DOI: 10.31548/hspedagog13(1).2022.109-116
УДК 159.9:618.6

ПЕРИНАТАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ: ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ МАТЕРІ

А. В. НАКОНЕЧНА, старший викладач кафедри соціальної роботи та реабілітації
Національний університет біоресурсів і природокористування України
ORCID 0000-0002-7251-6351
E-mail: nakonechnaya.a.v@nubip.edu.ua

Анотація*. В статі описується нове явище в роботі психологів і психотерапевтів, які1е може бути позначене, як "емоційне вигорання матері" (ЕВМ). Проаналізовано показники вигорання та їх застосування до проблеми дезадаптації жінки до її материнської роль. Проведено порівняння симптомів професійного вигорання і проявів вигорання в материнській діяльності. Продемонстровано, що сучасні умови для реалізації материнської діяльності, не сумісні з можливостями жінок і задачами розвитку дитини. Виділяються фактори, що обумовлюють появу феномена емоційного вигорання матері, розглядається питання про роль сучасних психологічних підходів у формуванні громадської думки та прагнення сучасних жінок досягти статусу "ідеальна мама". Виділяються форми захисних стратегій, для жінок з синдромом вигорання матері (СВМ). Розглядаються зміни в структурі сім'ї та розподілення турботи по догляду за дитиною у родині, які можуть негативно впливати на ефективність материнської діяльності. Пропонуються напрямки та методи психологічної допомоги для жінок з СВМ.*

Ключові слова: *перинатальна психологія, емоційне вигорання матері, батьківство, психологія материнства.*

Актуальність (Introduction).В перинатальній психології та психології останніх років з'явився феномен, який можна позначити, як «емоційне вигорання матері» (ЕВМ). Це визначення виникло за аналогією поняття емоційного вигорання, яке використовується в психології та психотерапії професійної діяльності.

В психологічному консультуванні та психотерапії стали все частіше з'являтися клієнти – матері з маленькими дітьми, з специфічним запитом: сильне прагнення бути «хорошою мамою» та одночасно вираженою ознакою хронічної втомленості з усім класичними ознаками проявів емоційного вигорання. Цих жінок втомлює постійна та беззмінна турбота про дитину, при цьому одночасно вони відчувають відчуття провини за те, що не знаходять у собі яскраво вираженого емоційного прагнення до дитини, та одночасно відчувають незадоволеність відношенням до себе близьких, які не цінують їх самовіддану материнську працю. У висловлюваннях молодіх матерів з'явився вираз «24 х 7», що означає, 24 години на добу 7 днів на тиждень турботи про дитину практично без допомоги інших людей, членів сім'ї. Вважається, що мама повинна робити для дитини все самостійно, причому робити це «ідеально», та ще й бути при цьому задоволеною і щасливою. Відхилення від цих параметрів розцінюється, як «зрада» по відношенню до дитини і неповноцінність матері – емоційна чи операціональна.

Причиною такої позиції сучасних молодих матерів є, як не дивно, активне проникнення в суспільну свідомість ідей психології материнства та діадичних відносин. В кінці минулого та на початку нашого століття популярним стало уявлення про «ексклюзивну» роль матері у ранньому розвитку дитини. З'явилась тенденція усі проблеми розвитку особистості приписувати

© *А. В. Наконечна*

порушенню ранніх материнсько-дитячих стосунків [4]. В результаті чого з'явився деякий «ідеальний образ матері», який тепер активно транслюється не лише в літературі для батьків та Інтернеті, але й в рекламних роликах з екранів телевізорів.

«Хороша» мати ідеально розуміє свою дитину, завжди все робить правильно, вона «експерт» в усіх питаннях виховання дітей, і головне – все це вона робить легко та не вимушено, з задоволенням. І звичайно ніколи не втомлюється і тим паче не дратується на дитину, і ще при цьому всьому чудово виглядає.

