мамы растят детей иначе, чем растили их родители. В таких условиях социально-культурная поддержка современных матерей оказывается под вопросом: на сегодняшний день нет в общественном сознании устойчивого представления о том, каковы роль и значение матери, в чем она проявляется и состоит.

10 Отвечая на вопрос о роли и значении материнства для молодых матерей, Г.Г. Филиппова отмечает, что в иерархии ценностей современных женщин материнство оказывается существенно ниже, чем это было раньше. Сегодня женщина все чаще стремится к развитию карьеры, профессионального статуса и

материального благосостояния [16]. Все чаще встречается осознанный отказ женщин от материнства – так называемое движение «чайлдфри», впервые описанное в 70-х годах XX века в США и получившее широкое распространение благодаря деятельности таких активистов, как Д. Нил, Х. Джоши, Э. Перк, Ш. Радл. Таким образом, перед нами оказывается новая модель личности – женщина, совмещающая в себе множество социальных ролей и еще больше – возможностей для освоения новых ролей. Основная проблема в том, что современной модели материнства, подходящей такому типу женщин, общество разработать не успело. Кроме того, в наши дни наблюдается снижение силы межпоколенных связей, изменение характера передачи материнского опыта, тенденция к малодетности в течение последних двух-трех поколений. Все это приводит к тому, что зачастую первым и единственным младенцем, которого держит на руках женщина, является её собственный ребенок, и что с ним делать она слабо представляет.

11 Традиционно психология материнства рассматривалась в контексте изучения роли матери в развитии и становлении личности ребенка, начиная с самого раннего опыта материнско-детских отношений. Так, вопросами роли материнского влияния на формирование ранних личностных структур занимались в рамках психоанализа и других направлений психологии личности (З. Фрейд [17], К. Хорни [19], Дж. Боулби [2], Э. Эриксон [22] и др.). Другое направление представлено работами, касающимися роли матери в появлении проблем с психическим здоровьем ребенка, таких как задержка и нарушение психического развития, социальная дезадаптация, детская психиатрия, различные психологические проблемы детского и подросткового возраста. Что касается отечественной психологии, то большая часть исследований психологии материнства касается изучения материнско-детских отношений как одного из факторов психологического благополучия ребёнка (И.Ю. Ильина [8], В.Г. Гарбузов [6], Э.Г. Эйдемиллер [20], А.С. Спиваковская [16] и др.).

12 Как следует из описания истории развития материнства как феномена биологического, с одной стороны, и социально-культурного – с другой, современная модель материнства требует рассмотрения этого феномена с принципиально иной стороны. Если для homo sapiens женского пола, растивших детей тысячи лет назад, материнство едва ли выделялось как особая социальная роль, поскольку продолжение рода и забота о потомстве были практически единственной задачей женщины, то историческое развитие человеческого общества за последние 100 лет характеризуется социально-политической, социально-экономической эмансипацией женщин. Этот процесс, едва заметный в середине XX века, с каждым днем набирает силу. Современная женщина является в общественном сознании не просто источником появления и развития потомства, но и активным участником процесса общественного развития.

13 *В*се меньше остается сфер деятельности, в которых женщина может не найти своего применения. Поскольку современная мать – это многогранная личность, развитая с разных сторон, достаточно независимая, чтобы жить и развиваться без чьей-либо необходимой поддержки, достаточно образованная, чтобы быть ценным членом общества сама по себе, а не как «средство производства» детей, совершенно необходимым представляется изучение

материнства как особой социальной роли женщины. То есть нынешняя модель материнства представляет исследовательский интерес как отдельное образование, а не только как элемент воздействия на развитие ребенка. В этом контексте существуют работы, касающиеся удовлетворенности женщин своей материнской ролью, рассматривающие материнство как один из кризисов личностной и половой идентичности (P.M. Shereshefsky and L.J. Yarrow [3], Л.Г. Жедунова, Д.А. Пономарева[7], Е.Б. Айвазян, Г.А. Арина, В.В. Николаева [4] и др.).

