

УДК 159.9.072

*Мухаметзянова Эльвина Альбертовна,  
магистрант 1 курса  
Факультет психологии,  
кафедра возрастной и социальной психологии  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический  
университет им. М. Акмуллы»  
Россия, г. Уфа*

*Научный руководитель: Бондаренко Геннадий Викторович,  
кандидат философских наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический  
университет им. М. Акмуллы»  
Россия, г. Уфа*

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ МАТЕРЕЙ В ПЕРИОД  
ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА И  
ФАКТОРЫ РИСКА**

*Аннотация: В статье рассматривается феномен эмоционального истощения матерей в период декретного отпуска как самостоятельный предмет психологического анализа. На основе теории сохранения ресурсов С. Хобфолла и концепции материнского стресса описывается механизм хронической ресурсной депривации, характерной для данного жизненного этапа. Выделяются ключевые факторы риска: дефицит социальной поддержки, материнский перфекционизм, амбивалентность материнских переживаний и нарушения сна. Обосновывается необходимость профилактической психологической работы с матерями в декрете как системной задачи семейной психологии.*

**Ключевые слова:** эмоциональное истощение, материнство, декретный отпуск, ресурсная депривация, психологическое благополучие, факторы риска, психологическая поддержка.

**Mukhametzyanova Elvina Albertovna,**  
**1st year master's student**  
**Faculty of Psychology,**  
**Department of Developmental and Social Psychology**  
**FSBEI HE "Bashkir State Pedagogical**  
**University named after M. Akmulla"**  
**Russia, Ufa**

**Scientific supervisor: Bondarenko Gennady Viktorovich,**  
**Candidate of Philosophy, Associate Professor**  
**FSBEI HE "Bashkir State Pedagogical**  
**University named after M. Akmulla"**  
**Russia, Ufa**

## **EMOTIONAL EXHAUSTION OF MOTHERS DURING MATERNITY LEAVE: PSYCHOLOGICAL NATURE AND RISK FACTORS**

**Abstract:** *The article examines emotional exhaustion among mothers on maternity leave as an independent subject of psychological analysis. Drawing on S. Hobfoll's conservation of resources theory and the concept of maternal stress, the paper describes the mechanism of chronic resource deprivation characteristic of this life stage. Key risk factors are identified: deficiency of social support, maternal perfectionism, ambivalence of maternal experiences, and sleep disruption. The necessity of preventive psychological work with mothers on maternity leave as a systemic task of family psychology is substantiated.*

*Keywords: emotional exhaustion, motherhood, maternity leave, resource deprivation, psychological well-being, risk factors, psychological support.*

Когда женщина с маленьким ребенком говорит, что ей тяжело, окружающие реагируют примерно одинаково: либо ищут объяснение в конкретных обстоятельствах - не высыпается, муж не помогает, ребёнок беспокойный, - либо дают понять, что тяжело быть не должно, потому что это же счастье. Ни то ни другое не достигает сути. Декрет - это не бытовой стресс и не неблагодарность. Это период, в котором женщина одновременно осваивает новую роль, теряет привычную идентичность, несет высокую ответственность и при этом оказывается в условиях хронической нехватки ресурсов - времени, сна, общения, пространства для себя. Цель настоящей статьи - разобраться в психологическом содержании этого состояния, обозначить факторы, которые делают его особенно тяжелым, и обосновать, почему профилактическая работа с матерями в декрете - это не периферийная, а вполне насущная задача семейной психологии.

О. А. Карабанова, опираясь на модель Э. Дюваль, описывает рождение ребенка как нормативный кризис жизненного цикла семьи, требующий перестройки практически всех сфер функционирования - распределения обязанностей, ритма общения, управления временем [4]. «Нормативный» здесь означает не лёгкий, а предсказуемый: он происходит у всех, и само по себе его наличие не является признаком неблагополучия. Но для женщины этот кризис проживается значительно острее: именно она в большинстве семей берёт на себя основную нагрузку по уходу и при этом уходит из профессиональной жизни, которая прежде давала ей структуру и ощущение себя.

