

## **СИНДРОМ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**Мамонова Е. Б., Колесникова О. Н.**

Актуальность вопроса родительского выгорания заключается в том, что современные родители сталкиваются с растущими вызовами и стрессами, связанными с воспитанием детей. Это может привести к чрезмерному физическому и эмоциональному истощению, утомлению от обязанностей и утрате интереса к родительству. Родительское выгорание может оказывать негативное влияние на воспитание детей, качество семейных отношений и общественную деятельность. В статье рассматривается синдром родительского выгорания в контексте зарубежной и отечественной психологии. Перечисляются возможные причины синдрома родительского выгорания, как социум может способствовать усугублению родительского выгорания, о возможном влиянии синдрома на детско-родительские отношения. Авторы проводят параллель с рабочей деятельностью и подходят к изучению этого синдрома как влияющего на психологическое благополучие семьи и ребенка, а также рассматривают, какие категории родителей подвержены эмоциональному выгоранию. Описываются шесть последовательных стадий усиления симптомов родительского выгорания, которые выделил немецкий психолог М. Буриш. Отмечается, как общий уровень выгорания и отдельные его параметры связаны с особенностями эмоциональной сферы.

Ключевые слова: родительское выгорание, воспитание, эмоциональное выгорание, материнское выгорание, синдром, родительские обязанности.

## **PARENTAL BURNOUT SYNDROME IN FOREIGN AND DOMESTIC PSYCHOLOGY**

**Mamonova E. B., Kolesnikova O. N.**

The relevance of the issue of parental burnout lies in the fact that modern parents face growing challenges and stresses associated with parenting. This can lead to excessive physical and emotional exhaustion, fatigue from responsibilities and loss of interest in parenthood. Parental burnout can have a negative impact on the upbringing of children, the quality of family relationships and social activities. The article examines the syndrome of parental burnout in the context of foreign and domestic psychology. The possible causes of parental burnout syndrome are listed, how society can contribute to the aggravation of parental burnout, and the possible impact of the syndrome on child-parent relations. The authors draw a parallel with work activities and approach the study of this syndrome as affecting the psychological well-being of the family and child, and also consider which categories of parents are susceptible to emotional burnout. Six successive stages of increasing symptoms of parental burnout are described, which were identified by the German psychologist M. Burisch. It is noted how the general level of burnout and its individual parameters are related to the peculiarities of the emotional sphere.

Key words: parental burnout, education, emotional burnout, maternal burnout, syndrome, parental responsibilities.

### **Введение**

Синдром родительского выгорания представляет собой термин, используемый для описания состояния эмоционального истощения, возникающего у родителей вследствие продолжительного стресса и перегрузки, связанных с уходом и воспитанием детей. Исследование данного синдрома имеет огромное значение для понимания его причин и последствий. Изучение этого вопроса способствует разработке эффективных методов предотвращения и лечения выгорания, что в итоге может улучшить психологическое благополучие родителей и качество их взаимодействия с детьми.

Синдром родительского выгорания является одним из актуальных психологических состояний современных родителей. Неустанные требования, которые сопровождают процесс воспитания детей, могут вызывать чувство перегрузки и стресса. Например, современные родители сталкиваются с высокими ожиданиями, связанными с воспитанием успешных детей, в то время как в повседневной жизни они должны справляться со временными ограничениями, финансовыми трудностями и сочетанием работы и семейных обязанностей. Ожидание идеала, которое налагает современное общество, создает неоправданные требования и дополнительную нагрузку на родителей. Отсутствие необходимой поддержки со стороны окружающих, включая семью, друзей и общество, также может способствовать развитию родительского выгорания. Родители могут чувствовать себя изолированными и одинокими в своих трудностях и не иметь возможности поделиться своими эмоциями и заботой о детях с другими людьми. В таких случаях, отсутствие поддержки может привести к чувству истощения и безысходности.

Важно отметить, что родительское выгорание не только негативно влияет на родителей, но и оказывает отрицательное воздействие на семейную динамику. Родители, испытывающие этот синдром, могут испытывать проблемы в общении со своими детьми, страдать от чувства вины и неспособности справиться со своими задачами. В итоге, это может привести к дальнейшему ухудшению взаимоотношений и эмоциональному страданию всей семьи. Отметим, что нарастание синдрома родительского выгорания в долгосрочной перспективе может негативно сказаться на отношениях между родителями и детьми.