14 Еще одним важным аспектом является тот факт, что в нашем обществе (то есть в современном «западном мире» вообще и в России в частности) сегодня материнство – это в большинстве случаев результат добровольного выбора, продукт самостоятельного осознанного решения женщины о принятии этой новой роли. Безусловно, при рассмотрении каждого частного случая становления женщины матерью можно обнаружить, что многообразие факторов, способствовавших появлению ребёнка у каждой конкретной женщины – бесконечно, и не все из них могут считаться обусловленными желанием самой женщины. Тем не менее наше общество в целом оставляет за женщиной право выбора – быть женой и матерью и посвятить себя детям или состоять в браке с мужчиной, но не иметь детей, быть незамужней и бездетной словом, выбор есть. И он юридически закреплен. Остальные факторы – это вопрос приоритетов и ценностей. В связи с этим функции, которые выполняет женщина в рамках своей материнской роли, обладают следующими характеристиками, позволяющими рассматривать материнство как особый вид деятельности:

- социальный запрос на высокое качество подготовки женщины к выполнению материнских функций,
- востребованность определенных личностных качеств, необходимых для более успешного освоения роли матери,
- законодательно закрепленная добровольность выбора материнства как вида деятельности,
- возможное средство самореализации,
- возможность приобретения новых навыков, опыта, приобретение определенного «материнского статуса», определяемого этим опытом.

15 В качестве дополнительной особенности современного материнства можно отметить и повышенные требования общества к «продукту труда» матери – к ребёнку, а точнее – к тому, каким ребёнок вырастет.

16 Современному обществу нужны люди образованные, уверенные в себе, живущие в гармонии с собой и с окружающими – словом, психологически благополучные. К женщине-матери современное общество действительно очень требовательно, поскольку качество ее «материнской подготовки» напрямую связано с ее успешностью в воспитании ребёнка, а следовательно, – с его психологическим благополучием. Этот факт делает материнство не просто социальной ролью, которая выполняется «сама собой», отражая культурно-исторические нормы поведения женщины по отношению к ребёнку в конкретном обществе, но и особой деятельностью, требующей определенной квалификации – знаний, умений, навыков, а также набора личностных качеств, которые поспособствуют лучшему выполнению материнских функций. Добавим к этому

ценностно-смысловую и эмоциональную составляющие, которые отражают беспрецедентную форму проявления чувства любви женщины к своему ребёнку, и получим набор характеристик материнства как деятельности, совместить которые является непростой задачей, вполне сопоставимой с освоением профессии категории «помогающие», «социономические», «человек-человек».

17 В основе «помогающих профессий» лежит особый тип человеческого поведения, относящийся к категории просоциальной активности [14], суть которой есть любые действия, направленные на помощь и принесение пользы другому существу. По мнению Д. Бэтсона, просоциальное поведение – это добровольный акт помощи или намерение оказать помощь другим, какие бы мотивы ни лежали в основе акта помощи [14].

18 Термин «помогающие профессии» используется в классификации Е.А. Климова, им принято называть профессии, относящиеся к системе «человек-человек», суть которых состоит в постоянной работе с людьми, непрерывном общении в процессе профессиональной деятельности [9]. Среди прочих к ним относят профессии из сферы медицинского обслуживания, обучения и воспитания, бытового обслуживания, правовой защиты. В этих сферах профессиональной деятельности можно отметить профессии, непосредственно связанные с оказанием помощи другим людям, – врач, психолог, учитель и др.

19 Вот какие характеристики помогающих профессий выделили В.В. Болучевская и В.В. Милакова [12], основываясь на критериях анализа профессий, выделенных Е.А. Климовым:

1. Предмет деятельности – личность как носитель культуры. С.Н. Скороумова, В.П. Исаев определяют предмет деятельности как достижение таких общественных идеалов, как благополучие, здоровье, высокое качество жизни, развитие личности, получение образования [14].
2. Средства деятельности – сам человек во всей совокупности его психических или личностных свойств и способностей.
3. Условия деятельности. Повышенная моральная ответственность, обусловленная изменившимися требованиями общества к личностным особенностям профессионала, а также особенностями результатов деятельности в социальной области.
4. Цели и результаты характеризуются тремя особенностями:

- результат труда часто не может быть задан определенно, а сформулирован лишь общими представлениями, то есть продукт труда – это лишь следствие неопределенных действий профессионала;
- продукт труда есть «личностный вклад» профессионала, неотделимый от автора;
- результат труда не может быть объективно оценен, что обусловливает необходимость включать в профессиональную деятельность элемент внутреннего контроля качества труда.