Зрозуміло, що такий інтенсивно запропонований образ матері, підкріплений науковими психологічними дослідженнями (психоаналіз, теорія прихильності, теорія об'єктних відношень, діадичний підхід, культурно-історичний підхід) виявився сильним фактором, який впливає на формування установок та рольової позиції матерів. І стосується це саме тих жінок, які відносяться до своїх материнських завдань усвідомлено: вони цікавляться літературою, орієнтуються в сучасних дослідженнях, відвідають лекції та тренінги спеціалістів та ін. Це, якраз ті жінки, які являють собою основну аудиторію психологів та педагогів, пропагуючих найкращі ідеї психології раннього розвитку та психологію усвідомленого батьківства. Але, як часто це буває, ефект виявився не зовсім таким, як очікувалось. Посилена аргументація ролі матері та її виняткового впливу на розвиток дитини призвела до того, що ця інформація стала сприйматися некритично. Функції та якості матері, які описані в роботах Д.Віннікота, Дж.Боулбі, Л.С.Виготського та інших великих психологів XX століття, абсолютизувалися, і не рідко навіть спотворювалися (в деяких випадках через невідповідність перекладу), в результаті чого, образ матері став володіти такими рисами, як повна самовідданість, непогрішність, невтомність, врівноваженість та готовність завжди (24 х 7) бути ідеальною для свої дитини, чоловіка, інших членів родини та суспільства. На додаток, ще й красивою, спокійною, доброзичливою та ін. І до всього цього, ще й прагнути до особистісної самореалізації та саморозвитку.

Аналіз останніх джерел та публікацій. Що відбувається в дійсності? Щоб прояснити ситуацію, ми будемо аналізувати основні симптоми емоційного вигорання та причини його виникнення з точки зору діяльності батьківства. В останні роки в психології батьківство розглядається, як діяльність зі всіма відповідними їй характеристиками [3]. Як виявилось, до нього також є відповідним, все що відноситься до професійного емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) в психології пояснюється, як стан фізичного та емоційного виснаження, яке виникає внаслідок тривалої дії стресу, пов'язаного з виконанням людиною діяльності. Головною причиною СЕВ являється хронічна психічна перевтома у поєднанні з відсутністю винагороди за працю. Це розцінюється людиною, як невизнання його праці при надмірних затратах на цю працю, перевищуючих його внутрішні і зовнішні ресурси [1, 2, 6, 7]. Особливо виникнення СЕВ пов'язано з видами діяльності, які перетинаються з відповідальністю за долю, здоров'я та життя людей, а також ті, ритм роботи яких, відповідає суворо встановленому режиму та з більшою емоційною насиченістю актів взаємодій.

Основні симптоми СЕВ в додатку до діяльності материнства виглядатимуть наступним чином:

Фізичні симптоми: втомленість, фізична втомленість, виснаження; зміна ваги; недостатня кількість сну, безсоння; повальний загальний стан. Все це, характерно для матерів в післяпологовий період та накопичується протягом перших місяців розвитку

дитини. У багатьох випадках без допомоги оточуючих, а тим більше при народжені наступної дитини з маленькою різницею (1,5–2 роки, що останнім часом стало дуже популярним) ці симптоми виглядають вже, як реальне фізичне виснаження, на фоні якого з'являється більш серйозна соматизація.

Емоційні симптоми: песимізм, байдужість, втомленість; відчуття безпорадності та безнадійності, відчуття самотності; агресивність, дратівливість; тривога, нездатність зосередитись; депресія, відчуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій та перспектив свого професійного та особистісного розвитку. Ці симптоми в повній мірі являють собою стан, з яким матері звертаються до психолога. Відчуття провини при цьому гіпетрофовано, так як жінка ідентифікується зі своєю дитиною та відповідно його «обділеності теплом та безумовним прийняттям» з боку материнської фігури. Прагнення бути «хорошою» мамою на підсвідомому рівні часто пов'язано з потребою в компенсації своїх діадичних проблем. Погіршує ці переживання установка на вибір «або-або»: або поглибитись без залишку в дитину та материнство (а такою повинна бути «вірна мати») та відмовитись від професійної та особистісної реалізації, або дозволити собі інше, і цим підтвердити, що «я – погана мати».

Інтелектуальний стан: зниження інтересу до нових вражень та інформації, туга, апатія, відсутність цікавості до життя. Те, що пов'язано з турботою про дитину, нажаль розцінюється в сучасному суспільстві, як вимушене, принесення в жертву своїх інтересів заради інтересів дитини. Коли лишається лише борг без інтересу до самого процесу діяльності, то радість життя суттєво знижується, що призводить до туги й апатії. Це посилюється переживанням недоступності повернення до звичних інтересів, відчуттям провини за прагнення до них.