Г. Г. Филиппова рассматривает материнство как психическое состояние с аффективным, когнитивным и поведенческим измерениями, принципиально динамичное - то, как мать переживает уход за

шестимесячным ребенком, и то, как она переживает его через год, это разные психологические реальности [9]. С. Ю. Мещерякова показала, что внутренний конфликт между ожидаемым образом материнства и реальной готовностью принять его условия нередко существует еще до родов [5]. После родов он не исчезает - конкретизируется. На смену размытой тревоге приходит вполне определенное переживание: между тем, какой «должна быть» счастливая мать, и тем, что женщина чувствует на самом деле, образуется разрыв. И этот разрыв сам по себе начинает причинять боль.

Жизненное пространство в декрете сужается по всем направлениям: круг общения сжимается до семьи и случайных встреч с другими матерями, профессиональная жизнь откладывается на неопределённый срок, время перестает принадлежать самой женщине [1; 5]. Накапливается хроническая усталость - от фрагментированного сна, от непрерывной физической нагрузки, от невозможности восстановиться. Появляется амбивалентность, которую женщины описывают похожими словами: в одном переживании одновременно живут любовь и раздражение, нежность и вина, гордость и опустошенность. И почти неизменно - то, что они сами называют потерей себя: постепенное размывание той части идентичности, которая не была связана с материнством.

Теорию сохранения ресурсов С. Хобфолла в этом контексте стоит воспринимать буквально: стресс возникает там, где значимые ресурсы оказываются под угрозой, теряются или не могут быть восполнены [10]. В декрете под угрозой одновременно оказывается почти все - время, энергия, профессиональный статус, прежние социальные связи, привычные формы досуга. Отсюда парадокс, который сами женщины описывают похожими словами: снаружи все нормально, ребенок здоров, семья в порядке - а ощущение опустошенности нарастает. По Хобфоллу, именно так и работает хроническая ресурсная депривация.

Вопрос о том, почему одни матери справляются относительно устойчиво, а другие входят в состояние глубокого истощения, не имеет простого ответа.

Воспринимаемая социальная поддержка - пожалуй, наиболее устойчивая из всех задокументированных связей: чем меньше поддержки ощущает мать, тем выше тревожность и ниже удовлетворенность материнством [2; 6]. С. Кохен и Т. Уиллс описали здесь буферный механизм - поддержка особенно значима именно тогда, когда нагрузка высокая, она амортизирует удар [2]. Проблема в том, что в декрете горизонтальные социальные связи женщины объективно сужаются. Дефицит поддержки - не исключение, а почти неизбежное условие этого периода.

Материнский перфекционизм действует иначе, но не менее разрушительно. А. И. Захаров показывает, что чувство вины - одно из самых распространенных хронических переживаний матерей [3]. Его источник - образ «хорошей матери», который предъявляет требования, принципиально невыполнимые: быть терпеливой всегда, спокойной неизменно, радоваться каждому моменту. Расхождение между этим образом и реальностью и порождает то, что в литературе описывается как материнский перфекционизм [1], - один из наиболее надежно задокументированных предикторов истощения. Коварство здесь не в том, что мать что-то делает не так, а в том, что сам стандарт заведомо недостижим.

Нарушения сна часто недооцениваются как фактор риска, хотя механизм достаточно прямой. Фрагментированный сон систематически нарушает эмоциональную регуляцию и снижает стрессоустойчивость - независимо от того, насколько женщина в целом психологически устойчива. По данным ВОЗ, субклинические тревожно-депрессивные проявления охватывают от трети до половины матерей в первые годы

жизни ребёнка [11], и хроническое недосыпание - один из ключевых факторов этой статистики.

Биографический контекст - фактор, который нередко остаётся за скобками, хотя его роль хорошо задокументирована. М. Майн показала, что характер ранних отношений женщины с собственной матерью во многом определяет ее способность выстраивать чувствительный контакт с ребёнком [7]. Это не фатализм - речь идет о вероятностях, а не о предопределённости. Но неблагоприятный детский опыт повышает уязвимость, и игнорировать это при работе с матерями в декрете не стоит.

