

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии и педагогики детства

**ТЕРЁХИНА-КРУПЕЦКИХ АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У МАТЕРЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В  
ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психология семьи и семейное консультирование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой  
канд. психод. наук, доцент Груздева О.В.

Руководитель магистерской программы  
канд. психол. наук, доцент Арамачева Л.В.

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доцент Старосветская Н.А.

Дата защиты

Обучающийся

Терёхина-Крупецких А.Д.

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ.....	8
1.1. Понятие синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии.....	8
1.2. Проявления родительского выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.....	24
Выводы по главе 1.....	35
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ У МАТЕРЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ РАННЕГО ВОЗРАСТА.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Анализ результатов.....	42
2.3. Программа психопрофилактики родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.....	47
Выводы по главе 2.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	68

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день, отец и мать обладают равными правами в отношении своих детей, но традиционно считать, что мать выходит в отпуск по уходу за ребенком. В то время, когда отец, выполняет функцию материального обеспечения семьи.

По словам Г.Г. Филипповой, большинство женщин тяжело входят в роль матери, так как на их эмоциональное состояние угнетающе действует – повседневная рутина, постоянный стресс из-за криков ребенка, плохой сон и высокая ответственность за семью [66, с. 21].

Сегодня, нельзя оставить без внимания влияние пандемии и режима самоизоляции, для родителей это было еще одним испытанием. Многие теряли доход, был ограничен выход из дома, не могли воспользоваться помощью родственников или наемных людей, чувствовали страх и незащищенность в такой не простой для женщин период.

За последнее десятилетие в психологии появились работы, показывающие, что эмоциональное состояние женщины влияет на становление материнства в период беременности (А.С. Батуев, Г.И. Брехиан, А.И. Захаров, И.В. Добряков), детско-родительские отношения и эмоциональное состояние женщин в новой роли матери (И.С. Багдасарьян, Е.Р. Баенская, А.Я. Варга, Е.М. Мастюкова, О.С. Никольская, Л.С. Печников, А.М. Прихожан, Е.А. Савина, А.С. Спиваковская, В.В. Ткачева, О.Б. Чарова, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий), изучены отклонения в родительстве (В.И. Брутман, М.С. Родинова), личностные изменения женщины, связанные с переходом к родительству (Е.И. Захарова, Е.И. Исенина, О.А. Карбанова и другие), исследования эмоционального выгорания матерей как нарушения ценностно-смысловой сферы человека (Ю.В. Попов и К.В. Кмить, Л.А. Базалева, И.Н. Ефимова, Н.Н. Королева, Н.В. Гришина, Е.В. Ермакова). Но вместе с тем, слабой остается практическая разобранность эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских

достижений матерей в период отпуска по уходу за ребенком раннего возраста.

Современная практика психологической помощи родителям, при выгорании, имеет подходы и технологии поддержки:

- психоэмоциональная поддержка во время беременности;
- психоэмоциональная поддержка для многодетных матерей, в том числе и неполных семей;
- психоэмоциональная поддержка матерей оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

По результатам работ: Л.М. Петрановской, Л.А. Базалевой, И.Н. Ефимовой – многие женщины отмечают такие симптомы как: усталость, рассеянность, тревожность, раздражительность, равнодушие к собственному ребенку, беспричинная агрессия, чувство вины, разочарование в своей родительской роли и другие.

Однако вопрос о поддержки матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, как о проблеме родителя, говорят не многие, вследствие чего, матери не получает должной поддержки.

Учитывая все пласты актуальности феномена «родительское выгорание», мы подходим к проблеме исследования родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.

На сегодняшний день слабой остается практическая разобранность – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских достижений матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.

Данная проблема, до сих пор, не является широко освещенной, что определяется в малом количестве работ, посвящённой данной тематике, ограниченным количеством диагностического инструментария, отсутствием служб помощи и разработанных мероприятий для профилактики и

компенсации родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Исходя из этого, ранняя диагностика и психопрофилактика родительского выгорания способствует нормализации психо-эмоционального состояния матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Цель исследования: изучить особенности родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Объект исследования: родительское выгорание.

Предмет исследования: особенности родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста, может быть характерно проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

Для достижения цели исследования и подтверждения гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать существующие подходы к изучению феномена «эмоциональное выгорание», обобщить и систематизировать теоретические данные по проблеме родительского выгорания.
2. Определить основные факторы, влияющие на возникновение родительского выгорания среди матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.
3. Исследовать уровень родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.
4. Определить средства психопрофилактики и устранения синдрома родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили методы, включающие коррекцию, описания и интерпретации материнства (В.И. Брутман, Д.В. Виникотт, А.И. Захаров, Г.Г. Филиппова); труды зарубежных исследователей синдрома эмоционального выгорания (К. Маслач, А. Пайнс), труды отечественных психологов, раскрывающие особенности синдрома эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Л.В. Петрановская, И.Н. Ефимова), а так же работы российских специалистов (Л.А. Базалева, И.Н. Ефимова, Н.Н. Королева, Е.В. Лесовая, Ю.В. Попов), которые определили факт наличия выгорания в родительской сфере.

Теоретическая значимость исследования обусловлена подробным теоретическим анализом проблемы родительского выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что разработанные нами мероприятия по устранению родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста могут применяться для диагностики и профилактики матерей с целью коррекционной работы, которой могут быть использованы в работе психологов женской консультации, перинатальных или семейных центрах.

Методы и методики исследования:

- теоретические: анализ существующих подходов и обобщение теоретические данные по проблеме родительского выгорания;
- эмпирические: опросные;
- количественный и качественный анализ данных.

Методики исследования:

- опросник И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание»;
- опросник Е.И. Захаровой материнством «Удовлетворенность материнством»;

– анкетирование матерей.

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, таблиц, рисунков, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ**

## **1.1. Понятие синдрома эмоционального выгорания в зарубежной и отечественной психологии**

Понимание эмоционального выгорания начало формироваться в 1970 годах прошлого века. Тема была, признана теоретиками и практиками как социально-психологическая проблема.

С того времени многие специалисты проводили научные исследования на тему выгорания. В период с 1995 по 2002 год, ежегодно появлялось около 150 статей от зарубежных и отечественных ученых на тему выгорания. В целом же на сегодняшний день опубликовано свыше 6000 книг, диссертаций и журнальных статей, затрагивающих данную проблематику. В таких европейских странах как Швеция и Нидерланды, выгорание является официальным медицинским диагнозом, что предполагает включение его в учебные руководства и обучение врачей его распознаванию и лечению.

Пациенту с диагнозом эмоционального выгорания оказывают психологическую помощь, выплачивают материальную компенсацию и выводят на больничный. Однако, сегодня во многих других странах, эмоциональное выгорание не является общепринятым диагнозом.

На сегодняшний день нам известно, что в еще 50-е годы описаны симптомы эмоционального выгорания, но другими словами.

В работах Брэдли 1969 году, были обнаружены первые описания «выгорание» («burnout»), как психологическое явление, встречающаяся в помогающих профессиях.

В науку же определение, было введено позже, американским психиатром Г.Дж Фройденбергер.

Изначально, Г.Дж Фройденбергер наблюдал за волонтерами бесплатных клиник для наркоманов, он описывал постепенное



эмоциональное истощение и снижения мотивации сотрудников. В данных описаниях он стал использовать термин «выгорание».

Одно из первых определений Г.Дж. Фройденбергер: «выгорание – значит выработаться, растратиться и стать истощенным от чрезмерных затрат энергии, сил и ресурсов».

Вскоре, он дополнил определение, включив в концепцию:

- личностный фактор;
- организационный фактор;
- социальные отношения;
- общая оценка жизни.

Г.Дж. Фройденбергер, внес большой вклад, его работы были автобиографичными. Так же известно, что американский психиатр, сам несколько раз был жертвой выгорания. Работы Г.Дж. Фройденбергер, вдохновляли исследователей на разработку различных подходов к измерению выгорания и тем, самым поднимали личный авторитет [69].

Так были разработаны концептуальные модели К. Маслача, С. Джексона, А. Пайнса, А. Аронсона, Д. Широма и А. Меламед.

К. Маслач и С. Джексон, авторы трехкомпонентной модели выгорания. Авторы рассматривают данную концепцию как реакцию на профессиональный стресс и в ее структуре выделяют три компонента: «эмоциональное истощение, обезличивание и снижение личных достижений», эти компоненты представлены на рисунке 1.

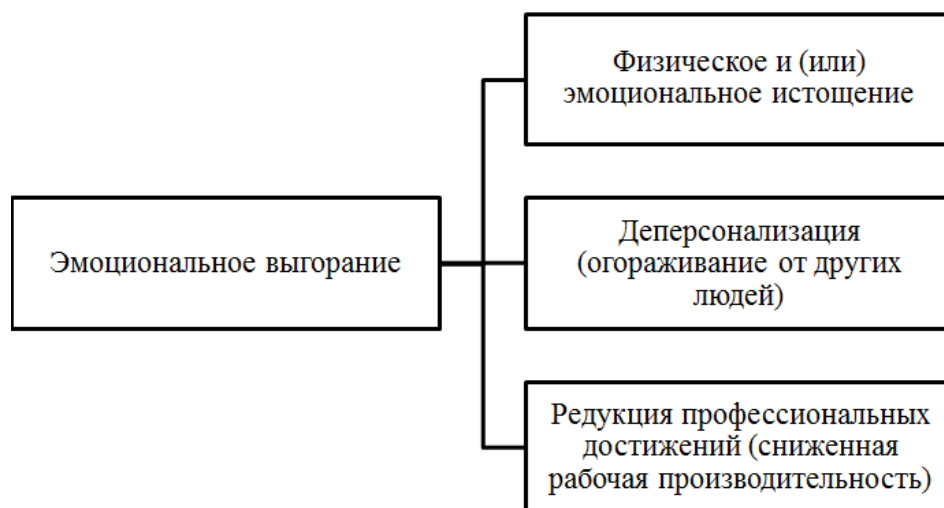


Рисунок 1. Трехфакторная модель эмоционального выгорания  
(К. Маслач)

Эмоциональное истощение – основной индивидуальный фактор выгорания, проявляющийся в снижении эмоционального фона и ощущении эмоциональной пустоты.

Деперсонализация – это межличностный компонент выгорания, который проявляется в деформации отношений с другими людьми.

Снижение личных достижений как компонент самооценки может проявлять либо тенденцию отрицательно оценивать свои способности и достижения, либо ограничивать свои возможности и функции по отношению к другим [50, с. 90–101].

Авторами концепции разработан диагностический инструментарий для оценки эмоционального выгорания – опросник выгорания К. Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI). Он состоит из пунктов, включенных в синдром выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений).

Сторонники такого подхода, оценивают его как единственную модель, позволяющую обеспечить целостное представление о таком сложном явлении, как выгорание. Вместе с тем концепция, предложенная К. Маслач, хотя и является сегодня общепринятой, не исчерпывает мультифакторного подхода к структуре выгорания [72, с. 99–113].

По исследованиям Дж.Э Мур, которые описаны в его работах: «второй и третий компоненты трехкомпонентной модели К. Маслач и С. Джексон представляют сложные многогранные конструкторы по сравнению с эмоциональным истощением».

А.П. Голембевский и его коллеги, доказали, что все три компонента выгорания могут существовать отдельно друг от друга [68].

Авторы А. Пайнс и Е. Аронсон затрагивают в своих работах не только профессиональное истощение, но и применяли в других областях выгорания: семейный, политические и другие. Они разработали эмоционального выгорания как состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

Главная идея, предложенная А. Пайнс и Е. Аронсон, о том, что истощение главный составляющий компонент – выгорание [73, с. 38].

Так же, концепция и методика – «мера выгорания», рассматривает выгорание как синдром, где больше определяется состояние самого человека и состоящий из сопутствующих симптомов, таких как чувство беспомощности, безнадежности, ощущение, что находишься в ловушке, снижение энтузиазма, раздражительность и сниженная самооценка.

В отечественной психологии, Б.Г. Ананьева впервые упомянул о феномене выгорания. В его работах описана система межличностных отношений, в которых есть описание термина «эмоциональное сгорание». Б.Г. Ананьев обозначил эмоциональное сгорание, как некоторое отрицательное явление, возникающего у людей, занятых в профессиях, в основе которых лежит система отношений «человек-человек».

Эмоциональное сгорание – это состояние, когда человек ощущает себя эмоционально и физически истощенным.

Долгое время в отечественной литературе синдром эмоционального выгорания связывали исключительно с работой врачей, педагогов, психологов и других «помогающих» специалистов.

Впервые отечественные ученые взялись самостоятельно изучать тему эмоционального выгорания во второй половине 90-х годов. До этого момента никаких других эмпирических исследований не проводилось. В 1970-х годах было обнаружено, что через некоторое время инициативные и ответственные социальные работники уходят в отставку, клиенты грубы и плохо выполняют свои обязанности. Поскольку отечественные ученые только начали изучать это явление, все разработки зарубежных психологов были полностью приняты на вооружение [68].

Ученые столкнулись, с задачей перевести термин «burnout» на русский язык, перевод был различен и многообразен:

- эмоциональное выгорание;
- эмоциональное перегорание;
- эмоциональное сгорание;
- психическое выгорание;
- синдром профессионального выгорания;
- синдром профессиональной деформации.