20 Приведем сравнительную таблицу, иллюстрирующую возможность рассматривать современное материнство как особый вид деятельности, во многом

схожий с характеристиками «помогающих профессий» (табл.1).

Таблица 1

Сравнительный анализ материнской и трудовой деятельности

Характеристика	*Материнская деятельность*	*Трудовая деятельность*
Предмет деятельности	*Достижение общественно значимых идеалов, воплощенных в становлении и трансформации личности ребёнка*	*Достижение общественно значимых идеалов*
Средства деятельности	*Сама женщина-мать во всей совокупности ее личностных и психологических особенностей*	*Профессионал как носитель определенных личностных качеств, морально-нравственных ориентиров, эмоционального отношения*
Условия деятельности	*Непрерывный контакт с ребёнком как объектом деятельности без перерывов и выходных. Высочайшие требования к «результату» труда*	*Непрерывное общение в момент осуществления трудовой деятельности, повышенная моральная ответственность*
Цели и результаты	*Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки*	*Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки*

Как видно из таблицы 1, основные характеристики деятельности работников помогающих профессий, которые и обусловливают стрессогенность этого вида профессиональной деятельности, легко можно использовать и для описания материнской деятельности. В связи с этим вполне закономерно, на наш взгляд, определять состояние крайнего нервного истощения, характерного для некоторых матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком, как «эмоциональное выгорание» (согласно МКБ, принятой Всемирной организацией здравоохранения в редакции 2019 года).

В связи с этим внимание учреждений здравоохранения и социально-психологической поддержки населения к проблеме материнского эмоционального выгорания приобретает особую актуальность.

Нами проводится исследование, целью которого стало изучение и описание взаимосвязи синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, и предпочитаемых копинг-стратегий.

Предварительные результаты исследования дают основание утверждать, что это материнское эмоциональное выгорание – отнюдь не миф, а реальность, с которой сталкиваются многие женщины. Примечательно, что участницы исследования растят детей во вполне благополучных условиях: дети здоровы, семьи полные, уровень достатка характеризует семьи как уверенных представителей «среднего класса». Кроме того, 89,2% опрошенных женщин не считают своего ребёнка «трудным». Тем не менее более половины опрошенных отмечают, что тесное общение с ребёнком приводит их к состоянию истощения.

62,5% опрошенных согласны с утверждением, что длительное пребывание наедине с ребёнком вызывает у них желание побыть наедине с собой.

52,3% опрошенных устают от общения с ребёнком настолько, что стремятся сократить и свое общение с другими членами семьи, в том числе с мужем.

30 65,3% отмечают, что тесное и напряженное порой общение с ребёнком приводит к ухудшению их физического самочувствия.

31 Почему эти данные так важны? Потому что они свидетельствуют о существенном ухудшении качества выполнения женщиной материнских функций. Ребёнок, находящийся в контакте с уставшей, раздраженной мамой, у которой порой нет сил и желания общаться с кем бы то ни было, оказывается в крайне дискомфортных для себя условиях, на которые он не в силах повлиять.

32 В связи с этим внимание учреждений здравоохранения и социально-психологической поддержки населения к проблеме материнского эмоционального выгорания приобретает особую актуальность. Дальнейший анализ полученных данных позволит определить наличие взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и некоторыми личностными характеристиками женщин и разработать перечень рекомендаций, которые могут служить основой для программ психологической помощи женщинам, находящимся в отпуске по уходу за ребенком.

33 Современная модель материнства требует рассмотрения матери не только как основы психологического благополучия и гармоничного развития ребёнка, но и как новой социальной роли женщины, являющейся результатам ее осознанного выбора.

34 Многообразие функций, выполняемых матерью в процессе общения с ребёнком, а также повышенные социальные требования к качеству выполнения материнских обязанностей и к психологическому состоянию ребёнка как нового члена быстроменяющегося общества позволяют рассматривать материнство как особую форму деятельности, которую можно отнести к профессиям социономического или «помогающего» типа.