Соціальні симптоми: низька соціальна активність; падіння інтересу до дозвілля, захопленням – сил на це не залишається, не вистачає ресурсу; соціальні контакти обмежуються темами о дітях і материнстві; відчуття ізоляції, нерозуміння інших і іншими; відчуття недостатньої підтримки з боку членів родини. Цей перелік симптомів також є характерним для скарн багатьох жінок, занурених в турботу про дітей.

В якості причин, які призводять до СЕВ, в психології виділяється ряд факторів, які ми також візьмемо для описання материнської діяльності:

Високе навантаження праці. В турботі про дитину це навантаження визначається не стільки фізичними зусиллями (хоч і вони є суттєвими), скільки необхідністю робити все по потребі дитини. Неможливо з прогнозувати та дозувати це навантаження, в результаті постійно потрібно бути в «бойовій готовності». Але ще більш важливішим являється навантаження психічне: напруга уваги, зосередженість, взагалі без можливості відключитися від цього.

Висока відповідальність за виконувані функції. Цю позицію можна навіть детально не коментувати. Постійна тривога матері за життя та здоров'я дитини, та ще й за все його майбутнє: обділений безумовним прийняттям та турботою матері дитина звісно буде мати психічні травми в майбутньому. Але і всі оточуючі пред'являють до матері ці вимоги: якщо з дитиною щось не так, то в усьому винна мати.

Одноманітність повторюваних дій. Як тільки закінчується післяпологова адаптація та освоюються основні способи турботи про дитину, починається «день сурка». Тепер все по заведеному порядку: нагодувати, виконати елементи гігієни та догляду, погуляти, вкласти спати, скупати – і так

© *A. B. Наконечна*

день у день. Як тільки матір намагається внести якесь різноманіття, дитина одразу вчиняє супротив (не засинає, погано їсть, кричить та плаче і т. д.). Для дитини стереотипні дії матері, це стійкий ритм, який є основою звичної асиміляції, вироблення перших динамічних стереотипів, які формують первинне відчуття базової довіри на підставі підтвердження очікуваних подій.

Напружений ритм діяльності. Це лише здається, що дитина перші місяці після народження переважно їсть і спить. В перші місяці життя дитина їсть до 10 разів на день, і спить приблизно по 20–40 хвилин, після чого прокидається і вимагає уваги – це на протязі всієї доби. Надія матері на безперервний сон, хоча б 4–5 годин, стає можливою зазвичай к двом, трьом рокам життя дитини.

Велика постійна емоційна насиченість актів взаємодії. Взаємодія з дитиною завжди потребу високої емоційності, особливо коли вона звсім маленька. Перші пів року провідною діяльністю для дитини є ситуативно-особистісне спілкування, зміст якого являє собою обмін емоціями між дитиною та дорослим. Емоційна взаємодія повинна здійснюватись у кожному акті турботи про дитину, при кожній взаємодії з ним. Враховуючи великий об'єм контактів з дитиною, це стає одним із сильніших стресових факторів, та призводить до потреби матері скоротити емоційну взаємодію та знизити її інтенсивність. Неможливість делегувати емоційну взаємодію з дитиною іншим людям, членам родини, приводить до емоційного виснаження та дратівливості матері.

Необхідність зовнішнє проявляти емоції, які не відповідають реалії. Виникаючи негативні емоції матері розцінюються, як «неправильні», їх не можна демонструвати дитині, і не лише ті, які виникають при спілкуванні з дитиною, але і ті, що виникають у матері з іншого приводу. В результаті чого матір завжди має бути емоційно рівною, спокійною та доброзичливою, а дитина зі всіх сил намагається спровокувати прояв її справжніх почуттів, саме тому жити в ситуації «подвійного послання» дитина просто не може. Після тривалої стриманості, проявлене на зовні роздратування матері, сльози або гнів матері вмикають новий цикл її провини й страждання.

Недостатнє заохочення праці (матеріальне та психологічне). Нерідко приходиться зустрічати те, що матері настільки не до себе, що їй навіть в голову не приходить себе чимось нагородити. Тим більше, що материнська праця повинна бути безкорислива – але це означає, що безоплатною! Нагородою вважається сама дитина: вона у тебе є, це і є твоє щастя.

При дослідженні діадичних стосунків було виявлено, що перші тижні – до появи комплексу пожвавлення – дитина практично не надає матері позитивного підкріплення. Нагорода з'являється тоді, коли дитина радісно посміхається при появі матері та демонструє рухову активність. Це відбувається ближче до 2 місяців від народження дитини.