Однако, достаточно этого наблюдения, чтоб объяснить различные теоретические представления о природе и сущности выгорания в их работах.

В научной литературе дано большое количество определений этого психологического феномена (Т.Ф. Форманюк, А.Р. Фонарев). Большинство из них переходят к вытеснению человеком стереотипных форм поведения в повседневной социальной жизни [24]. Его часто используют как длительную стрессовую реакцию или синдром, возникающий в результате длительного

стресса умеренной интенсивности. Прежде всего, обратимся к определениям, которые мы используем.

Синдром выгорания – это негативная реакция на различные стрессы, которые содержат психологический, поведенческий и психофизиологический компоненты.

Как полагает Б.Д. Карвасарский эмоциональное выгорание проявляется как: «симптомокомплекс психического расстройства», включающим:

1. Эмоциональное и/или физическое истощение.
2. Деперсонализацию, в данном случае обозначающую чувство обезличенности людей, потери возможности полноценно отвечать на их эмоциональные проявления.
3. Понижение работоспособности. Чаще проявляется у женщин в возрасте после 30-40 лет [45].

Е.Г. Таткина описывает синдром выгорания, так: «синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте».

В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как результат скопленных, не выраженных эмоций у работника: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, и указывает, что это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения» [64].

Автор В.В. Бойко считается одним из первых отечественных ученых, вплотную взявшихся за проблемы эмоционального выгорания. В своих работах он описывал, что эмоциональное выгорание приобретает

человеком в течение жизни. Это «выгорание» разнообразно, от различных форм эмоциональной ригидности, которая определяется органическими причинами – степенью подвижности эмоций, особенностями нервной системы, психосоматическими расстройствами.

Таким образом, В.В. Бойко выгорание считает конструктивным, а дисфункциональными – его следствия, когда «выгорание» негативно сказывается на отношениях с партнерами и выполнении профессиональной деятельности. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [64].

Определения симптомов эмоционального выгорания: ощущение усталости, отсутствие сил, сниженный энерго-тонус, сниженная работоспособность и появляются симптомы физических недомоганий, проявляется желание злоупотреблять успокаивающими или возбуждающими средствами. От этого эмоциональное выгорание часто рассматривается как синдром.

В.В. Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

- нервное (тревожное) напряжение;
- резистенция (сопротивление);
- истощение [16, с. 25].

1. «Напряжение» – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

Проявляется в таких симптомах:

- переживание психотравмирующих обстоятельств (человек воспринимает условия работы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие);
- недовольство собой (недовольство собственной профессиональной деятельностью и собой как профессионалом);

– «загнанность в тупик» – ощущение безвыходности ситуации, желание изменить работу или вообще профессиональную деятельность;

– тревога и депрессия – развитие тревожности в профессиональной деятельности, повышение нервности, депрессивные настроения.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным. На таком фоне любое эмоциональное привлечение к профессиональной деятельности и коммуникации вызывает у человека чувство избыточного переутомления.

Проявляется в таких симптомах:

– неадекватное выборочное эмоциональное реагирование – не контролируемое влияние настроения на профессиональные отношения;

– эмоционально-моральная дезориентация – развитие безразличия в профессиональных отношениях;

– расширение сферы экономии эмоций – эмоциональная замкнутость, отчуждение, желание прекратить любые коммуникации;

– редукция профессиональных обязанностей – свёртывание профессиональной деятельности, стремление как можно меньше времени тратить на выполнение профессиональных обязанностей.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

Проявляется в таких симптомах:

– эмоциональный дефицит – развитие эмоциональной бесчувственности на фоне переутомления, минимизация эмоционального

вклада в работу, автоматизм и опустошение человека при выполнении профессиональных обязанностей;

– эмоциональное отчуждение – создание защитного барьера в профессиональных коммуникациях;

– личностное отчуждение (деперсонализация) – нарушение профессиональных отношений, развитие циничного отношения к тем, с кем приходится общаться;

– психосоматические нарушения – ухудшение физического самочувствия, развитие таких психосоматических нарушений, как расстройства сна, головная боль, проблемы с давлением [63, с. 35–40].

Если говорить о процессах эмоционального выгорания, то, по мнению большинства отечественных и зарубежных исследователей (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, В.Е. Орел, Б. Перлман, Е.Л. Старченкова, Г.Дж. Фройденбергер, Е. Хартман), обусловлена необходимость учета трех составляющих для определения наличия степени выгорания, общие компоненты представлены на рисунке 2 [13].

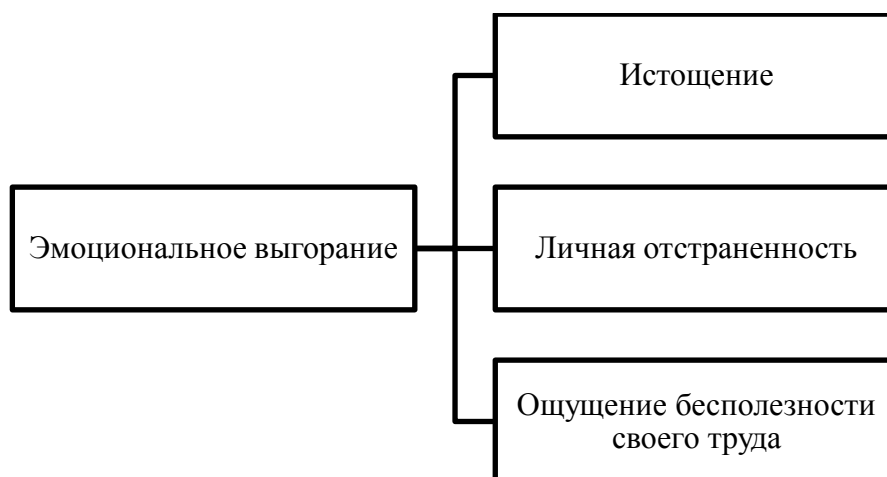


Рисунок 2. Обобщенная трехфакторная модель эмоционального выгорания



В настоящее время выделяют следующие группы факторов, детерминирующих возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания:

1. Личностный фактор. Многие ученые считают, что личностные особенности сильно влияют на развитие эмоционального выгорания по сравнению с тем, где находится человек (демография) и тем, чем именно человек занимается. Существуют исследования, которые показывают, что такие переменные, как возраст, семейное положение, стаж деятельности, на которой произошло выгорание – оказывают минимальное влияние на эмоциональное выгорание. Так же при отсутствии стимулов и мотивации выявлено, что «сгорание» происходит намного быстрее. Так же выявлено, что у женщин в большей степени развивается эмоциональное истощение, чем у мужчин, так как для них значимость своего труда намного важнее, чем удовлетворенность оплатой труда.

В.В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: «склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных последствий профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности». Так же отмечено, что при эмоциональном выгорании возможен механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на травмирующие воздействия из-за несоответствия между личными ожиданиями от деятельности и тем, что происходит в действительности.

2. Рольевой фактор. При распределении ответственности за действия которые несут работники, выгорание находится на низком уровне, по сравнению с тем, когда работники имеют нечеткую или неравномерную распределенность ответственности, то этот фактор резко возрастает даже при низкой рабочей нагрузке, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий. Конечно, то чем человек занимается, несет за собой

причину выгорания, например при большом количестве нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми.

3. Организационный фактор. Развитие синдрома эмоционального выгорания связано с наличием напряженной психоэмоциональной деятельности: интенсивное общение, подкрепление его эмоциями, интенсивное восприятие.

Неблагополучная психологическая атмосфера. В этот фактор входит: нечеткая организация и планирование труда, недостаточность рабочих инструментов, средств, многочасовая работа, наличие конфликтов. Отсутствие автономии и поддержки, неадекватная или недостаточная обратная связь от руководства в отношении отдельного работника.

Однообразный ритм работы, эмоциональная нагрузка и наличие психологически трудного контингента, с которым необходимо общаться или иметь дело так же способствует развитию состояния эмоционального истощения.

4. Мотивационный фактор. Отсутствие материального и психологического вознаграждения за выполненную работу, способствует формированию синдрома.

5. Экзистенциальный фактор. Когда человек внутренне не соглашается с тем, что делает в своей работе. Данный стресс человек получает из-за переживания, опустошенности, отсутствия ценности и пренебрежения к тому что он делает. Считается это самое глубокое состояние для стресса, так как человек не присутствует в настоящем на уровне эмоционального проживания.

В настоящее время исследователи выявили более 100 симптомов, определяющих эмоциональное выгорание. Симптомы, сигнализирующие о развитии эмоционального выгорания, могут быть:

- резко возрастающая неудовлетворенность деятельности;
- возрастающая небрежность во взаимодействии;
- поиск оправданий вместо решений;

- конфликты;
- хроническая усталость;
- раздражительность, нервозность, беспокойство;
- дистанцирование;
- увеличение абсентеизма.

По другим данным, симптомы выгорания разделяются на следующие категории:

1. Физические:

- усталость;
- чувство истощения;
- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;
- астенизация;
- частые головные боли;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- избыток или недостаток веса;
- одышка;
- бессонница.

2. Поведенческие и психологические:

- испытывает чувство скуки;
- снижение уровня энтузиазма;
- испытывает чувство обиды;
- переживает чувство разочарования;
- неуверенность;
- чувство вины;
- чувство не востребованности;
- легко возникающее чувство гнева;
- раздражительность;
- обращает внимание на детали;
- подозрительность;

- чувство всемогущества (власть над судьбой (пациента));
- ригидность;
- неспособность принимать решения;
- дистанцирование;
- общая негативная установка на жизненные перспективы;
- злоупотребления алкоголем и (или) наркотиками [45, с. 37–48].

Важно помнить о том, что выгорание – это синдром, или группа симптомов, появляющихся вместе. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно.

Значимость этого расстройства, как индивидуального, так и в общем социальном плане, явно недооценивается. Как видим, о выгорании обычно говорят как о профессиональной проблеме тех, кто работает с людьми. Однако следует отметить, что на 2021 год, согласно работам отечественной научной литературы, используются особые факторы, вызывающие психологический стресс в любой сфере деятельности, а в других сферах, как основные факторы, вызывающие психологическое выгорание, могут быть присущи любая сфера деятельности, и в других сферах. На фоне эмоционально напряженных межличностных отношений [46, с. 3–16].

Поскольку выполнение материнских обязанностей имеет явные параллели с функциями работников профессий типа «человек-человек», феномен эмоционального выгорания рассматривается современными исследователями применительно к матерям [8; 9], а некоторыми авторами – и к матерям и к отцам [29; 31; 76].

В настоящее время практически все исследователи сходятся в том, что выгорание представляет собой синдром, состоящий из комплекса определенных симптомов, таких как редукция личных достижений, эмоциональное истощение и деперсонализация, отмечая при этом, что данный феномен получает своё развитие с течением времени.

На сегодняшний день эмоциональное выгорание официально включено Всемирной организацией здравоохранения в международную классификацию болезней.

Исследователи не согласны с применением понятия «синдром эмоционального выгорания» относительно к родителям. На самом деле синдром эмоционального выгорания – это практически необратимое тяжелое состояние, когда эмоциональное выгорание родителей чаще проходит с взрослением ребенка.

Каждая мама чувствует себя одновременно и врачом, и педагогом, и психологом для собственного ребенка (или детей). И реализовывает она эти «помогающие» функции не только в рабочие часы, следует согласиться с тем, что мамы «выгорают», особенно в декретном отпуске [47].

Однако то, что испытывает рядовая мама, находящаяся в декретном отпуске, то есть, практически неотрывно рядом с маленьким ребенком, является эмоциональным истощением, или астенизацией (психофизиологическое истощение).

Астения – болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощением с нестабильностью настроения, ослаблением самоконтроля, нетерпеливостью, возбужденным состоянием, нарушением сна, потерей способности к длительным умственным и физическим нагрузкам, непереносимостью громких звуков, яркого света, резкого запаха.

Это состояние полностью обратимо, оно не влечет за собой достаточно серьезных последствий для личности и психики женщины.

Так, в отечественной литературе, на 2012 год, была впервые написана научная работы, выходящая за рамки выгорания в профессиональной сфере. Л.А Базалева написала кандидатскую работу на тему: «Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми», в ее трудах подробно описана структура эмоционального выгорания матери. Выявлены черты личности, что сопутствует выгоранию матери, а так же установлено, что эмоциональное выгорание и отсутствие эмоционального выгорания у

матерей, имеют различия по таким компонентам, как: принятие ребенка, сотрудничество с ребенком, последовательность в применении наказаний и поощрений, низкий уровень воспитательной конфронтации в семье, высокий уровень удовлетворенности отношениями с ребенком. Кроме того, в своей работе Л.А. Базалева определяет психологические портреты матерей с разным уровнем эмоционального выгорания. По мнению Л.А. Базалевой, эмоциональное выгорание, как дезадаптивное состояние возникающие в отношении матери с ребенком. Л.А. Базалева, предлагает диагностический инструмент для определения эмоционального выгорания женщин-матерей [11, с. 174–182].

Спустя короткое время И.Н. Ефимова предложила рассматривать это явление шире. Так психологическое выгорание матери и отца сочеталось с термином «родительское выгорание».