Исследователи (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, И.В. Дубровина, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, В.С. Мухина, О.В. Суворова, Д.Б. Эльконин и др.) отмечают, что детско-родительские отношения играют ключевую роль в формировании социальных связей у ребенка, в развитии его самосознания, что делает их фундаментальными для дальнейшего развития ребенка. Л.С. Выготский говорит об интериоризации социальных отношений: «Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она предъявляет для других» [5, С. 169]. Современные исследователи подчеркивают, что «притязание на признание со стороны других людей начинает развиваться еще в раннем и дошкольном детстве, одобрение или неодобрение со стороны других людей имеют определяющее значение для становления человека как личности и как субъекта собственной деятельности» [9]. В случае, если симптомы родительского выгорания серьезны и сильно влияют на качество жизни родителей и их семей, синдром родительского выгорания представляет собой серьезное психологическое состояние, которое требует внимания.

## **Материалы и методы**

Целью настоящего исследования является теоретический анализ генезиса категории родительского выгорания. Задачами исследования являются: анализ категориальной системы психологической науки в аспекте возникновения и развития понятия «родительское выгорание» в зарубежной психологии, трансформация изучаемого явления в качестве комплексного интегративного синдрома родительского выгорания в отечественной психологии, анализ основных подходов к определению сущности понятия «родительское выгорание». Гипотезой исследования послужило предположение об отсутствии единого подхода в психологии к содержательному наполнению данной категории, различиях в определении причин данного явления, выделения его стадий, а также отсутствие единого мнения относительно возможных последствий проявления синдрома родительского выгорания в сфере детско-родительских отношений. Основным методом исследования в нашем случае является изучение и анализ научной литературы по теме статьи.

### **Результаты исследования**

Понятие «родительского выгорания» было впервые введено в 1974 году психиатром Г. Фрейденбергом. Он определил родительское выгорание как «процесс постепенного истощения родителей, вызванный долговременным вложением энергии в заботу о своих детях». С тех пор этот термин активно изучается и развивается в сфере психологии. Автором, который является ведущим в зарубежной психологии в области изучения проблемы выгорания, является К. Маслач. Несмотря на сходство родительских функций с работой, у них лежат в основе различные мотивационные механизмы. Синдром родительского выгорания характеризуется комплексом эмоциональных, психологических и физических симптомов, возникающих у родителей в результате длительного периода экстремального стресса и истощения, связанных с их родительской ролью.

В отечественных исследованиях активно изучается проблема синдрома родительского выгорания, который представляет собой сложное психологическое состояние, связанным с длительным истощением эмоциональных и ресурсных возможностей родителя при выполнении своих обязанностей по воспитанию и уходу за детьми (М.В. Андреева, Л.А. Базалева, Н.И. Ефимова, О.П. Кондаурова, Н.Н. Королева, О.В. Павлова) [1, 2, 7, 8, 11]. Особое внимание уделяет Л.А. Базалева выполнению родительских обязанностей матерью и рассматривает его как особый вид работы [2, С. 174-182]. Однако, в отличие от формирования привязанности между матерью и ребенком, изучаемой в глубинной психологии, родительские функции не ограничиваются только матерью. Участие в воспитании ребенка принимают все члены семьи, поэтому важно исследовать родительскую сферу независимо от пола и степени родства взрослого, выполняющего родительские функции.

Следовательно, в указанном контексте рекомендуется рассмотреть феномен выгорания в контексте родительства, объединяя понятия «психологическое выгорание матери» и «психологическое выгорание отца» в термине «родительское выгорание». Согласно определению, предложенному И.Н. Ефимовой, родительское выгорание представляет собой комплексный концепт, включающий негативные психологические переживания и дезадаптивное поведение родителей, связанные с их взаимодействием с детьми в рамках выполнения родительских обязанностей, включающих заботу, воспитание и развитие [7, С. 103].

Первые месяцы жизни ребенка сопровождаются рядом сложностей, с которыми сталкиваются молодые родители. Эти проблемы включают бессонные ночи, постоянную тревогу о здоровье ребенка, опасения допустить ошибку, трудности в адаптации к новым социальным ролям и ограниченность свободного времени. Кроме того, некоторые семьи сталкиваются с финансовыми трудностями, отсутствием содействия со стороны родственников, и проблемами в области жилища и другими [8]. Естественно, различные факторы непременно оказывают прямое влияние на эмоциональное состояние родителей, что приводит к постепенному нарушению их психологического равновесия и, в конечном итоге, может привести к эмоциональному истощению, депрессии и переутомлению.