Часта незаслужена критика. Близькі замість того, щоб відмітити самовіддану працю матері, постійно оцінюють її та пред'являють претензії. Особливо коли дитина не демонструє очікуваних від неї проявів, а матір виглядає не щасливою та натхненною, а втомленою та роздратованою. Ще й до всього цього, не виконує все по господарюванню та не слідкує за своїм зовнішнім виглядом належним чином.

Незрозуміла постановка задач. По відношенню до материнства це означає, що немає однозначних орієнтирів в тому, яким має бути «продукт» батьківської діяльності. Звичайно, головне – дитина має бути здоровою. Але показники здоров'я дитини – це суть показників розвитку, а тут бідній мамі вже точно потрібно мати

як мінімум три освіти, щоб хоча б правильно ці показники оцінити: педіатричну, психологічну, педагогічну. Але і цього не достатньо, так як інші можуть мати з цього приводу свою думку, а оцінюють виконання материнських задач саме вони.

Висока ступінь невизначеності при оцінці виконуваної роботи. Цей факт безпосередньо виходить з попереднього. Насправді немає чітких критеріїв оцінки материнської діяльності. Проте у кожного є своє бачення про те, що таке «хороша мати» і що таке «хороша дитина». Що є правильним: страждати, присвячуючи «всю себе» дитині і сім'ї, чи бути спокійною, зацікавленою життям, але можливо без вимитої підлоги і т. д.

Безперспективність діяльності. Це дуже складний параметр. З однієї сторони, зрозуміло, що все це для дитини. З іншої сторони, сама дитина це ніколи не оцінить, а всі її заслуги потім будуть вважатись не результатом материнських вкладень, а його особистісними досягненнями. Насправді все залежить від того, що являє собою кінцевий результат: бути «хорошою матір'ю» – або мати «хорошу дитину». В цьому випадку можливе зміщення мотиву на мету: «хороша мати» – це не мотив, а проміжна мета, як набуття засобів для створення «хорошої дитини». Само пособі прагнення «бути хорошою мамою» в своїх очах та очах оточуючих, дійсно безперспективно.

Відчуття знецінення або непотрібності. Це вже наслідок попередньої позиції. «Щоб я не робила, дитина мене поки що не оцінить, а іншим важлива не я, а сама дитина». Це відчуття «додатку» до дитини, являє собою характерний атрибут стану емоційного вигорання матері.

Відсутність інтересів по за материнською діяльністю. Тут ситуація подвійна. З одного боку дійсно зосередження на дитині таке велике, що все інше стає другорядним. З другого боку, просто немає часу та сил ці інтереси підтримувати та реалізовувати. І як фактор, це погіршує вигорання.

Таким чином, розглянутий феномен – це дійсно по всіх параметрах емоційне вигорання. Специфікою емоційного вигорання матері є те, що відхилення від ідеального образу такого «працівника» переживається не просто як власна професійна, але людська, особистісна неспроможність, як зрада по відношенню до своєї дитини реальної, своєї дитини внутрішньої та своєму внутрішньому «родителю» (тобто його бажаному образу).

Звичайно, такий стан провокує формування психологічного захисту. Захистом можуть бути психічне і фізичне виснаження, і тоді вже нарешті можна розслабитися самій мамі і зайняти дитячу позицію. Рідкісним випадком такого захисту являється соматизація матері. Іншою формою захисту може бут певна раціоналізація, коли жінка знаходить такі моделі реалізації материнства, які дозволяють її більше часу проводити поза домом і сім'єю, урізноманітнити своє життя, насправді, щоб відволіктися від самої дитини. Це популярна модель сьогодення, коли мати скрізь носить свою дитину та пишається ти, що не сидить вдома і що турбота про дитину не обмежує її особистісного простору та професійних інтересів. Пояснюється ця стратегія тим, що з одного боку нові враження корисні для дитини (майже від народження), и тим що вона завжди з мамою, а з іншого боку правом матері на власні потреби та гордість, що вона може нічого не міняти в своєму житті з народженням дитини.

Модифікації цієї стратегії можуть бути різні: «слінго-мама», бізнес-леді, котрі можуть відвідувати разом із дитиною навчальні семінари, конференції, наукові ради то що. Ще одним з варіантів вважається «занурення» в материнство та турботу про дитину, його виховання,

підпорядкувавши цьому все своє життя. Формою такого захисту може бути зосередження на технічній стороні піклування про дитину в збиток безпосередньому спілкуванню. Такі матері дійсно стають експертами догляду за дітьми та їх навчанню, розвитку, але все це займає час та сили, а материнська компетентність в емоційній взаємодії з дитиною не формується, в підсумку з самою дитиною вони не знають, що робити.