И.Н. Ефимова определяет синдром родительского выгорания как «многомерный конструкт, включающий набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с взаимодействием между ребенком и родителем, когда родители выполняют действия по уходу за детьми, их воспитанию и развитию».

Автор предлагает модифицированный опросник «Родительское выгорание», разработанный на основе методики оценки профессионального выгорания для различных типов профессиональной деятельности Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Опросник позволяет выявить специфические характеристики симптомов родительского выгорания. Эти симптомы обозначаются так же, как и классические симптомы триады К. Маслач.

Эмоциональное истощение, по мнению И.Н. Ефимовой понимается как ощущение эмоционального перенапряжения, момент отсутствия заинтересованности к своим детям, окружающим людям, миру. Состояние полного эмоционального опустошения.

Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) – представляет собой тенденцию развивать негативное, бездушное, циничное отношение к детям, их чувствам и переживаниям, сопровождающееся снижением эмпатии, потерей отзывчивости, соучастия.

Редукция родительских достижений отражается в уменьшении или упрощении действий, связанных с заботой о детях, а также снижении чувства компетентности в выполнении своей родительской роли [30, с. 31–40].

На сегодняшний день эмоциональное выгорание, является не только профессиональной проблемой, но и проблемой в других сферах занятости человека. По этому, большинство отечественных и зарубежных исследователей остановились на общих компонентах выгорания, которые позволяют выявить:

- истощение;
- личную отстранённость;
- ощущение бесполезности своего труда.

В настоящее время выделяют несколько факторов, детерминирующих возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания. Благодаря описанию этих групп, исследователи выделили симптомы эмоционального выгорания.

Авторы, такие как: Л.В. Петрановская, Л.А. Базалева, И.Н. Ефимова, Н.Н. Королева, Е.В. Лесовая, Ю.В. Попов обнаружили, что данные симптомы схожи с симптомами «выгоревших» матерей. Таким образом, появились три компонента родительского выгорания, которые по своему определению мало чем отличаются от классического вида.

Таким образом, мы можем предположить, что отсутствие или недостаток удовлетворительного эмоционального состояния у родителей может привести к развитию стресса, который заключается в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

## **1.2. Проявления эмоционального выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста**

Взаимодействие с ребёнком приносит матери не только позитивные эмоции, но и часто вызывает в ней негативные состояния, которых она пугается, стесняется и которые тщательно пытается скрыть. Это гнев, раздражение, плаксивость, агрессия, усталость, безразличие. Если негативное состояние затянулось, то можно говорить об эмоциональном выгорании матери. И женщине, конечно же, нужна помощь, чтобы выбраться из этого состояния. Однако, маму, которая открыто, выразит свои чувства, скорее всего, осудят [64, с. 154–159].

Как мы уже отметили, родительское выгорание – это состояние, когда мать ощущает себя эмоционально и физически истощенной.

Родительское выгорание происходит, когда нет больше эмоционального ресурса. Он тратится на ежеминутный контакт с ребенком, которому в первые годы жизни требуется именно эмоциональное общение.

Результатом жизни в таком ритме становится апатия, чувство беспомощности, комплекс «плохой мамы», то есть состояние эмоционального выгорания.

Если для профессиональных сотрудников существует профилактика этого синдрома: карьерный рост, распределение обязанностей, возможность гибкого графика, то на состояние беспомощности родителей учреждения такие как: женская консультация или перинатальный центр до сих пор не обращают внимание [36, с. 111–118].

Проявляющиеся симптомы «родительского выгорания» могут быть сгруппированы в несколько групп:

1. Аффективные симптомы: раздражительность; неуравновешенность; несдержанность; грубость; повышенная агрессия; эмоциональная усталость; постоянное переживание за ребенка; боязнь; страхи; обиды на ребенка; резкость; грубость; повышенная слезливость.



2. Когнитивные симптомы: бессилие; безразличие; молчание; сложности в установлении новых контактов; чувство опустошенности; ухудшение концентрации внимания; памяти; неспособность сосредоточиться; снижение работоспособности; потеря интереса к какой-либо деятельности; ощущение тупика.

3. Физические симптомы: крайняя усталость; неспособность отдохнуть за время сна; неспособность расслабиться; головные боли; общее физическое недомогание; нарушение сна.

4. Поведенческие симптомы: утрата вкуса к еде; утрата чувства юмора; отсутствие полового влечения; крик; применение физической силы; постоянные упреки; обида; отталкивание ребенка; перекладывание своей вины на ребенка; конфликтность; тяга к телевизору; тяга к компьютеру; тяга к покупке вещей; женщина перестает ухаживать; следить за собой.

Мама, наиболее склонные к родительскому выгоранию:

– мамы имеющие, двух и более детей с разницей в возрасте менее 5 лет. Такая ситуация требует от женщины постоянной включенности в эмоциональную сферу жизни детей. Они буквально разрывают маму на части, требуя ее внимания;

– мамы часто болеющего ребенка или ребенка с серьезным заболеванием. Ощущение несправедливости – «почему я?», чувство вины – «что я делаю не так, почему он болеет?» сильно истощают родителей, даже при банальных частых простудах, когда мама вынуждена по неделям сидеть дома с ребенком. Чаще всего ребенок мало спит ночами, не желает есть, капризничает, что заставляет тревожиться мать;

– матери-одиночки, а также матери, воспитывающие детей в тяжелых бытовых и финансовых условиях подвергаются двойной эмоциональной нагрузке. В такой период женщина может почувствовать себя абсолютно беспомощной, утратить интерес к воспитанию;

– рано вышедшие на работу, а также работающие на дому женщины страдают от чувства вины и многозадачности. Часто встречается раздражение на ребенка, от того что отвлекает и не дает спокойно поработать. Возникают проблемы с распределением внимания, времени и сил;

– воспитывающие детей в условиях семейного конфликта. Жить в условиях явной или неявной войны, да еще и вместе с ребенком – задача, практически невыполнимая без серьезных эмоциональных потерь. Женщина погружается в личные чувства и переживания, в этот момент рушится ее мир счастливой семье, ребенок может восприниматься как обуза;

– мамы, склонные к перфекционизму, к идеализации материнского образа [26, с. 148–158].

Родительское выгорание возникает не одномоментно, его симптомы возникают и нарастают постепенно. Процессуальная модель основана на концепции В.В. Бойко, который описывает эмоциональное выгорание как динамический процесс. Л.А. Базалева выделила последовательность фаз эмоционального выгорания матери:

Возьмем во внимание, что родитель начинает что-то новое, он чувствуем воодушевление. У человека есть энергия, желание ухаживать, воспитывать и находиться с ребенком. Молодые родители, если роды прошли хорошо, ребёнок здоров, находятся в состоянии счастья, но недосып и усталость накапливаются, и начинается первая фаза.

Первая фаза – нервное (тревожное) напряжение, которое создают хроническая психоэмоциональная атмосфера. Эта фаза служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

Эмоциональное истощение – это защитный механизм, который позволяет дозировать и экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

Симптомы эмоционального истощения на первой фазе:

1. Раздражение, злоба.
2. Депрессивность.
3. Напряженность.
4. Тревожность матери.
5. Цинизм и пренебрежение к окружающим.
6. Или наоборот может повыситься зависимость от других.

На этом этапе женщина ощущает сильную усталость, периодически возникают приступы раздражения в адрес ребенка. Сильную нервную реакцию мамы вызывают внезапные события, вынуждающие ее перестраивать планы. Женщина начинает сомневаться в своих материнских способностях, испытывать чувство вины и через силу заставлять себя заниматься делами.

Женщина устала, но, испытывая чувство долга, справляется. Своевременный отдых помогает вернуться к выполнению своих обязанностей в нормальном состоянии, поэтому эта фаза вполне благополучна, однако любой внеплановый фактор раздражает, поскольку организм находится в состоянии энергосбережения:

Вторая фаза – резистенция, то есть сопротивление, начинается с момента появления тревожного напряжения. Человек энергетически вымотан, обнулен, эмоциональный фон снижен. У человека нет сил интересоваться новым, чему-то учиться, работать, кому-то помогать, сочувствовать, даже просто радоваться.

У родителя появляется жуткое ощущение нехватки времени. «Я ничего не успеваю, дела накапливаются как снежный ком. Разгрести их уже, вряд ли, получится», – жалуется человек с синдромом выгорания. Нехватка времени – всегда показатель нехватки энергии. При этом появляется равнодушие и разочарование в людях, работе, профессии, организации, в которой человек работает.

Женщина осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, старается снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в её распоряжении средств.

Симптомы эмоционального истощения на второй фазе:

1. Перенапряжение.
2. Ощущение нехватки сил и энергии, усталость, переутомление.
3. Сниженный эмоциональный фон (уныние).
4. Ощущение «пустоты».
5. Равнодушие к ребенку.
6. Разочарование, неудовлетворенность.
7. «Нехватка времени».
8. Нарушение сна.

Третья фаза – истощение, которое сопровождается оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, наступающим вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным и ослаблением нервной системы. Сильнейшее разочарование и ощущение пустоты, проявляется пугающими симптомами: неадекватным поведением, обвинениями окружающих, вспышками агрессии.

Матерям на данной фазе свойственно проявление ненависти к своему ребёнку, считая его помехой в своей жизни, проявляя по отношению к нему агрессию и общаясь в оскорбительном тоне. Чаще всего можно услышать фразу: – «Не я плохая, он плох» [47].

Универсальной чертой личности матери, сопутствующей всем фазам эмоционального «выгорания», является равнодушие. Общему уровню эмоционального выгорания на третьей фазе сопутствуют следующие черты:

1. Снижение самооценки.
2. Обесценивание или низкая оценка своих успехов.
3. Негативное отношение к домашним делам.
4. Отсутствие настойчивости матери
5. Снятие с себя ответственности, обязанностей.

6. Безразличие, черствость к людям.
7. Общение с людьми вызывает дискомфорт.
8. Психосоматические заболевания.

Развитие синдрома выгорания приводит не только к ухудшению физического и психоэмоционального состояния матери, но и к нарушению ее эмоционального контакта с ребенком. У нее наблюдается эмоциональная лабильность, склонность к депрессиям. Также наблюдаемые изменения в структуре личности отражают процесс постепенной утраты спонтанности, гибкости, эмоциональное истощение, связанное с поддержанием контроля за внешней ситуацией с одной стороны, и функционированием собственных защит – с другой. Вследствие эмоционального истощения женщина не имеет ресурсов для полноценного насыщенного контакта с детьми, не в состоянии оказать им моральную поддержку. Отсутствие возможности поддерживать эмоциональный контакт, стремление экономить силы, опасение не выдержать, «сорваться» приводят к дистанцированию от ребенка, его эмоциональной изоляции [8, с. 26].

Как отмечает Ю.П. Зинченко, эмоциональное выгорание провоцирует формирование психологических защит. Защитой может быть психическое и физическое истощение.

Психологическая защита – это, реакция нашей психики на какое-то внешнее воздействие (давление), для того, чтобы защитить целостность нашей системы. [36, с. 10].

Например, женщина может чувствовать тревожность, что не справляется с ребенком, но при этом постоянно ожидать, что чувство беспомощности пройдет. По сути, женщина ничего не делает, реагирует на опасность, просто замыкаясь в себе. Крайним случаем такой защиты является соматизация матери.

Соматизация представляет собой совокупность характерных клинических и поведенческих свойств, указывающих на то, что личность переживает психологический дистресс и выражает его через физические

(соматические) симптомы, нельзя объяснить наличием соматической патологии. Данный субъект приписывает эти симптомы телесному заболеванию, что заставляет его обратиться за медицинской помощью.

Женщина может войти в замещение, создать искусственный источник позитивных эмоций (еда, алкоголь, сигареты и другое).

Может бессознательно вернуться в предыдущей успешной модели поведения и вообще не решать проблему. Чаще всего матери при данной форме защиты, перекладывают ответственность воспитания, на кого-то из близких людей.

Так же описываются ситуации аутоагрессии – это когда женщина начинает винить и корить себя, за то, что не испытывает наслаждения от материнства. Ухудшая этим еще сильнее свое эмоциональное состояние, провоцируя эмоциональное выгорание.

Другой формой защиты может быть определенная форма рационализации, когда женщина находит такие модели реализации материнства, которые позволяют ей больше быть вне дома, разнообразить свою жизнь и на самом деле отвлекаться от самого ребенка. В современном мире, это популярная модель «заплечного ребенка», когда мать везде носит малыша с собой и гордится тем, что не сидит дома и забота о ребенке не ограничивает ее личностные, а иногда и профессиональные интересы. Объясняется эта стратегия с одной стороны полезностью новых впечатлений для ребенка (причем буквально с рождения) и тем, что он всегда с мамой, а с другой стороны правом матери на свои потребности и гордостью, что она может ничего в своей жизни не менять при рождении ребенка. Модификации этой стратегии могут быть разные: «слинго-мама» или бизнес-леди, которая может посещать вместе с ребенком обучающие семинары, конференции и даже ученые советы.

