

Эмоциональное выгорание родителей

Воспитание - это и сама жизнь, и одновременно ежедневный труд родителя. От того, какой психофизиологический ресурс родитель затрачивает в ходе ежедневного общения с ребенком, зависит качество жизни ребенка, его мироощущение, психологическое благополучие и психическое здоровье. Современные родители все больше начинают осознавать важность своего психологического самочувствия, эмоционального состояния, которое у них вызывает их собственный ребенок и процесс его воспитания. Действительно, **от психологического благополучия родителя зависит стиль воспитания**, который он реализует и, как следствие, результаты воспитания.

Процесс воспитания долговременный и трудоемкий, и требует от родителя хорошей саморегуляции, терпения, напряжения, мудрости. Рано или поздно, родитель чувствует усталость. Как известно, стресс бывает положительным, неразрушающим (эустресс), и отрицательным, наносящим урон психике и физическому здоровью (дистресс). Мы поговорим о той усталости родителя от общения с ребенком, которая сродни отрицательному стрессу или дистрессу.

Родителю порой сложно допустить мысль, что он плохо себя чувствует из-за собственного ребенка. Этот вопрос табуируется в обществе. Не принято признаваться в том, что собственный ребенок, его воспитание может тяготить. Но все-таки стоит снять чувство вины с любящего ответственного родителя. За субъективной усталостью от воспитания, от ребенка, на самом деле, может стоять вполне объективное эмоциональное выгорание родителя. И если регулярно заниматься профилактикой этого состояния, научиться замечать признаки и принимать меры по ликвидации его последствий, то психологическое самочувствие родителя придет в норму, усталость и раздражение уйдет, и ребенок снова будет вызывать положительные эмоции. Другими словами, **не ребенок повинен в плохом самочувствии родителя, а родитель просто не научен управлять своим психофизиологическим ресурсом**. Не умеет вовремя отслеживать индикаторы выгорания и своевременно принимать меры.

Большинство родителей не знают, что страдают выгоранием. Многие родители с трудом вспоминают, когда они отдыхали от родительских обязанностей. И не допускают мысли, что можно отдыхать от ребенка.

Выгоревшие родители систематически игнорируют собственные потребности, лишая себя возможности восстановить физический, эмоциональный и интеллектуальный ресурсы. **Если родитель слишком устал, чтобы настоять на своих требованиях, значит он неизбежно пойдет на поводу у ребенка в ситуациях, когда стоило проявить твердость**. Качество воспитания пострадает.

Впервые термин «[эмоциональное выгорание](#)» (от англ. burnout) ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер еще в 1974 году. Он обобщил изменения, который видел среди специалистов, занятых в психиатрии.

Одним из ведущих современных исследователей проблемы выгорания является Кристина Маслач, профессор психологии Калифорнийского университета в Беркли.

Всемирная организация здравоохранения описала признаки синдрома эмоционального выгорания как «чувство истощения энергии, увеличение умственной дистанции от работы, циничное или негативное отношение к работе, а также падение профессиональной производительности». В нашем случае это определение мы прилагаем не к работе, а к воспитанию и общению с ребенком. Выгореть можно от любой деятельности.

По мнению К.Маслач, выгорание напрямую связано с какой-либо постоянной деятельностью: именно это отличает синдром от других эмоциональных изменений. Синдром определяют, как феномен, вызванный длительным стрессом.

Есть внешние и внутренние факторы, которые могут привести к выгоранию родителя. Например, стесненные условия проживания, большое количество часов в сутки, проведенных с ребенком относятся к внешним.

Внутренние факторы - это **нерациональные воспитательные установки, неэффективные модели поведения, искаженные черты характера родителя и ошибочные убеждения, которыми родитель руководствуется в своих решениях.** Например, высокие ожидания от ребенка, гиперответственность, завышенные требования, перфекционизм.

Внешние условия могут повлиять, когда у человека уже есть внутренние предпосылки для выгорания. В состоянии выгорания он входит плавно, по своей структуре это движение похоже на спираль. Постепенно отказывается то от одной своей потребности, то от другой, не замечая, как скатывается в это состояние.

Проявления синдрома выгорания родителя нарастают по этапам:

- наблюдается одержимость родителя в демонстрации успехов, достижений и способностей своего ребенка перед другими родителями. Имеет место соревновательность, сравнение, зависть к успехам в развитии у других детей;

- родитель не может отключиться и отвлечься от ребенка, стремится постоянно контролировать и быть рядом;

- появляется пренебрежение своими физическими и психологическими потребностями: беспорядочный сон, нарушение питания, недостаток общения с друзьями, супругом;

- наличие проблем отрицается, появляется тревожность;

- искажаются воспитательные ценности;
- все чаще проявляется нетерпимость к детям, агрессия на их просьбы, капризы;
- сокращается активность и социальные взаимодействия родителя с друзьями;
- появляется потребность избавиться от стресса, часто с помощью еды, алкоголя, успокоительных или стимулирующих медикаментозных препаратов;
- появляются очевидные изменения в поведении, беспокоящие друзей и семью;
- человек перестает видеть ценность в себе и окружающих, не воспринимает свои потребности;
- нарастает ощущение внутренней пустоты;
- развивается депрессия: чувство потерянности, родительской неуверенности, истощения, ощущение мрачности будущего;
- появляются соматические симптомы: головные боли, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний.