Що ж являє собою причина появи цього сучасного феномена емоційного вигорання матері? Я пропоную, виділити декілька обставин.

По перше, в суспільстві змінилось ставлення до дитинства в цілому і до дитини зокрема. Дитина тепер привілейована, у неї є права, її потрібно захищати, її потреби розцінюються як надзначущі. Це погіршується уявленням про «дитячі травми», які виступають причинами порушень розвитку особистості, що в свою чергу потребує компенсації своїх дитячих травм, а це ефективніше всього реалізується у переносі на стосунки зі своєю дитиною.

По друге, змінилась «технологія» материнства: побутова частина стала значно легшою, віднімає не багато часу та сил. Якщо наші матері та бабусі все робили своїми руками, прали, прасували, шили, готували і т. д., і це об'єктивно було важко та мало матеріальний результат, котрий можна продемонструвати та оцінити, то сучасні матері компенсують це високою зосередженістю на самій дитині. Це виявляється ще складніше, тому що потребує високих психічних витрат.

По трете, змінились пріоритети ціннісних орієнтацій в суспільстві. З одного боку, окрім дитини та домашніх турбот у жінок з'явилось багато інших можливостей, а з іншого боку сама материнська діяльність знецінена по зрівнянню з професійною та творчою. З дитинства у дівчат не виховується потяг до дітей та турботі про них, не культивується інтерес до взаємодії з дитиною, взагалі немає розуміння, що просто бут дитиною і доглядати за нею – це само по собі приносить задоволення. «Сидіння» вдома з дитиною розцінюється, як втрачений час і вже точно, як інтелектуально та духовно неважливе заняття [5].

В четвертих, в сучасному суспільстві знову ж на підставі фрагментарних відомостей з психологічних джерел, сформувалась установка, що тільки мати повинна бути з дитиною в перші місяці і роки життя дитини, і її ніким замінити неможна і не потрібно, і навіть шкідливо для дитини. В таких умовах у дітей формується моноприв'язаність, ускладнюється поява вторинних прив'язаностей та соціалізація, виникають проблеми з сепарацією. Така модель практично не має аналогів в традиційних способах виховання дітей. Напроти, з самого народження, особливо в дітоцентрованих культурах, існувало розподілення турботи про дітей між декількома членами родини. І лише там де не було допомоги жінці і цінність дитини була низькою, матері були вимушені постійно носити дитину на собі. Це не тому, що так було потрібно дитині, а тому, що не було можливості його залишити з кимось. В Українській культурі, як і в багатьох інших, після пологів матері допомагали в турботі про дитину. Перші 40 днів після пологів жінка вважалась «нечистою» і їй нічого не дозволяли робити. За жінкою та дитиною доглядали інші жінки, а по закінченню цього періоду мати починала уходити на якийсь час від дитини, спочатку в церкву, а потім по господарським справам. А в цей час про дитину піклувались інші члени родини. Ситуація змінилась в XX столітті з розпадом розширеної сім'ї та появою переважно нуклеарної моделі, в якій всі материнські та господарські функції зосередились на одній жінці. **Мета дослідження** теоретично обґрунтувати вивчення проблеми материнства з позиції культурно-історичних традицій.

Методи (Methods). Аналіз, синтез, узагальнення, порівняння.

Висновки і перспективи (Discussion). Прагнення бути «хорошою мамою» та зосередити всю себе на дитині, не маючи достатньої внутрішньої мотивації та вміння отримувати задоволення від материнської діяльності.

Прагнення до професійної та особистісної самореалізації, що не поєднується з необхідністю «заглиблюватися» в дитину.

Прагнення всю турботу про дитину виконувати самостійно і відсутність розподілення турботи про дитину між членами родини.

Недостатня «престижність» материнської діяльності та втрата традицій визнання, підкріплення діяльності матері в суспільстві та в середині сім'ї.