Еще одним вариантом является «погружение» в материнство и сосредоточение на заботе о ребенке и его воспитании, подчинив этому всю свою жизнь (в модификациях «ведическая женщина» или «домашний

ребенок») [35, с. 10–15]. Формой такой защиты может быть сосредоточение на технической стороне заботы о ребенке в ущерб непосредственному общению. Такие мамы действительно становятся экспертами в вопросах ухода за детьми и их обучения, но все это занимает их основное время и силы, а материнская компетентность в эмоциональном взаимодействии с ребенком не формируется, и в итоге с самим ребенком они не знают, что делать. После чего выходит защита, как обвинения ребенка в ее плохом состоянии «Я плохо себя чувствую, потому что мой ребенок – ненормальный, а не, потому что со мной что-то не так!».

В таких случаях, «выгоревшей» женщине необходимо осознать ту ситуацию, в которую она попала. Понять источники проблемы: например, что синдром эмоционального выгорания является результатом личного поведения женщины, что женщина способна быть источником собственной активности, причиной поступков, а существенная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания отводится ей самой [55, с. 22].

Многих женщин родители воспитали с мыслью, что забота о себе – это проявление эгоизма. Муж, так же создает давление на женщину, объясняя ей, ее материнский долг и обязанности.

В своих работах Л.В. Петрановская перечисляет, что необходимо в современном обществе избегать матери в своем поведении:

- женщине при эмоциональном выгорании не следует замыкаться, винить ребенка или саморасстраиваться, нужно делать то, что нравится, общаться, находить возможность сходить куда-нибудь без ребенка;
- не следует стесняться попросить о помощи, передавать часть задач мужу, родителям, няне – всем, кто есть в окружении ребенка;
- научиться принимать себя и удовлетворять свои потребности;
- не нужно сравнивать себя с «идеальными» матерями, которых не существует в природе, требовать от себя слишком много;

- необходимо оставлять время для себя, восстанавливаться понемногу каждый день, не копить в себе усталость и раздражение;
- научиться принимать себя с множеством потребностей, в том числе и с потребностью побыть без ребенка или в одиночестве [54].

Профилактика психического здоровья должна носить системный характер, включающая в себя индивидуально-психологическую и групповую работу с женщинами (с учётом возможностей их личностного потенциала и диагностики изменений личности) по формированию адекватных, «приспособительных» форм поведения. Сюда можно отнести выработку копинг-стратегий поведения, направленных на умение справляться с проблемной ситуацией. Также важно осуществлять индивидуальный подход, учитывать ценность, неповторимость и уникальность каждой личности [45, с. 37–48].

Важно обратить внимание на следующий момент, отражающий воздействие внешней среды на психику женщин, в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, сохранение психического здоровья невозможно, только при создании приемлемых условий функционирования ее окружения.

Профилактике родительского выгорания способствует межличностное общение, обмен опытом, личностный рост, развитие личностного потенциала, позволяющее человеку не замыкаться в тесном кругу своих проблем, а продолжать процесс саморазвития [56, с. 92–97].

Для профилактики родительского выгорания женщин с детьми раннего возраста, возможно, проводить в перинатальных и семейных центрах, родильных домах, женских консультациях, работать психологам, которые смогут их подготовить к трудностям материнства, обучить их способам контроля своего состояния и рефлексии.

Так как родительское выгорание проявляется на фоне психического и физического истощения человека, то его терапия и профилактика состоят в том, чтобы в первую очередь восстановить эти функции. Это требует следующих этапов работы:



1. Трансформацию имеющейся модели материнства. Осознание своей позиции, ресурсов и запросов относительно деятельности материнства. Обсуждение направленности материнских функций и результатов деятельности. Повышение уверенности в себе как матери. Создание реальной образа материнства и образа «хорошей матери» для своего ребенка.

2. Преобразование семейных отношений и создание результативной модели разделения заботы о ребенке для формирования адекватной формы привязанности, коррекции и профилактики проблем индивидуализации и сепарации.

3. Реставрация физического состояния матери. (питание, сон, прогулка, занятия спортом).

4. Тайм-менеджмент матери с возможностью делать то, что хочется, общаться с друзьями, заниматься хотя бы частично хобби или профессиональной деятельностью.

5. Совместное времяпровождение с супругом (общение, совместный досуг).

6. Применение аутотренинга и медитации для регулирования эмоционального состояния и восстановлении эмоциональных ресурсов матери [19; 25; 44; 59].

Таким образом, мы можем сказать, что длительный и непреодолимый стресс родителя (матери) может возникнуть на фоне не верного распределение отдыха и ухода за ребенком, который в последствии может привести к родительскому выгоранию. Считается, что выгорание приводит к ухудшению физического, психоэмоционального состояния матери, а так же к нарушению ее эмоционального контакта с ребенком.

Матери пренебрегая отдыхом и помощью в уходе за ребенком, больше склонны к эмоциональному выгоранию. Исследователями описаны рекомендации по устранению родительского выгорания и его последствий.

Конечно, все это требует планомерной и серьезной психологической работы с женщиной. В целом в психотерапии и психологии помогающие

методы хорошо разработаны, их только надо переориентировать на задачи оптимизации деятельности родительства. Такая работа с женщинами может осуществляться в индивидуальной и в тренинговой форме.

## Выводы по главе 1

По результатам проделанной работы следует констатировать:

- зарубежные ученые раньше отечественных занялись вопросом «выгорания» как в профессиональной деятельности, так и в других областях;
- по мнению В.В. Бойко: «эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, и указывает, что это приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения»;
- исследователями выделено свыше ста симптомов, сигнализирующими о развитии выгорания, однако одновременно они не проявляются;
- предоставлено три всеобщих компонента выгорания: истощение, личная отстранённость, ощущение бесполезности своего труда;
- эмоциональное выгорание официально включено Всемирной организацией здравоохранения в международную классификацию болезней. Однако, касается это только профессионального выгорания, ведь это практически необратимое тяжелое состояние;
- мама, находящаяся в декретном отпуске, испытывает эмоциональное истощение или астенизацию. Это состояние полностью обратимо, даже в случае выгорания по всем трем компонентам;
- до 2012 года эмоциональное выгорание, как выгорания родителей, исследовано не было. Л.А. Базалева, написала кандидатскую работу на тему: «Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми», она первая из отечественных исследователей, подробно описала структуру эмоционального выгорания матери. Л.А. Базалева разработала на основе методики диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко, «Опросник эмоционального выгорания матерей»;

– И.Н. Ефимова, рассмотрела эмоциональное выгорание шире и объединила психологическое выгорание матери и отца термином «родительское выгорание». На этом фоне провела исследование и модифицированный опросник «Родительское выгорание», разработанный на основе методики оценки профессионального выгорания для различных типов профессиональной деятельности Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой;

– родительское выгорание возникает не одномоментно, его симптомы возникают и нарастают постепенно. Процессуальная модель основана на концепции В.В. Бойко, который описывает эмоциональное выгорание как динамический процесс. Л.А. Базалева выделила последовательность трех фаз эмоционального выгорания матери: фаза «напряжения», фаза «сопротивления», фаза «истощения»;

– И.Н. Ефимова описала компоненты родительского выгорания: эмоциональное истощение, как состояние полного эмоционального опустошения, деперсонализация – дегуманизация (обесценивание), редукция родительских достижений как упрощение действий, связанных с заботой о детях;

– коррекционных или профилактических программ на тему «Родительское выгорание» разработано не достаточно.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ У МАТЕРЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Для подтверждения гипотезы исследования (мы предполагаем, что матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, может быть характерно проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом).

Исследование уровня эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста проводилось в 2021 году в сети интернет. Опросники были размещены на портале «Google Формы». Приглашение к участию мы распространяли в интернет-сообществах для матерей через специально созданную для этого группу в социальной сети ВКонтакте.

В эмпирическом исследовании эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста приняло участие 48 матерей имеющие ребенка раннего детства и младенчества, все семьи социально благополучны.

Анкетирование представляет собой социологический документ, содержащий в себе структурно-организованный набор вопросов, отвечающий задачам исследования. Результатом становится получение информации, окружающей характеристики изучаемого объекта.

Целью анкетирования является выявление общей информации о возрасте опрашиваемых, наличие брака, наличие работы, количество детей, любимое занятие в свободное время (хобби, активный отдых), финансовое благополучие, необходима ли им помощь специалиста и другое.

## Данные матерей имеющие ребенка раннего возраста

№	Наименование	Данные
1	Возраст матерей:	20 – 45 лет
2	Число детей в семье:	от 1 до 3 человек
3	Состоят в браке:	26 человек
4	Не состоят в браке (разведённые, вдовы, матери одиночки):	22 человека

Из 48 женщин-матерей: 80% женщин имеют монотонное хобби (рисование, вязание, плетение из бисера), 45% работают на дому (онлайн, шугаринг, маникюр, продажа вещей), 10% матерей, ведут активный образ жизни (спорт-зал, прогулки, бассейн, волейбол), 10% не имеют интересов и возможности чем-то заниматься.

Все испытуемые славянской национальности, постоянно проживают на территории Красноярского края (город Красноярск, Ачинск, Назарово).

Исследование проводилось в естественных условиях жизни и деятельности испытуемых. Испытуемым был предложен тестовый материал на основе выбранных нами методов диагностики. Особое внимание было уделено этике эмпирических исследований с использованием полученных индивидуальных данных. Поэтому все ссылки и данные субъектов даются в закодированном виде. Конфиденциальность интервьюируемых и их анонимность были сохранены.

Эмпирическое исследование включает в себя несколько этапов: подготовительный этап, основная задача которого – провести анализ научной литературы, а также сформулировать основные положения исследования, подобрать методы и методики исследования, выбрать базу для проведения исследования. На основном этапе необходимо выявить матерей с эмоциональным выгоранием по трем компонентам, установить их

удовлетворенность материнством и провести исследование по личным анкетам. Заключительный этап включает в себя обработку, анализ и интерпретацию полученных в исследовании данных.

Достоверность и валидность исследования обеспечивались первоначальным методическим анализом теоретических положений психологии, применением комплекса диагностических методов, соответствующих задачам исследования.

В исследовании мы опирались на критерии родительского выгорания И.Н. Ефимовой:

- эмоциональное истощение;
- деперсонализация;
- редукция родительских достижений.

В качестве диагностического инструментария был использован модифицированный опросник Ефимовой И.Н. «Родительское выгорание», разработанный на основе методики оценки профессионального выгорания для различных типов профессиональной деятельности Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой.

Опросник содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением деятельности по заботе, развитию и воспитанию собственных детей (деятельности «родительства»). Результаты диагностики представлены в Приложении А.

Исходя из показателей методик исследования, были выделены шкалы родительского выгорания:

Эмоциональное истощение проявляется в эмоциональном перенапряжении, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в чувстве опустошённости или эмоциональном перенасыщении, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Эмоции притупляются, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Живой интерес,

радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) – представляет собой постепенно усиливающееся бездушное, циничное отношение к детям, к их чувствам и эмоциям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными: возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия; забота о детях сводится к обеспечению необходимого минимума – одеть, накормить, отвести в детсад и прочее.

Редукция родительских достижений – снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли, недовольство собой, негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей. У родителей часто возникает чувство вины и собственной несостоятельности, понижается самооценка, появляется безразличие к детям [30, с. 31–40.].

Помимо модифицированного опросника «Родительское выгорание», исследование включало в себя «Опросник удовлетворенности материнством» Захаровой Е.И., для определения степени удовлетворенности материнством.

Удовлетворенность понимается как сложное, динамическое социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением к себе как к матери, к своим действиям и их результатам, и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами. Психологическим результатом будет являться неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

Методика включает 5 шкал:

1. Шкала «Удовлетворенность взаимоотношениями с ребёнком» характеризует отношение женщины к особенностям детско-родительского взаимодействия.



2. Шкала «Удовлетворенность успешностью развития ребёнка как результатом собственной деятельности» отражает восприятие успешности развития ребенка.

3. Шкала «Удовлетворенность успешностью реализации материнских функций» отражает отношение женщины к реализации материнских функций.

4. Шкала «Удовлетворенность материнской ролью» показывает отношение к тому, как реализация роли матери изменила её жизнь.

5. Шкала «Удовлетворенность отношениями с близким окружением в связи с наступлением материнства» демонстрирует восприятие женщины отношения с близким окружением в новой для нее позиции матери.

Каждая шкала содержит три прямых и три обратных утверждения. Суммируя набранные баллы, мы получаем силу выраженности каждой из шкал и общий показатель удовлетворенности материнством. На основе полученных результатов можно сделать вывод об уровне удовлетворенности материнством. Бланк методики представлен в Приложении Б.

Таким образом, были определены эмпирическая выборка исследования и методики исследования, которые соответствуют цели исследования, являются апробированными и распространенными.

## 2.2. Анализ результатов

С целью диагностики родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, был использован опросника «Родительское выгорание И.Н. Ефимовой. Анализируя полученные результаты диагностики уровня родительского выгорания, можно сделать выводы о наличии симптома эмоционального истощения у опрошенных матерей, которые можно увидеть в Приложении А.

По результатам исследования эмоционального выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста показало, что 25% матерей имеют эмоциональное истощение – это указывает, что эти женщины испытывают эмоциональное перенапряжение.

Наибольший бал набрали ответы на вопросы (я чувствую угнетенность и апатию, мне хочется уединиться и отдохнуть от всех).