Супружеские отношения создают контекст, который либо поддерживает, либо дополнительно нагружает. Л. Б. Шнейдер фиксирует устойчивую закономерность: удовлетворённость браком в большинстве семей снижается в первые два-три года после рождения первого ребёнка [8]. Женщина переживает это снижение острее - ее нагрузка выше, а возможностей восстановить прежний ритм отношений у нее объективно меньше. Пара, которая до родов справлялась, после родов нередко обнаруживает, что разговаривать им уже не о чем, кроме ребенка.

К вопросу о практических следствиях. Важно понимать, что речь идет о состоянии, которое располагается на границе нормы и клинического риска. Большинство описанных переживаний не достигают уровня расстройства - при наличии достаточной поддержки они со временем сглаживаются. Однако при ее дефиците те же самые переживания могут переходить в клинически значимые состояния. Граница здесь принципиально нечеткая, и это не погрешность описания, а реальное свойство феномена.

Д. В. Винникотт предложил понятие, которое в этом контексте работает почти как терапевтическое: достаточно хорошая мать [9]. Не идеальная — достаточно хорошая. Ребенку не нужна безупречность, ему нужна мать, которая достаточно стабильна и способна выдерживать собственные несовершенства. Парадоксальным образом именно принятие

несовершенства оказывается одним из ключевых психологических ресурсов матери - и именно с этим убеждением чаще всего нужна работа.

Психологическое состояние матери - это не ее личное дело. Теория привязанности убедительно показывает: хроническая усталость и тревога снижают материнскую чувствительность, а ее снижение повышает риск формирования небезопасной привязанности у ребёнка [6]. Иными словами, то, что на первый взгляд выглядит как индивидуальная проблема одной женщины, при ближайшем рассмотрении оказывается системным фактором с последствиями, которые выходят далеко за пределы ее собственного самочувствия. Именно это делает профилактическую работу с матерями в декрете не периферийной, а вполне приоритетной задачей.

Эмоциональное истощение матерей в период декретного отпуска - закономерный результат хронической ресурсной депривации в условиях высокой нагрузки и суженного социального контекста. Его развитие обусловлено рядом факторов - воспринимаемым дефицитом поддержки, материнским перфекционизмом, нарушениями сна, биографическим опытом и качеством супружеских отношений, - которые не действуют по отдельности, а складываются. Понимание этих механизмов имеет прямое прикладное значение: оно задает содержание и логику профилактической психологической работы с матерями в декрете как реальной и необходимой области практики семейной психологии.

#### **Использованные источники:**

1. Базалева Л. А. Эмоциональное выгорание матерей: психодиагностика и коррекция: монография. - Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2013. - 180 с.
2. Кохен С., Уиллс Т. А. Стресс, социальная поддержка и буферная гипотеза // Psychological Bulletin. - 1985. - Vol. 98, No. 2. — P. 310–357.
3. Захаров А. И. Ребёнок до рождения и психотерапия последствий психических травм. М СПб.: Союз, 1998. - 144 с.

4. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие. - М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
5. Мещерякова С. Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. - 2000. - № 5. - С. 18–27.
6. Мухамедрахимов Р. Ж. Мать и младенец: психологическое взаимодействие. - СПб.: СПбГУ, 2001. - 288 с.
7. Майн М. Метакогнитивные знания, мониторинг и единственность модели привязанности // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2002. - № 3.
8. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: учеб. пособие для вузов. - М.: Академический проект, 2008. - 736 с.
9. Филиппова Г. Г. Психология материнства: учеб. пособие. - М.: Ин-т психотерапии, 2002. - 240 с.
10. Hobfoll S. E. Conservation of resources // American Psychologist. - 1989. - Vol. 44, No. 3. - P. 513 - 524.
11. World Health Organization. Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries. - Geneva: WHO, 2008. - 50 p.