Звичайно, дуже хочеться додати в цей список недосконаліть соціальної інфраструктури та матеріальної підтримки батьківства з боку держави. Однак, наразі мова йде про тикий феномен, який властивий як раз для «середнього класу», де в цілому задовільні матеріальні умови та соціальні можливості сім'ї. І завдання тут стоїть не стільки перед суспільством, як перед психологами і психотерапевтами, до яких жінки саме з таких сімей можуть звернутися за допомогою, з симптомами хронічної втоми та емоційного вигорання. І ось тут можна знову звернутися до практики роботи з професійним вигоранням, де напрацьований досвід терапії та реабілітації. В додатку до синдрому емоційного вигорання матері можна узагальнити це наступним чином. Оскільки синдром емоційного вигорання настає на фоні фізичного та психічного виснаження людини, то його профілактика та терапія складається з того, що в першу чергу відновити ці функції. Це потребує **наступних етапів роботи:**

Змінення існуючої моделі материнства. Усвідомлення власної позиції, запитів та ресурсів відносно діяльності материнства. Обговорення направленості материнських функцій та результатів діяльності. Критичне ставлення до думки інших та правильна оцінка своєї материнської діяльності. Підвищення материнської компетентності та впевненості в собі. Усвідомлення потреби в компенсації своїх дитячо-батьківських стосунків і при необхідності опрацювання цієї проблеми. Формування адекватної моделі власного материнства та реального образу «хорошої матері» для своєї дитини, а не для оточуючих.

Перебудова сімейних стосунків та побудова ефективної моделі розподілення турботи про дитину для формування адекватної форми прихильності, профілактики і корекції проблем сепарації.

Відновлення фізичного ресурсу матері. Оптимізація питання, фізичного навантаження (спорт, прогулянки), повноцінній сон, обов'язковий особистий відпочинок.

Відведення особистого часу матері з можливістю робите те, що хочеться, спілкуватися з друзями, займатися хоча б частково професійною діяльністю або хобі.

Виділення часу на подружнє спілкування, сумісне проведення часу.

Оволодіння прийомами медитації та аутотренінгу для регуляції емоційного стану та відновлення ресурсів.

Звичайно, все це потребує серйозної та планомірної психологічної роботи з мотивацією, сімейними стосунками та організацією сімейного укладу. Однак, в цілому в психології та психотерапії всі ці прийоми розроблені, їх лише потрібно переорієнтувати на задачі оптимізації діяльності батьківства. Такий «коучинг материнства» може реалізовуватися в індивідуальному та сімейному консультуванні та терапії, і в тренінговій

формі. І звичайно він повинен гнучко модифікуватися для різних типів укладів сімей, реальної життєвої ситуації та особистісних особливостей матері.

Використана література

1. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. СПб.: Пітер, 2011. 105 с.
2. Водоп'янова Н. Є. Синдром вигорання: Діагностика і профілактика. СПб.: Пітер, 2005. 336 с.
3. Захарова Є. І. Психологія освоєння батьківства, наукова монографія. М.: ІІУ МГОУ, 2014. 258 с.
4. Філіппова Г. Г. Психологія материнства. Концептуальна модель. М.: Інститут Молоді, 1999. 286 с.
5. Філіппова Г. Г. Самореалізація та батьківство: конфлікт мотивацій в сучасному суспільстві // Психотерапія. № 10 (166). 2016. С. 16–22.
6. Herbert J. Freudenberger.Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. 30, no. 1. P. 159-165. ISSN 0022-4537.
7. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J. W. Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.

PERINATAL PSYCHOLOGY: MOTHER'S EMOTIONAL BURNING

A. V. Nakonechna

Abstract. *The article describes a new phenomenon in the work of psychologists and psychotherapists, which can be described as "emotional burnout of the mother" (computer burnout). The indicators of burnout and their application to the problem of maladaptation of women to her maternal role are analyzed. A comparison of symptoms of burnout and manifestations of burnout in maternal activities. It is shown that modern conditions for the implementation of maternal activities are not compatible with the capabilities of women and the challenges of child development. The factors that determine the emergence of the phenomenon of emotional burnout of the mother are highlighted, the question of the role of modern psychological approaches in shaping public opinion and the desire of modern women to achieve the status of "ideal mother". There are forms of protective strategies for women with maternal burnout (SVM). Changes in the structure of the family and the distribution of care for the child in the family, which may adversely affect the effectiveness of maternal activities, are considered. Directions and methods of psychological assistance for women with SLE are offered.*

Key words: *perinatal psychology, emotional burnout of the mother, fatherhood, psychology of motherhood.*

© *А. В. Наконечна*