– средний уровень насчитывается у 16 матерей – 33% от общего числа испытуемых, 20 матерей имеют низкий показатель истощения – 42% от общего числа испытуемых.

Результаты обработки данных, полученных по методике Ефимовой И.Н. «Родительское выгорание» в общей выборке (48 матерей) нами представлены в виде рисунка 3.



Рисунок 3. Уровень эмоционального истощения, матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, полученных по методике Ефимовой И.Н.

Уровень деперсонализации имеют 21% матерей – это указывает, что эти женщины становятся обезличенными и формальными, возникает снижение эмпатии, отзывчивости, соучастия. Наибольший бал набрали ответы на вопросы (в последнее время я стала более отстранённой от своего ребенка, я проявляю к ребенку больше внимания, чем получаю в ответ).

– средний уровень насчитывается у 18 матерей 38% от общего числа испытуемых, 20 матерей получили низкий уровень деперсонализация 42% от общего числа испытуемых. Результаты обработки данных, нами представлены в виде рисунка 4.



Рисунок 4. Уровень деперсонализации матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, полученных по методике Ефимовой И.Н.

При оценке уровня родительского выгорания, наибольшее количество ответов проявлены в редукции родительских достижений – 36%.

Проявляется как снижение чувства компетенции в выполнении своей родительской роли (я плохая мать, я недостаточно стараюсь), недовольство собой, уменьшение своей ценности (домохозяйек, по мнению матерей не ценят).

Наименьший бал набрали ответы на вопросы (я легко могу создать доброжелательную атмосферу в общении с ребенком, я довольна своими успехами как родитель):

– средний уровень насчитывается у 20 матерей 41% от общего числа испытуемых, 11 матерей получили низкий уровень по редукации родительских достижений – 23% от общего числа испытуемых. Результаты обработки данных, нами представлены в виде рисунка 5.

Уровень редукации родительских достижений

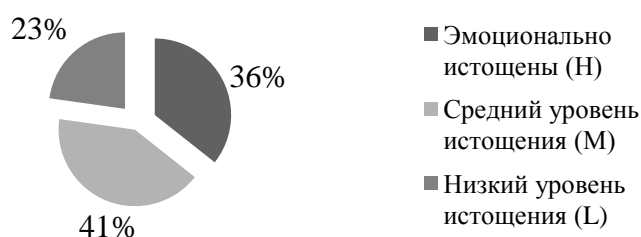


Рисунок 5. Уровень редукации родительских достижений матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, полученных по методике Ефимовой И.Н.

Все респонденты были поделены, согласно ключу: на женщин с низким уровнем выгорания («невыгоревшие»), средним уровнем выгорания (частично «выгоревшие») и высоким уровнем выгорания («выгоревшие»).

В первую группу «выгоревшие» вошли женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания – 14,6%.

Во вторую группу частично «выгоревшие» вошли женщины с показателем эмоционального выгорания, сформировавшимся частично по отдельным симптомам на среднем, высоком или низком уровне выраженности – 64,7%.

В третью группу «невыгоревшие» вошли женщины с низким уровнем эмоционального выгорания по всем трем компонентам – 18,7%.

Сравнивая средние результаты с оценкой уровней выгорания методики «Родительское выгорание», видно, что по всем фазам выгорания «выгоревшие» матери имеют высокий уровень по всем субшкалам:

эмоциональное истощение = 29,4 баллов (высокий уровень – 25 и больше), деперсонализация = 12,8 баллов (высокий уровень – 11 и больше), редукция родительских достижений = 24,4 баллов (высокий уровень – 30 и меньше).

Матери «невыгоревшие» с низким уровнем эмоционального выгорания по всем трем субшкалам:

- эмоциональное истощение = 10 баллов (низкий уровень – 0–15);
- деперсонализация = 1,8 баллов (низкий уровень – 0–5);
- редукция родительских достижений = 37,7 баллов (низкий уровень – 37 и больше).

Далее мы провели диагностику компонентов исходя из общих ответов матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста для выявления выраженного компонента, однако все показатели имеют средний уровень:

- эмоциональное истощение = 18.7 баллов (средний уровень – 16–24);
- деперсонализация = 6.6 баллов (средний уровень – 6–10);
- редукция родительских достижений = 32.7 баллов (средний уровень – 36–31).

Благодаря методике Е.И. Захаровой «Удовлетворенность материнством» мы получим общий уровень удовлетворенности материнством, по результатам обработки данных, выявлен:

– низкий уровень удовлетворенности выражен у 21%, характеризуется отстраненностью матери при взаимодействии с ребенком, а так же дистанцированностью женщины от процесса воспитания, что сказывается на, принятие – отвержении ребенка матерью, а так же на эмоциональное восприятие ребенка;

- средний уровень удовлетворенности у 46% матерей;
- высокий уровень удовлетворенности материнством у 33% матерей.

Согласно полученным данным 14,5% матерей вошедшие в первую группу «выгоревшие» имеют низкий показатель удовлетворенности по всем трем компонентам и низкий уровень удовлетворенности материнством.

Сравнивая средние результаты с оценкой шкал удовлетворенности, мы видим, что удовлетворенность материнской ролью и удовлетворенность отношениями с близким окружением в связи с наступлением материнства набрали наименьший средний балл.

1. Шкала «Удовлетворенность взаимоотношениями с ребёнком» 7,5 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

2. Шкала «Удовлетворенность успешностью развития ребёнка как результатом собственной деятельности» 6,4 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

3. Шкала «Удовлетворенность успешностью реализации материнских функций» 6,0 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

4. Шкала «Удовлетворенность материнской ролью» 5,4 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

5. Шкала «Удовлетворенность отношениями с близким окружением в связи с наступлением материнства» 5 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

Далее, с целью детального выявления зависимости родительского выгорания, мы проанализировали личные анкеты участниц, Приложение В.

По результатам анкетирования эмоционально выгоревших участниц с низким уровнем удовлетворенности материнством, мы выявили, что матери под номерами (9, 12, 15, 24, 29, 37, 38, 39), 42% женщин не состоят в браке, у 40% матерей отсутствуют увлечения и хобби, у 30% опрошенных отсутствует помощь родных, низкий уровень дохода, а так же большинство женщин имеют двух и более детей. Все женщины, в анкете указали, что не могут справиться со своими чувствами и им требуется помощь.

По результатам анкетирования участниц с относительно низкими показателям развития родительского выгорания и высоким уровнем удовлетворенности материнством имеют до 23% матерей.

Причиной низкого уровня родительского выгорания у матерей под номерами (11, 14, 16, 17, 23, 30, 36, 48) является, что 75% женщин состоят в

браке, 50% финансово благополучны, 85% имеют поддержку в виде нянь, бабушек, мужа, часто выходят из дома по личным делам.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, нашла своё подтверждение о том, что: матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, может быть характерно проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

### **2.3. Программа профилактики родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста**

Опираясь на результаты исследования родительского выгорания, нами была разработана программа психопрофилактики эмоционального выгорания матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, название программы: «Счастливое материнство».

На современном этапе развития общества, когда стресс и давление на людей усиливаются, проблема эмоционального выгорания стоит остро. Исключением не являются и молодые матери, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком. Постоянные недосыпы, повышенная тревожность, усталость, стремление к идеалу, оглядка на других мам, ограничение социальной жизни, а также вмешательство общества и многозадачность заводят молодых женщин в тупик, приводят к самому настоящему эмоциональному истощению.

Важные признаки эмоционального выгорания: пропадает радость, ничего не хочется, появляется плаксивость, иногда есть раздражение, чаще опустошение и желание никого не видеть. Иногда женщине такое состояние сложно объяснить словами, что затрудняет возможность просить помощи. При этом ей страшно нарваться на отвержение. И она оказывается в тупике –

начинает заедать свои переживания, отказывается от секса, перестает за собой следить. Когда мы говорим о женщине, у которой двое детей и более, то можете себе представить, что все эти моменты просто умножаются: ответственность за чувства детей, их состояние, необходимость оказывать заботу, принимать решения, разруливать эмоции.

Для того, чтобы предотвратить наступление или усугубление такого состояния и была создана программа тренинга для матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

#### Паспорт программы

1. Наименование программы: дополнительная общеразвивающая программа для взрослых: тренинг по профилактике эмоционального выгорания.

2. Разработчик программы: Терёхина-Крупецких Анастасия Дмитриевна.

3. Целевая аудитория программы: матери, находящиеся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

4. Цель программы: профилактика и компенсация синдрома эмоционального выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста, через их терапевтическое изменение.

5. Задачи программы:

- создание условий для нормализации психо-эмоционального состояния женщин с маленькими детьми;
- оптимизация внутрисемейных отношений;
- гармонизация внутреннего состояния женщины-матери через формирование культуры переживаний и выражения своих чувств;
- коррекция неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста;



– развитие коммуникативных форм поведения, способствующих самоактуализации и самоутверждению.

#### 6. Принципы организации занятий:

– принцип вариативности – разнообразие форм групповой и индивидуальной деятельности;

– принцип исследовательской позиции – участники сами находят решения, известные как психологические закономерности;

– принцип объективации поведения – перевод поведения с импульсивного уровня на объективный посредством обратной связи;

– принцип партнерского общения – признание ценности личности другого человека.

#### 7. Особенности реализации программы:

– программа проводится в очной форме (семинары-тренинги) и рассчитана на 26 часов;

– занятия проводят специалисты: – педагог-психолог, социальный педагог.

#### 8. Ожидаемые результаты:

– положительные изменения в эмоциональном состоянии матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста;

– способность использовать способы самопомощи и восстанавливать свои ресурсы;

– овладение коммуникативными формами поведения, способствующими самоактуализации и самоутверждению;

– сформированный навык творческого подхода в решении проблемных ситуаций;

– освоение навыков конструктивного и ненасильственного общения с детьми и другими членами семьи.

#### 9. Форма организации занятий: групповая.

#### 10. Преимущества работы в группе:

- снимается уникальность и острота проблемы;
- появляется возможность оперативно получать обратную связь;
- занятия позволяют увидеть свою семейную ситуацию как бы со стороны, то есть, более объективно;
- ситуация «выхода в люди» дает возможность выхода из отчаяния и одиночества.

11. Формы занятий: интерактивные беседы, мастер-классы.

12. Механизм отслеживания результатов: тестирование, анкетирование.

13. Использование информационно-коммуникационных технологий: мультимедийное оборудование, фильмотека.

14. Основные методы работы:

1. Игра. Игра помогает снять напряжение, расслабиться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, уйти от стереотипов.

2. Тематическое интервью (опросник). Эта форма работы позволяет в большей степени вербализовать и структурировать позиции участников, способствует их собственному осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных установок, а также подготавливает к запланированным дискуссиям.

3. Проективные методы. Данная форма работы позволяет переключать участников группы с вербального уровня осмысления своих проблем на невербальный, а также выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств. Продукты деятельности участников группы (рисунки, истории и так далее) несут на себе отпечаток их личности.

4. Рассказ и его обсуждение. Эта форма используется как ведущий механизм коррекционного воздействия, при котором обсуждение или проигрывание проблемной ситуации осуществляется не от первого, а от третьего лица.

5. Телесно-ориентированная терапия. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.

Особенность различного рода упражнения заключается в том, что любой из них направлен не только на расслабление зажимов, а в большей степени на осознание тела и эмоциональное отреагирование. Именно это и приводит к излечению. Также остаётся неоспоримым факт необходимости чередования телесной и аналитической работы. Прделанная телесная работа будет иметь ситуативный характер, если не сопровождается осознанием и психологическими изменениями, связанными с ним.

6. Транс-медитативная терапия. Методы психической саморегуляции. Занятия аутотренингом формируют у членов группы способность к переключаемости с травмирующих переживаний к гармоничным состояниям.

7. Арт-терапия и терапия искусством может быть и основным методом решения внутренних проблем, и дополнительным. Но независимо от этого в арт-терапии действуют механизмы, которые помогают человеку:

- обнаружить скрытые проблемы и конфликты;
- находить решения (благодаря творчеству можно преодолеть страхи, связанные с внутренними проблемами);
- получить удовольствие от творчества (хотя он и не будет показывать этого);
- набираться опыта в результате раскрытия проблем, который помогает человеку правильно поступать и вести себя в дальнейшем;
- использовать возможности искусства для достижения положительных изменений в эмоциональном, интеллектуальном и личностном росте человека.

8. Ожидаемые результаты освоения программы:

Участник должен:

1. Знать:

- возможности и ресурсы своей личности;
- способы психологической самопомощи;
- методы и способы эффективного взаимодействия с ребенком и социумом.

## 2. Уметь:

- идентифицировать свои чувства;
- осознавать свои потребности;
- говорить о своих чувствах;
- брать на себя ответственность;
- заботиться о своем психо-физическом здоровье;
- делать выбор, выстраивать жизненные приоритеты, исходя из ценности благополучия и развития ребенка.

## 3. Владеть:

- способами самопознания и рефлексии;
- методами использования личностных ресурсов в ситуациях кризиса;
- навыками управления своими эмоциями и поведением;
- умениями целеполагания и построения позитивного образа будущего;
- навыками адекватного взаимодействия с ребенком;
- технологией ненасильственного общения.