Хотя многие считают, что синдром эмоционального выгорания характерен только для женщин, на самом деле этот феномен также проявляется у отцов, бабушек и дедушек. Тем не менее, стоит отметить, что у матерей синдром эмоционального выгорания встречается более часто. Существуют определенные категории родителей, которые оказываются подвержены этому синдрому в большей степени:

- Родители, у которых есть два или более детей в возрасте до пяти лет.
- Родители ребенка, страдающего от постоянных заболеваний или имеющего хроническое, или неизлечимое заболевание.
- Матери, которые возвращаются на работу в период до окончания декретного отпуска, либо выполняют домашние обязанности одновременно с заботой о детях, что подразумевает выполнение множества разнообразных задач.
- Одиночные родители, ведущие неполноценный образ жизни.
- Родители, которые в своем детстве столкнулись с психологическими трудностями.
- Родители-перфекционисты, выставляющие слишком высокие требования к своей родительской роли.

Таким образом, указанные факторы значительно повышают вероятность развития синдрома эмоционального выгорания у родителей, что может оказывать негативное влияние на их общее физическое и психическое благополучие.

Симптомы синдрома появляются и усиливаются постепенно, а не мгновенно. Немецкий психолог М. Буриш выделил шесть последовательных стадий этого процесса [3, С. 122].

Первая стадия «выгорания» связана с избыточной преданностью работе или заботе о ребенке в ущерб себе. Родители полностью сосредотачиваются на ребенке, игнорируя свои собственные потребности. Они получают удовлетворение от родительства, но часто отказывают себе во многих вещах, которые ранее приносили им радость. Первым признаком предупреждающей фазы является общее чувство истощения, постоянная усталость и нарушение сна.

Вторая стадия характеризуется снижением активности. Родитель, истощенный эмоционально и физически, начинает уменьшать время, проводимое с ребенком, проявлять меньше интереса и вовлеченности. Они выкладываются на пределе своих возможностей, и чтобы компенсировать усталость, они часто ожидают от ребенка поведения, которое было бы для них более комфортным.

В третьей стадии эволюции взаимоотношений между родителем и ребенком наблюдается проявление эмоциональных реакций. Родитель постепенно снижает уровень коммуникации с ребенком, что создает условия для возникновения капризного поведения и усиленного проявления требований со стороны ребенка в отношении получения большего внимания. Мама или папа становятся раздраженными и чувствуют себя виноватыми. Они могут чувствовать себя в замкнутом круге, не видя выхода из этой ситуации, и это может привести к переходу на четвертую.

Четвертая стадия характеризуется деструктивным поведением. При достижении неудержимого уровня физической и эмоциональной истощенности, ментальная сфера начинает привлекать защитные механизмы. Вследствие этого возникает уменьшение интереса к взаимодействию с ребенком, и взаимодействие становится автоматическим и безразличным.

На пятой стадии выгорания происходит переживание психосоматических реакций, которые могут быть физического или психического характера. Долгосрочный стресс и изнурение влияют на здоровье родителей, вызывая различные симптомы, такие как хроническая усталость, головные боли, проблемы со сном, проблемы с пищеварением, а также эмоциональные проблемы, например, депрессия или тревога.

В шестой стадии развития взаимоотношений возникает сильное эмоциональное разочарование, сопровождающееся ощущением пустоты и апатии. Ранее значимые и важные аспекты жизни теряют свою значимость и вызывают безразличие. Важно подчеркнуть, что профессиональная помощь и поддержка становятся критически важными на этом этапе, поскольку человек может быть не способен преодолеть это состояние самостоятельно. Таким

образом, осознание этой критической стадии и необходимости профессиональной помощи подчеркивает серьезность проблемы родительского выгорания.

Важно понимать, что каждый человек может пройти через эти стадии с различной интенсивностью и в разных последовательностях. Однако, осознание и предотвращение этих стадий может помочь родителям избежать выгорания и сохранить здоровые и гармоничные отношения с ребенком.