Все эти симптомы соответствуют трем стадиям выгорания:

1. Эмоциональное истощение. Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать родителя. Родитель не может общаться с ребенком с полной самоотдачей. Проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные реакции со стороны родителей; живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

2. Отстраненность (деперсонализация) - снижение ценности в себе и окружающих, игнорирование своих потребностей, ощущение внутренней пустоты. Забота о детях начинает носить формальный характер - одеть, накормить, отвести в садик и т.д. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей.

Отстраненность может носить скрытый характер. Например, эмоционально выгоревшая мама может начинать больше времени проводить на кухне, заниматься приготовлением пищи для ребенка и мытьем посуды (вместо живого совместного общения с ребенком) или у родителей может возникать желание скорее уходить на работу и как можно больше времени проводить вне дома.

3. Редукция (снижение) личных достижений в воспитании - тенденция принижать свои воспитательные успехи, пессимистично оценивать свои педагогические способности. Появление чувства вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение

значимости достигнутых результатов (например, обесценивание хорошего здоровья ребенка, его достижений в школе и др.).

Для того, что дать первичную оценку своему состоянию пройдите предложенный ниже тест.

Тест для ориентировочной диагностики эмоционального выгорания.

Инструкция: Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с воспитанием ребенка.

Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли и чувства. На бланке ответов обозначьте, как часто вы испытываете те или иные переживания.

«0» баллов- никогда; «6» баллов - ежедневно. Для этого обведите кружком балл в листе ответов, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства.

1. К концу рабочей недели, в течение которой я провожу дни или вечера со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2. К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести день со своим ребенком.
4. Результаты моего воспитания не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
5. Меня раздражают люди, которые долго и много говорят о своих детях.
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой), общаясь со своим ребенком.
7. При разговоре со своим агрессивно настроенным ребенком я умею находить нужные слова, снижающие его агрессию.
8. Я чувствую угнетенность и апатию, после общения со своим ребенком.
9. Мне нравится успокаивать моего ребенка и помогать ему.
10. В последнее время я стал(а) более черствым(ой) (бесчувственным) по отношению к своему ребенку.

11. Мой ребенок не интересен для меня. Он скорее утомляет, чем радует меня.
12. У меня много планов на будущее ребенка, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований, связанных с воспитанием моего ребенка.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, связанному с моим ребенком, что радовало меня раньше.
15. Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок. Я предпочитаю формальное, без лишних эмоций общение с ним.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия в общении с ребенком.
18. Я разговариваю без напряжения с моим ребенком (независимо от его самочувствия, эмоционального состояния и отношения ко мне).
19. Я доволен (довольна) своими воспитательными успехами (достижениями).
20. В воспитании моего ребенка я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много сделать для будущего моего ребенка.
22. Я проявляю к моему ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности.

Для того чтобы определить уровень выгорания по каждой субшкале (*эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений*), необходимо сложить баллы, которые вы поставили к каждому утверждению опросника, используя «Ключ к опроснику профессионального выгорания».

Далее по таблице «Оценка уровней выгорания родителя» можно определить свой уровень выгорания.

Ключ опросника профессионального выгорания

<i>Субшкала</i>	<i>Номер утверждения</i>	<i>Сумма баллов максимальная</i>
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*, 8, 13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30

Редукция персональных достижений	4,7,9,12,17,18,19,21	48
----------------------------------	----------------------	----

* Отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке (6 это 0 и др.), т.е. ответ «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Бланк ответов

№ вопроса	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Ежедневно
1	0	1	2	3	4	5	6
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	0	1	2	3	4	5	6
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6
13	0	1	2	3	4	5	6
14	0	1	2	3	4	5	6
15	0	1	2	3	4	5	6
16	0	1	2	3	4	5	6
17	0	1	2	3	4	5	6
18	0	1	2	3	4	5	6
19	0	1	2	3	4	5	6
20	0	1	2	3	4	5	6
21	0	1	2	3	4	5	6
22	0	1	2	3	4	5	6

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
-----------------	-----------------------	------------------------	------------------------

Эмоциональное истощение	0 - 15	16 - 24	25 и больше
Деперсонализация	0 - 5	6 - 10	11 и больше
Редукция персональных достижений	37 и больше	36 - 31	30 и меньше

О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам эмоционального истощения и деперсонализации и низкие - по шкале редукции личных достижений.

Впишите результат:

Эмоциональное истощение: _____

Деперсонализация: _____

Редукция личных достижений: _____

О том, какие меры следует предпринять для снижения симптомов выгорания родителя или профилактики мы поговорим в следующей статье.

*Деркачева Лариса Владимировна,
Кандидат психологических наук, доцент*