## Учебно-тематический план

№	Тематический блок	Краткое содержание занятия	Продолжительность/ академический час
1	Встречи с самим собой	1. Понять себя (скульптура из фольги). 2. Работа с собственным детством (внутренний ребенок, проживание прошлого). 3. Мир моих эмоций (метод клоунады).	2 3 2
2	Наедине с собой	1. Принять себя. Я и мое одиночество (ресурс, идентичность, быть самой собой). 2. Моя тень (зависть, обида, вина, гнев, агрессия).	2 2
3	Диалог с собой	1. Мои ресурсы. Мои ценности. Поиск смысла.	3
4	Взгляд в будущее	1. День независимости от проблем: – программа заботы о качестве жизни; – мой тайм-менеджмент.	3
5	Я и другие	1. Игры в моей жизни (ребенок, взрослый, родитель): – отстоять достоинство; – понять и вжиться; – мотивы моих поступков. 2. Кинозанятие.	3 3
6	Родительские этюды	1. Где встречаются мои потребности и потребности ребенка. 2. Родительский педсовет (кейс-метод).	3
	Итого:	10 занятий	26 часов

## Краткое содержание занятий программы

## «Счастлиное материнство»

## Вводное занятие

## 1. Цели занятия:

- презентация программы;
- знакомство участников группы;
- формирование позитивного отношения к себе и другому.

## 2. Знакомство:

- приветствие;

– знакомство.

3. Разминка: игра «Диалог ладоней» (телесно-ориентированная психология).

4. Основная часть:

– сообщение психолога о правилах работы группы (подготовить на отдельном плакате);

– обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. Помещение правил на видное для всех место в группе.

4.1. Тематический опросник «Мой жизненный путь. Мои успехи и мои неудачи»: участникам группы раздаются бланки опросника для заполнения. Психолог раскрывает матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста смысл проводимого задания и предлагает им приступить к выполнению этой работы. После окончания проводится очень подробное обсуждение ответов каждого из участников, смотрите Приложение Е.

4.2. Аутотренинг: психолог называет новый этап занятия и знакомит участников с его целью и содержанием. Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса.

4.3. Музыкальная релаксация: свободный танец под музыку, слушая ее ритм (импровизация под мелодичную музыку).

4.4. Подведение итогов занятия: записываем домашнее задание, завести личный дневник чувств.

5. Прощание (участники группы выражают свое мнение).

#### Типовая структура занятия

Каждое занятие планируется исходя из результатов предыдущего занятия и с учетом цели программы тренинга в целом:

1. Приветствие.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Рефлексия.

5. Домашнее задание.
6. Ритуал прощания.
7. Описание упражнений и материалы для ведущего.
8. Содержание сообщений ведущего - творческий продукт, поэтому тексты, предложенные в программе – тезисное, примерное, краткое изложение, с применением профессиональных терминов, которые не могут быть использованы при работе с клиентами.

9. Упражнения, предложенные для приветствия и разминки могут меняться в процессе реализации программы в зависимости от самочувствия и мотивации участниц, смотрите Приложение Е.

Так как мы выявили что, матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, характерно проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом, то разработанная программа психопрофилактики эмоционального выгорания матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста «Счастливое материнство» поспособствует в восстановлении ресурсов, повысит женскую самооценку, разрешит возникшие проблемы каждой матери в отдельности, а так же положительно повлияет на изменения в эмоциональном состоянии матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

## Выводы по главе 2

В рамках опытно-экспериментальной работы, была поставлена гипотеза о том, что: матерям, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, может быть характерно проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

На основе изученных источников были выделены компоненты родительского выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений.

Выделение компонентов родительского выгорания позволило сформировать диагностический инструментальный исследования: анкетирование, диагностика уровня эмоционального выгорания И.Н. Ефимова, опросник «Родительское выгорание». Диагностика степени удовлетворенности материнством «Удовлетворенность материнством» Е.И. Захарова.

В исследовании приняло участие 48 матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.

Диагностическое исследование родительского выгорания выявило следующие результаты: 14,5% матерям, характерно проявление родительского выгорания по всем трем компонентам, которое так же выражается низкой удовлетворенностью материнства при сумме баллов.

Так же исследуя анкеты «выгоревших» матерей, родительское выгорание, имеют матери, у которых отсутствует стабильный доход, личные увлечения и супружеские отношения, что подтверждает низкое эмоционально оценочное восприятие матерей в взаимоотношении со своим ребёнком, себя в роли матери и характера осуществления материнских функций.



Все респонденты были поделены, согласно ключу: на женщин с низким уровнем выгорания («невыгоревшие»), средним уровнем выгорания (частично «выгоревшие») и высоким уровнем выгорания («выгоревшие»).

В первую группу «выгоревшие» вошли женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания – 14,6%.

Во вторую группу частично «выгоревшие» вошли женщины с показателем эмоционального выгорания, сформировавшимся частично по отдельным симптомам на среднем уровне выраженности – 64,7%.

В третью группу «невыгоревшие» вошли женщины с низким уровнем эмоционального выгорания – 18,7%.

Сравнивая средние результаты с оценкой уровней выгорания методики «Родительское выгорание», видно, что по всем фазам выгорания «выгоревшие» матери имеют высокий уровень по всем субшкалам: эмоциональное истощение = 29,4 баллов (высокий уровень – 25 и больше), деперсонализация = 12,8 баллов (высокий уровень – 11 и больше), редукция родительских достижений = 24,4 баллов (высокий уровень – 30 и меньше).

Благодаря методике Е.И. Захаровой «Удовлетворенность материнством» мы получим общий уровень удовлетворенности материнством, по результатам обработки данных, выявлено, что матери вошедшие в первую группу «выгоревшие» имеют низкий показатель удовлетворенности материнством. Сравнивая средние результаты с оценкой шкал удовлетворенности, мы видим, что удовлетворенность материнской ролью и удовлетворенность отношениями с близким окружением в связи с наступлением материнства набрали наименьший средний балл.

1. Шкала «Удовлетворенность взаимоотношениями с ребёнком» 7,5 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

2. Шкала «Удовлетворенность успешностью развития ребёнка как результатом собственной деятельности» 6,4 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

3. Шкала «Удовлетворенность успешностью реализации материнских функций» 6,0 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

4. Шкала «Удовлетворенность материнской ролью» 5,4 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

5. Шкала «Удовлетворенность отношениями с близким окружением в связи с наступлением материнства» 5,0 баллов при 12 максимальном количестве баллов.

По результатам анкетирования эмоционально выгоревших участниц с низким уровнем удовлетворенности материнством, мы выявили, что у 40% матерей отсутствуют увлечения и хобби, у 30% опрошенных отсутствует помощь родных, низкий уровень дохода.

Таким образом, исходя из результатов диагностики была обусловлена необходимость разработки программа психопрофилактики эмоционального выгорания у матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста, название программы: «Счастливое материнство».

Программа состоит из рабочего блока – организация работы с матерями, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста.

Работа с родителями предполагает серию занятий, направленных на повышение самооценки, обеспечение положительного эмоционального тонуса, снижение тревожности. В рамках занятий использовались такие методы работы, как игровая терапия, изотерапия, релаксационные упражнения и другие. Программа включает в себя тематическое планирование занятий, конспекты семинаров и тренингов.

Таким образом, разработанная нами программа может быть использована в работе психологов женской консультации, перинатальных или семейных центрах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день большое внимание уделяется детско-родительским отношениям, эмоциональному состоянию женщины в новой роли матери, личностным изменениям женщины, связанные с переходом к родительству, но недостаточно внимания уделено проблеме эмоционального состояния женщины в период отпуска по уходу за ребенком раннего возраста. Проведенный теоретический анализ проблемы родительского выгорания, позволил выявить, что на сегодняшний день слабой остается практическая разобранность в выявлении эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских достижений матерей в период отпуска по уходу за ребенком раннего возраста.

Исследование, показало, что данная проблема до сих пор не является широко освещенной, что определяется в малом количестве работ, посвящённой данной тематике, ограниченным количеством диагностического инструментария, отсутствием служб помощи и разработанных мероприятий для профилактики и компенсации родительского выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста.

Выявление проблемы и трудности у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста, позволили выявить следующие симптомы родительского выгорания: проявление высоких показателей родительского выгорания, заключающихся в эмоциональном истощении, обесценивании родительской заботы, редукции родительских достижений, а также неудовлетворённость собой как матерью, своей родительской деятельностью и материнством в целом.

Выявление компонентов родительского выгорания у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком раннего возраста, позволило осуществить подбор диагностического инструментария исследования: анкетирование, диагностика уровня эмоционального выгорания

И.Н. Ефимова, опросник «Родительское выгорание». Диагностика степени удовлетворенности материнством «Удовлетворенность материнством»  
Е.И. Захарова.

Результаты диагностики показали, что матерям, характерно проявление родительского выгорания с низким уровнем выгорания «невыгоревшие», средним уровнем выгорания частично «выгоревшие» и высоким уровнем выгорания «выгоревшие».

Матери имеющие выгорание по всем компонентам выгорания набрали наименьший средний балл в опросе «Удовлетворенность материнством».

По результатам анкетирования, матери имеющие родительское выгорание и неудовлетворенность материнством не имеют персонального досуга и не имеют помощь с ребенком раннего возраста.

Исходя из результатов диагностики, была обусловлена необходимость разработки программа психопрофилактики эмоционального выгорания у матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста «Счастливое материнство».

Программа направлена на работу с матерями, находящимся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста. Были выделены этапы реализации программы, представлено подробное тематическое планирование деятельности. Разработанная программа «Счастливое материнство» может быть использована в работе психологов женской консультации, перинатальных или семейных центрах.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеенко Т.В., Судакова Ю.В. Исследование жизненной удовлетворенности одиноких матерей // Наука России: цели и задачи, сборник научных трудов по материалам международной научной конференции. М.: 2017. С. 40–44.
2. Аминов А.Н. Российская энциклопедия социальной работы. Синдром эмоционального сгорания: В 2 т. Т. 2. М.: Просвещение, 1997. 404 с.
3. Айсмонтас Б.Б. Педагогическая психология. Схемы и тесты. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2014. 207 с.
4. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореферат диссертации канд. психол. наук. Краснодар, 2010. 26 с.
5. Базалева Л.А. Специфика представлений об эмоциональном «выгорании» матери у женщин, имеющих детей // Актуальные проблемы прикладной психологии. Сочи: СГУТиКД, 2009. № 3. С. 4–6.
6. Базалева Л.А., Макаревская И.Г. Создание методики диагностики эмоционального «выгорания» у матерей // Дружининские чтения / Под ред. И.Б. Шуванова, О.А. Михайленко, А.А. Никифоровой, С.С. Новиковой, А.В. Шашкова. Сочи: Изд-во СГУТиКД, 2009. В 2 т. Т. 1, 2. С. 7–13.
7. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия «Педагогика и психология». М.: 2010. № 1. С. 174–182.
8. Барина О.В., Допшинская А.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания с личностными характеристиками матерей разных социальных типов // Вестник ТВГУ. Серия «Педагогика и психология». М.: 2019. № 1 (46). С. 13–20.

9. Батуев А.С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня. Ежегодник Российского психологического общества. М., Т. 2. № 4. 1996. С. 3–8.
10. Березина Т.Н. Радость и удовольствие как базовые эмоции // Психология и психотехника. М.: 2012. № 7. С. 40–47.
11. Бойко В.В. Диагностика эмоционального выгорания личности // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 91–103.
12. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания // Вопросы психологии. 2015. № 2. С. 96–103.
13. Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов // Вопросы психологии. М.: 2002. № 1. С. 4–21.
14. Брутман В.И. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психологический журнал, 2000. № 2. С. 79–87.
15. Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Методики изучения психического состояния женщин во время беременности и после родов // Вопросы психологии. М.: 2002. № 3. С. 21–30.
16. Вахрушева А.С. Родительство как профессия: анализ феномена с позиций компетентностного подхода // Актуальные проблемы науки и практики современного общества. М.: 2016. № 3. С. 71–86.
17. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. № 2. СПб.: Питер, 2014. 336 с.
18. Галасюк И.Н. Семейная психология: методика «оценка детско-родительского взаимодействия» М., Издательство Юрайт, 2019. 223 с.
19. Гончар С.Н. Самоэффективность как профессиональное качество будущих педагогов-психологов // Педагогическое мастерство: материалы Международной научной конференции (г. Москва, апрель 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 250–253.

20. Губачев Ю.М., Карвасарский, Б.Д. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. СПб.: Питер, 2007. 264 с.
21. Грицай Л.А. Кризис традиционного материнства в современной России: социально-психологический аспект // Журнал Практической Психологии и Психоанализа, М.: 2010. № 3. 122 с.
22. Дерябин В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: психофизиологические очерки. М.: ЛКИ, 2016. 202 с.
23. Дорошева Е.А., Грабельникова У.К. Синдром эмоционального выгорания, особенности совладающего поведения и регуляции эмоций у матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра // Reflexio. М.: 2018. Т. 11. № 1. С. 5–18.
24. Дробышева Т.В., Журавлев А.Л. Социальная психология города в современных условиях // Психологические исследования глобальных процессов: предпосылки, тенденции, перспективы. М.: Институт психологии РАН, 2018. С. 148–158.
25. Емельяненко А.В., Сафукова Н.Н. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человек-человек» // Психологический журнал. М.: 2014. Т. 24. № 2 С. 106–110.
26. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский научный журнал. М.: АНО «РИЭПСИ», 2013. № 4 (35). С. 206–215.
27. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского выгорания // Вестник МГОУ. «Серия Психологические науки». М.: 2013. № 4. С. 31–40.
28. Ефимова И.Н. // Роль системного профиля мотивации в развитии родительского выгорания // Научно-практический журнал «Системная психология и социология». М.: 2014. № 9. 39 с.