Необходимо отметить, что согласно статистике, в семьях с несколькими детьми эмоциональное выгорание наблюдается у более чем половины матерей с многодетными семьями. Так как именно на матерей ложится, как правило, ведущая роль в создании планирования быта детей в семье. По результатам исследования, проведенного Е.Б. Мамоновой, Т.В. Митрофановой, мы видим, что существует заметная корреляция между индексом психологического выгорания и такими характеристиками, как изолированность, эмоциональная нестабильность, сдержанность, тревожность, недостаток самоконтроля, напряженность и практицизм. Общий уровень выгорания, а также его отдельные параметры, связаны с особенностями эмоциональной сферы, уровнем тревожности и степенью изолированности у матерей многодетных семей. Постоянное напряжение и стресс в домашней обстановке приводят к постепенному истощению ресурсов у матерей, что приводит к утомлению и утрате интереса к работе, а, следовательно, и к более напряженным взаимодействиям с окружающими. Количество контактов снижается, и матери начинают воспринимать своих детей с негативных позиций. Проблема выгорания у матерей многодетных семей является актуальной в настоящее время и, в целом, остается малоизученной [10].

### **Обсуждение и заключение**

Родительство – это сложный и ответственный процесс, который часто сопровождается стрессом, тревогой и усталостью. К сожалению, многие родители не получают должной квалифицированной помощи, поскольку общество недостаточно осознает и подвергает недостаточной оценке риск эмоционального выгорания у родителей.

Таким образом, изучение синдрома родительского выгорания имеет важное значение как для людей, которые только создают свои семьи, так и для подрастающего поколения, и как следствие будет влиять на становление психологически здоровых отношений в социуме.

### **Список использованных источников**

1. Андреева М.В., Кондаурова О.П. Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста // Казанский педагогический журнал. 2022. № 5 (154). С.236-243.

2. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности [Электронный ресурс] // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. №1. С. 174-182. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti> (дата обращения: 15.11.2023).
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных последствий. М.: Издательство Московского университета, 1976. 143 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 299 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. Т. 3: Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика. 1983. 368 с.
6. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул: Изд-во Алтайского ун-та, 2005. 129 с.
7. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» [Электронный ресурс] // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». 2013. № 4. URL: <https://www.vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/5119> (дата обращения: 15.11.2023).
8. Королева Н.Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции [Электронный ресурс] // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». 2011. № 1. С. 86-94. URL: <https://docplayer.ru/36942339-Koroleva-n-n-vliyanie-vnutrilichnostnogo-konflikta-na-psihoemotionalnyy-status-beremennyh-i-sposoby-ego-korrekcii.html> (дата обращения: 15.11.2023).
9. Лебедева О.В., Повshedная Ф.В. Социально-психологический портрет современного школьника [Электронный ресурс] // Вестник Мининского университета. 2022. Том. 10. № 3. URL: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2022-10-3-15> (дата обращения: 15.11.2023).
10. Митрофанова Т.В., Мамонова Е.Б. Личностные факторы эмоционального выгорания многодетной матери [Электронный ресурс] // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1. С. 240-251. URL: <https://s.esrae.ru/psykaf417/pdf/2022/1/362.pdf> (дата обращения: 15.11.2023).
11. Павлова О.В. Особенности формирования и пути профилактики синдрома эмоционального выгорания, враждебности, и агрессии у среднего медперсонала: автореф. дис. ... к. псих. н.: 14.02.03. [Электронный ресурс] / Ольга Валентиновна Павлова. Москва. 2012. 25 с. URL: <https://medical->

[diss.com/medicina/osobennosti-formirovaniya-i-puti-profilaktiki-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-vrazhdebnosti-i-agressii-u-srednego-medp-1](https://diss.com/medicina/osobennosti-formirovaniya-i-puti-profilaktiki-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-vrazhdebnosti-i-agressii-u-srednego-medp-1) (дата обращения: 15.11.2023).

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru), тел. 89107955615

**Колесникова Ольга Николаевна**, магистрант НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [kololik87@gmail.com](mailto:kololik87@gmail.com)

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru), тел. 89107955615

**Kolesnikova Olga Nikolaevna**, master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [kololik87@gmail.com](mailto:kololik87@gmail.com)

---

**5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред**

**8 стр.**