35 Такой подход даёт нам право определять психологическое состояние женщины, находящейся в отпуске по уходу за ребёнком, характеризующееся как крайнее нервное истощение, «эмоциональным выгоранием». Следовательно, проекты психологической и социальной поддержки женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком, могут реализовываться на базе учреждений здравоохранения.

Библиография:

1. Badinter E. Mother love: Myth and reality: motherhood in modern history. Macmillan; 1st edition – 1981. – 360 p.

2. Bowlby J. Maternal Care and Mental Health. Geneva: World Health Organization, 1951. – 194 p.

3. Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adoptation. P.M. Shereshefsky and L.J. Yarrow adds. NJ., Raven Press Publ. – 1973.

4. Айвазян Е.Б., Арина Г.А., Николаева В.В. Телесный и эмоциональный опыт в структуре внутренней картины беременности, осложненной акушерской и экстрагенитальной патологией // Вестник МГУ, Серия «Психология». – 2002. – № 3. – С. 3-18.

5. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий: моногр. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.

6. Гарбузов В.И. Неврозы детского возраста и их профилактика. – Л.: Знание, 1982. – 16 с.

7. Жедунова Л.Г., Пономарева Д.А. Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности // Ярославский педагогический вестник. – 2010. – № 1. – С 181-184.

8. Ильина И.Ю. Аффективное поведение и его коррекция в младшем дошкольном возрасте: дис. … канд. пс. наук: 19.00.07. М., 1996. – 160 с.

9. Климов Е.А. Психология профессионала. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.

10. Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания/ Глобальный веб-сайт «Всемирная организации здравоохранения. Режим доступа: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/, дата обращения: 10.08.2019 15:54.

11. Мид М. Культура и мир детства. – М.: Наука, 1988. – 429 с.

12. Милакова В.В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. … канд. пс. наук: 19.00.13. Астрахань, 2007. – 23 с.

13. Рейковский Я. Просоциальная деятельность и понятие собственного «Я» // Вестн. Моск. ун-та. – Сер.14. – 1981. – № 1. – С. 14-22.

14. Скороумова С.Н., Исаев В.П. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий // Педагогическое образование в России. – 2013. № 4. С. 186-190.

15. Спиваковская А.С. Психопрофилактика детских неврозов. Комплексная психологическая коррекция. М.: МГУ, 1988. – 200 с.

16. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 240 с.

17. Фрейд З. Три очерка по теории сексуальности Восточно-Европейский Институт психоанализа, 2017. – 224 с.

18. Хайнд Р. Поведение животных. – М., 1999. – 856 с.

19. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Айрис-Пресс, 2004. – 464 с.

20. Эйдемиллер Э.Г. Детская психиатрия. – СПб.: Питер, 2005. – 1120 с.

21. Эннс Е.А. Психологическая характеристика помогающих профессий // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 92-93.

22. Эриксон Э. Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп.: пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.

Emotional burnout of mothers as socio-psychological phenomenon in the context of modern culture

Tatyana Ilina
Post-Graduate Student of the Department of Social Psychology, Saint-Petersburg State University
Russian Federation, Saint Petersburg

Abstract

The article is devoted to the description of various approaches to the study of the phenomenon of motherhood at different stages of the cultural and historical development of society. It is shown that the use of the term “emotional burnout” can be extended to women on maternity leave too. This approach is the basis for the development of a package of measures to prevent maternal burnout and to work with this condition at the level of healthcare institutions.

Keywords: emotional burnout, motherhood, parent-child relationships, social role, women emancipation

Publication date: 26.06.2022

Citation link:

Ilina T. Emotional burnout of mothers as socio-psychological phenomenon in the context of modern culture // Man and Education – 2020. – Issue 1 (62) C. 138-144 [Electronic resource]. URL: https://человекиобразование.рф/S181570410020871-3-1 (circulation date: 18.05.2024). DOI: 10.54884/S181570410020871-3

Код пользователя: 0; Дата выгрузки: 18.05.2024; URL - http://ras.jes.su/human-edu/s181570410020871-3-1 Все права защищены.