29. Ефимова И.Н., Чеботарева Е.Ю. Психологическое благополучие «одиноких» матерей и их детско-родительские взаимоотношения // Современные исследования в психологии. Материалы Международной конференции молодых ученых. / Под ред. С.И. Кудинова, Г.Н. Каменевой. М.: РУДН, 2017. С. 64–68.
30. Захарова Е.И. Психология освоения родительства: научная монография. М.: ИИУ МГОУ, 2014. 258 с.
31. Зверева О.Л., Ганичева. А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для среднего профессионального образования. М.: Издательство Юрайт, 2019. 177 с.
32. Зинченко Ю.П. Психология и психическое здоровье // Психическое здоровье человека и общества. Актуальные междисциплинарные проблемы. Научно-практическая конференция. Сборник материалов. М.: 2018. С. 10–15.
33. Ильина Т.И. Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. М.: 2019. Т. 8. № 6 А. С. 111–118.
34. Исупова О.Г. Социальный смысл материнства в современной России // Журнал «Социс». М.: 2000. № 10. С. 21–25.
35. Картузова А.А. Профессиональная деформация личности: определение понятия // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. М.: 2014. № 3. С. 48–51.
36. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. М.: 2013. № 3. С 3–10.
37. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. СПб.: 2012. № 2. С. 98–101.
38. Кочеткова Т.Н. Характер отношений родителей к детям в полной и неполной семье // Перспективы науки. М.: 2015. № 8 (71). С. 24–28.



39. Кригер Г.Н., Федотова Л.М. Готовность молодых женщин к материнству и воспитанию детей // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. СПб.: 2013. № 30. С. 153–159.
40. Куканов А.А. Характеристика эмоционально-личностной сферы матерей, имеющих детей с РДА // Российский реабилитационный центр «ДЕТСТВО» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБУ «РРЦ» Детство» Минздрава РФ). М.: 2016. С. 268–273.
41. Ларенцова Л.И. Феномен эмоционального выгорания: механизм формирования, симптомы и способы преодоления с точки зрения различных психологических подходов // Прикладная юридическая психология. СПб.: 2011. № 2. С. 37–48.
42. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии. М.: 2008. № 2. С. 3–16.
43. Лукьянов В.В. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / под ред. В.В.Лукьянова, С.А. Подсадного. Курск: КГУ, 2007. 168 с.
44. Мосолов С.Н., Цукарзи Э.Э. Психиатрия. Национальное руководство. М.: ГОЭТАР-Медиа, 2017. с. 168.
45. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2006. 122 с.
46. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. СПб.: 2001. Т 22. № 1. С. 90–101.
47. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2006. 356 с.
48. Пак С.Н. Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. М.: 2016. № 6. С. 72–78.

49. Петрановская Л.В. Мама на нуле. // Путеводитель по родительскому выгоранию. М.: 2017. 227 с.
50. Петрова Е.А., Козьяков Р.В., Красиков Ю.В. Психология женщины: коллективная монография. М.: ООО «Директмедиа Паблишинг», 2016. 141с.
51. Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. М.: 2012. №2. С. 98–101.
52. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий // Молодой ученый. М.: 2011. № 5. Т. 2. С. 92–97.
53. Рябова Т.В. Феномен эмоционального выгорания // Экология и жизнь. М.: 2015. № 10 (83). С. 78–81.
54. Самоукина Н.В. Симбиотические аспекты отношений между матерью и ребенком // Вопросы психологии. М.: 2000. № 3. С. 15–20.
55. Смирнова Е.О., Бакова М.В. Опыт исследования структуры и динамики родительского отношения / Вопросы психологии. М., 2000. № 3. С. 41–49.
56. Соловьева Е.А. Психология семьи и семейное воспитание: учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2019. 255 с.
57. Старченкова Е.С., Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 258 с.
58. Тарабрина Н.В. Теоретико-эмпирические исследования посттравматического стресса / Психологический журнал. М.: 2007. С. 41–49.
59. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии // Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества» (г. Москва, 12-15 октября 2017 г.). М.: 2017. С. 154–159.

60. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. 2001. М.: № 2. С. 21–28.
61. Чибисова М.Ю. Феномен материнства и его отражение в самосознании современной молодой женщины. Автореферат канд. психол. наук / М.Ю. Чибисова. М., 2003. 152 с.
62. Чутко Л.С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МЕДпресс-информ, 2014. № 2. 256 с.
63. Lundgren-Nilsson A., Jonsdottir I., Pallant J., Jr G. (2012) Internal construct validity of the Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) // BMC Public Health, 12:1, 3–11, DOI: 10.1016/j.ijans.2015.09.003.
64. Shirom A., Melamed S., Toker S., Berliner S., Shapira I. (2005) Burnout and health: current knowledge and future research directions // International Review of Industrial and Organizational Psychology, 20, 269–279, DOI: 10.1037/0033-2909.132.3.327.
65. Maslach C., Jackson S.E. (1981) The measurement of experienced Burnout. J. Occup. Beh, 2, 99–113, DOI: 10.1002/job.4030020205.
66. Milkie M.A., Nomaguchi K.M., Denny K.E. (2015) Does the amount of time mothers spend with children or adolescents matter? Journal of Marriage and Family, 77, 355–372, DOI: 10.1111/jomf.12170.
67. Pines A., Aronson E. (1988) Career burnout: Causes and cures. New York: Free Press, 257, 38, DOI: 5.13/978-0312014537.
68. Pines A. (1988) Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage. New York N.Y.: St. Martin Press, 291, DOI: 10.1108/978-1-78635-286-620161009.
69. Roskam I., Raes M., Mikolajczak M. (2017) Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. Frontiers in Psychology, 8, 163, DOI: 0.1207/S15327574IJT0101\_4.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Результаты опроса «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова)

Таблица 3

Результаты опроса «Родительское выгорание»

Матери №	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция родительский достижений	
	сумма	уровень	сумма	уровень	сумма	уровень
1	2	3	4	5	6	7
1	24	М	9	М	34	М
2	13	Л	7	М	32	М
3	15	Л	7	М	31	М
4	16	М	7	М	35	М
5	14	Л	8	М	34	М
6	23	М	7	М	29	Н
7	19	М	11	Н	31	М
8	15	Л	7	М	36	М
9	13	Л	5	Л	38	Л
10	25	Н	8	М	36	М
11	8	Л	1	Л	42	Л
12	31	Н	13	Н	19	Н
13	16	М	7	М	30	М
14	11	Л	5	Л	42	Л
15	32	Н	14	Н	27	Н
16	9	Л	5	Л	40	Л
17	12	Л	4	Л	39	Л
18	21	М	8	М	29	Н
19	8	Л	4	Л	32	М
20	6	Л	6	М	41	Л
21	15	Л	5	Л	31	М
22	19	М	6	М	30	Н
23	8	Л	3	Л	44	Л
24	25	Н	12	Н	30	Н
25	9	Л	2	Л	36	М
26	19	М	5	Л	31	М
27	28	Н	9	М	29	Н
28	12	Л	3	Л	34	М
29	25	Н	11	Н	30	Н
30	9	Л	2	Л	48	Л
31	21	М	6	Н	31	М
32	20	М	5	Л	32	М
33	12	Л	3	Л	29	Н
34	15	Л	2	Л	31	М
35	18	М	4	Л	37	Л
36	9	Л	0	Л	45	Л
37	33	Н	14	Н	17	Н
38	29	Н	14	Н	19	Н

## Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7
39	31	H	12	H	29	H
40	21	M	15	H	28	H
41	31	H	6	M	25	H
42	27	H	7	M	29	H
43	24	M	7	M	31	M
44	30	H	5	L	26	H
45	21	M	9	M	30	H
46	21	M	6	M	31	M
47	24	M	2	L	36	M
48	11	L	1	L	44	L

## Результаты опроса «Удовлетворенность материнством» (Е.И Захарова)

Таблица 4

## Результаты опроса «Удовлетворенность материнством»

Матери №	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Сумма баллов
1	2	3	4	5	6	7
1	10	8	9	8	6	41 М
2	10	8	7	8	7	40 М
3	10	8	7	7	8	40 М
4	9	9	12	10	12	52 L
5	10	10	9	12	9	50 М
6	8	9	7	9	6	39 М
7	9	8	8	5	11	41 М
8	10	10	8	10	8	46 М
9	12	12	10	10	12	56 L
10	9	8	8	7	6	38 М
11	12	11	12	10	12	57 L
12	8	6	5	4	2	25 Н
13	7	9	10	11	10	47 М
14	12	12	7	11	6	48 М
15	6	4	5	7	4	26 Н
16	12	12	6	8	4	42 М
17	12	11	12	9	12	56 L
18	10	12	8	9	7	46 М
19	12	11	12	12	10	57 L
20	7	9	12	10	12	50 М
21	11	9	12	9	12	53 L
22	8	6	6	3	4	27 Н
23	11	12	12	11	12	58 L
24	11	7	8	4	6	36 Н
25	12	10	11	12	11	56 L
26	11	12	11	11	10	55 L
27	8	6	9	6	11	40 М
28	12	11	10	11	10	54 L
29	5	6	6	4	4	25 Н
30	12	12	12	12	12	60 L
31	12	10	10	9	10	51 L
32	12	12	8	10	4	46 М
33	8	9	5	7	10	39 М
34	11	8	10	10	10	49 М
35	12	12	11	12	12	59 L
36	12	12	10	12	12	58 L
37	8	7	7	5	2	29 Н
38	7	6	7	9	7	36 Н
39	8	9	4	5	10	36 Н
40	7	7	8	8	8	38 М
41	9	8	6	6	4	33 Н

## Окончание таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7
42	9	8	7	8	4	36 Н
43	9	12	7	10	8	46 М
44	8	8	10	4	10	40 М
45	6	7	9	6	12	40 М
46	9	6	6	5	11	37 М
47	12	10	9	11	12	54 L
48	12	12	10	12	10	56 L

Опросник «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова)

Инструкция и ключ опросника «Родительское выгорание»

Уважаемый родитель, мама или папа! Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними.

Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Во втором столбце обозначьте цифрой от 0 до 6, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» – никогда, «1» – очень редко, «2» – редко, «3» – иногда, «4» – часто, «5» – очень часто, «6» – постоянно.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке), не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

1. К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой).
2. К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день с ребенком.
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним.
5. Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)\*.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком.



8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка.
10. В последнее время я стал(а) более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к своему ребенку.
11. Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня.
12. У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление.
13. У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком.
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение.
19. Я доволен (довольна) своими успехами как родитель.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель.
22. Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности.

Большое спасибо за проделанную работу!

Таблица 4

## Ключ опросника «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова)

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция родительских достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

\*Примечания – «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, то есть, «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Таблица 5

## Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень H
Эмоциональное истощение	0–15	16–24	25 и больше
Деперсонализация	0–5	6–10	11 и больше
Редукция родительских достижений	37 и больше	36–31	30 и меньше

Опросник «Удовлетворенность материнством» (Е.И Захарова)

Инструкция и ключ опросника «Удовлетворенность материнством»

Пожалуйста, внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответа. Желательно избегать неопределенных ответов. Постарайтесь максимально искренне выразить свое согласие или несогласие.

Утверждения: 1. Да, верно. 2. Трудно сказать. 3. Нет, неверно.

1. Отношение ребенка ко мне окрашено нежностью.
2. Я считаю, что мой ребенок хорошо развит для своего возраста.
3. Забота о ребенке доставляет мне мало удовольствия.
4. Я чувствую, что, став матерью, потеряла себя.
5. С рождением ребенка отношения с моей мамой стали более близкими.
6. Я часто недовольна отношением ко мне моего ребенка.
7. Мой ребенок не оправдывает моих ожиданий.
8. Меня огорчает, что из-за занятий с ребенком, я не могу, как прежде, заниматься интересными для меня делами.
9. Я рада, что обсуждение детских проблем стало еще одним поводом для общения с подругами.
10. Я не всегда понимаю, чего хочет мой ребенок.
11. Мои усилия не прошли даром, ребенок хорошо развивается.
12. Я с радостью занимаюсь с ребенком.
13. Став папой, мой муж ко мне стал относиться с еще большей теплотой
14. С рождением ребенка все сложилось, так как я планировала.
15. Трудности, связанные с уходом за ребенком, забываются, когда я начинаю общаться с ним.
16. Я недовольна успехами моего ребенка.

17. Мне не подходит роль матери.
18. После рождения ребенка муж уделяет мне меньше внимания.
19. Занятия с ребенком для меня не менее интересны, чем другие мои увлечения (книги, фильмы, спорт и так далее).
20. Я могу гордиться успехами своего ребенка
21. Я рада тому, что стала мамой.
22. К сожалению, отношения с родителями становятся более конфликтными из-за ребенка.
23. У меня с ребенком складываются теплые взаимоотношения.
24. Мне тяжело осознавать, что мой ребенок в чем-то отстает от своих сверстников.
25. Мне нравится быть наставником своему ребенку.
26. Роль матери органично влилась в мою жизнь.
27. После рождения ребенка многие подруги отделились от меня.
28. С появлением ребенка жизнь стала не такой интересной, как я ее себе представляла.
29. Общаясь с ребенком, я часто раздражаюсь.
30. Надо было подождать с материнством.

Утверждения № 3, 4, 6, 7, 8, 10, 16, 17, 18, 22, 24, 27, 28, 29, 30 являются обратными. Респонденту необходимо оценить степень своего согласия с утверждением (от 0 до 2 баллов).

Если утверждение прямое, то за вариант ответа «Да, верно» присуждается 2 балла, за промежуточный вариант ответа «Трудно сказать» – 1 балл, за ответ «Нет, не верно» – 0.

Если утверждение обратное, то за вариант ответа «Да, верно» присуждается 0 баллов, за промежуточный вариант ответа «Трудно сказать» – 1 балл, за вариант ответа «Нет, неверно» – 2.

Суммируя набранные баллы, мы получаем силу выраженности каждой из шкал и общее значение удовлетворенности материнством.

## Оценка уровней выгорания (Е.И Захарова)

№	Наименование	Низкий уровень (Н)	Средний уровень (М)	Высокий уровень (L)
1	по шкале (1–5)	0–6	7–9	10 и больше
2	сумма баллов	0–36	37–50	От 51–60

Анкета для матерей, находящихся в отпуске по уходу  
за ребенком раннего возраста

Таблица 7

## Анкета

Бланк заполнения	
Порядковый номер:	
Возраст:	
Уровень образования:	<input type="checkbox"/> среднее образование <input type="checkbox"/> среднее специальное образование <input type="checkbox"/> незаконченное высшее <input type="checkbox"/> высшее образование <input type="checkbox"/> аспирантура
Семейное положение:	замужем/сожителство/не замужем
Определите уровень дохода семьи:	высокий/средний/низкий
Занятость и краткое пояснение деятельности:	<input type="checkbox"/> работаю неполный рабочий день <input type="checkbox"/> работаю на дому <input type="checkbox"/> не работаю. <input type="checkbox"/> другое
Можете ли вы обеспечить ребенка всем: (Необходимым сразу или вам необходимо накопить определенную сумму?)	<input type="checkbox"/> могу <input type="checkbox"/> необходимо накопить <input type="checkbox"/> другое
У вас собственное жилье?	<input type="checkbox"/> собственное <input type="checkbox"/> снимаем <input type="checkbox"/> живем с родителями
Посещает ли вы кружки, секции, иные мероприятия для развлечения досуга? Какие? Если нет, почему?	
Какие семейные традиции присутствуют в вашей семье?	
Как часто вы ходите в гости или приглашаете гостей? С ребенком или одна?	
Как вы считает, нужна ли вам помощь специалиста? Чувствуете ли вы эмоциональное выгорание?	

Тематическое планирование занятий по психопрофилактической программе по устранению эмоционального выгорания у матерей находящихся в отпуске по уходу за ребенком раннего возраста «Счастливые материнство»

### Упражнения к этапу приветствие

«Творческое приветствие» чаще всего используется, когда участников встречают необычным образом, «незаконченное предложение» – продолжить предложенную ведущим фразу и «поменяться местами» – ведущий предлагает встать со своих мест и поменять места тем, кто, например, сегодня утром похвалил своего ребенка или проснулся с хорошим настроением. В соответствии с темой задания.

Можно использовать упражнения-знакомства, например: я Ольга (называйте себя, как хотите), я Ильинка (вспомните и назовите место, вызывающее теплые чувства и приятные воспоминания), у нас самая большая малина (расскажите, что для вас является достопримечательностью этого места). Это упражнение можно отнести к категории ресурсных техник.

### Упражнение «Интервью» (презентация в парах).

Цель упражнения: развивать способность слушать партнера и совершенствовать навыки общения, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Участники разделяются на пары и общаются со своим партнером в течение 10 минут, чтобы узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть свою индивидуальность, свою непохожесть на других. После этого участники по очереди представляют друг друга. Таким образом, необходимо взять интервью у партнера, чтобы затем познакомить его с другими (более сложный вариант – рассказать ему о своем лице, стоя за

спиной сидящего партнера). Тогда другие задают вопросы, какие качества вы цените в людях? Что ты считаешь отвратительным? Твое самое большое желание? Чего вы хотите достичь в жизни? (отвечает за презентацию его партнером). Здесь может проявиться способность чувствовать себя в другом человеке так, что он заподозрит недостающую информацию.

Упражнения к этапу разминка и ритуалу прощание

### Упражнение «Путешествие в детство»

Рисунки детских воспоминаний являются сильным стимулом для творческого самовыражения тех чувств, которые связаны с внутренним миром субъекта.

Инструкция: нарисовать «нерабочей» рукой какое-либо событие детства (любое детское воспоминание).

Материалы: листы бумаги формата А3, мягкий ластик, предпочтительно использовать мягкие изобразительные материалы – восковые мелки, пастель, краски.

Коллективное обсуждение:

1. Почему именно это воспоминание возникло в памяти?
2. Как себя чувствовал в процессе работы с образами детства?
3. Какую связь имеет вспомнившийся эпизод с «жизненным сценарием» автора, преобладающими стратегиями поведения, как отражается на его жизни в данный момент?

### Упражнение «Взгляд в душу»

Включите нейтральную расслабляющую музыку без слов, сядьте друг напротив друга так близко, чтобы колени соприкасались, и поддерживайте непрерывный зрительный контакт в течение 5 минут. Да, вы можете моргнуть. И, конечно же, вы можете чувствовать себя немного некомфортно в первые 2 минуты, если вы никогда не пытались сделать что-то подобное. Во время упражнения вы не можете говорить. После того, как вы это сделаете, обсудите со своим партнером, что вы чувствовали, что вы думали



Наш мир полон суеты, мы вечно в спешке и заботах. Иногда очень важно сидеть рядом с любимым человеком и ни о чем не думать. Это упражнение поможет построить близость и понимание. Выполняйте его один раз в неделю и будьте счастливы

#### Упражнение «Письмо любви»

Необходимо написать любовное письмо (партнеру, мужу, другу, вымышленному мужчине). Вы благодарите «партнера» за все, что считаете нужным, расскажите, почему вы любите (за что будете любить) своего мужчину. Какие привычки вам нравятся, что привлекает во внешности, речи, одежде, мыслях.

Количество слов может быть разным, это не имеет значения. Главное - быть искренним и писать только позитивные вещи. Эти письма принесут ощущения вдохновения.

#### Упражнение «Пианист»

Сидящих в узком кругу участников пригласили положить руки на колени рядом с сидящим (руки скрещены) и представить, что это сейчас не наши руки, а пальцы огромного пианиста. Следуя заданному ритму, участники последовательно хлопают по коленям. Это упражнение создает эффект единения на уровне телесных ощущений.

#### Упражнение «Ассоциация Я»

Ведущий просит участников проассоциировать себя с названным предметом или явлением, уточнив – каким вы чувствуете себя сейчас. Например: погода, стихия, цветок, дом, дорога, время дня, дамское украшение, автомобиль, игрушка.

#### Упражнение «Бутылка с записками»

Участникам предлагается в самом начале занятий написать записки с важными для себя мыслями (можно что-то о себе, своих ожиданиях, о жизни вообще), чтобы положить их в бутылку и «отпустить в свободное плавание по морю». Возможно, кто-то выловит эту бутылку. Чего нам ждать от этого:

помощи, понимания? (Далее идет дискуссия о том, насколько мы можем быть откровенными с людьми, можем ли рассчитывать на поддержку, умеем ли мы просить о помощи?).

На последнем занятии бутылка «вылавливается» и участники получают свои записки, которые они могут оставить прежними, изменить или написать новые. В то же время можно помочь самому себе, если в записке содержалась просьба, проблема или ожидание.

#### Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Одного из участников усаживают в центр круга, а все остальные по очереди говорят о его достоинствах, о том, что в нем нравится, о его уникальных качествах.

#### Упражнения для основной части программы

##### Упражнение «Рисование чувств»

Клиенту предлагается изобразить чувства и психологические состояния (радость, печаль, гнев, страх, счастье, удовольствие, силу, слабость). Полезно для образа предложить понятия, образующие дихотомию (любовь-ненависть, страх-мужество). Далее обсуждение рисунка ведется с выяснением смысла этого понятия, ситуаций, связанных с переживанием этого чувства и состояний, причин, вызывающих эти чувства, способов их выражения, способов и методов преодоления негативных состояний. При работе в группе можно угадать прием-предположения о том, какие чувства и состояния представлены на рисунке, определив его положение.

##### Упражнение «Взять себя в руки»

В этом упражнении навыки концентрации сочетаются с направленным дыханием. Это довольно сложно, но овладение этой техникой дает хорошие результаты. Мысленно выровняйте дыхание в руках. Представьте, как во время выдоха теплая волна распространяется из центра груди наружу.

##### Упражнение «Разговор скороговорками»

Участникам предлагается побеседовать в парах, используя скороговорки, но не их смысл, а просто тексты-слова. Разговор должен вестись с использованием подтекста и эмоциональной наполненности речи. Остальные участники, так же как и говорящие должны понять, о чем идет речь.

#### Упражнение «Клоунада»

Это комплекс упражнений и реприз, основанных на психогимнастике, направленных на коррекцию эмоциональной сферы: понимание своих чувств и адекватное выражение своих вербальных и невербальных средств, понимание эмоционального состояния окружающих, умение устанавливать эмоциональный контакт с детьми.

#### Упражнение «Восточный базар»

Ведущий предлагает участникам написать на листовках качества, которые они оценивают как положительные и как отрицательные (по одному качеству на листовку). И тогда, очаровывая всех своим примером, предлагая продать (обменять) или приобрести качества личности, – начинается «оживленная торговля». Когда «базар» стихает, ведущий спрашивает, какие качества «хранились», не пользуясь спросом. Отражение.

#### Упражнение «Театр прикосновений»

Упражнение из телесно-ориентированной терапии, направленное на снятие скобок, самопринятие, развитие чувствительности.

#### Упражнение «Доверяющее падение»

Упражнение позволяет «понять через тело» умеем ли мы доверять людям и принимать помощь.

Плотное кольцо из участников, один внутри кольца стоит, стоит, закрыв глаза. Ведущий просит его падать в любую сторону, гарантируя безопасность. Откройте кулак

Упражнение выполняется парами. Один из участников шарит кулаком, а другой должен открыть его любыми средствами или сделать так, чтобы

партнер разжег его сам. После завершения задания ведущий просит участников описать свои успешные и неудачные действия. Далее идет анализ стратегий взаимодействия: насильственных, манипулятивных, диалоговых.

#### Упражнение «Светофор»

Упражнение светофора позволяет почувствовать свои психологические границы и научиться объяснять их другим.

Работают парами: один светофор, другой пешеход. Светофор с закрытыми глазами регулирует движение в сторону пешеходов и говорит «зеленый, желтый или красный». Аналогичная задача выполняется при открытых глазах «светофора». Отражение.

#### Упражнение «Антикварный магазин»

Эти упражнения относятся к категории ресурса. С помощью медитации и состояния транса ведущий создает специальное пространство поиска

#### Упражнение «Слепой, немой, глухой»

Ведущий предлагает трем участникам, используя ограничения, свойственные слепому, глухому и немому человеку, договориться о завтрашней встрече.

Упражнение развивает эмпатию и коммуникативные способности.

#### Упражнение «Мне 14 лет»

Представьте, что у вас есть фантастическая возможность быть в прошлом и обратиться к себе как к 14-летнему. Посмотрите девушке в глаза и скажите, что вы хотите – посоветовать, предупредить, пожелать.

#### Упражнение «Насос»

Упражнение выполняется парами: один насос, другой надувная кукла. Насос «накачивает» куклу на звук «f», а когда кукла полностью заполнена воздухом и пришло время «отдуваться» – куклу сдувают на звук «с». Есть расслабление, а также есть эффект «целого» и глубокой связи.

#### Упражнение «Мне 70 лет»

Сядьте удобно. Сосредоточьтесь. Прикройте или опустите глаза. Представьте себе через 70 лет, как можно более подробно и конкретно. Как одет? В какой обстановке? Какое настроение? Кто рядом с вами? Что можно сделать? Подумайте с позиции 70-летнего: подумайте, как вы прожили свою жизнь.

#### Упражнение «Мы охотились на льва»

В упражнении используется текст:

«Мы охотимся на льва, у нас есть большое оружие, оно нас не подведет. Перед пустыней – ш-ш-ш, перед болотом – ч-ч-ч, перед джунглями – а-а-а, перед нами гора – о-о-о-о-о, там лев!!! Где наше оружие? – беги...с горы – у-у-у, джунгли – а-а-а, болото – чвак, пустыня – ж-ж-ж, убежали!» Члены хора произносят этот текст, сопровождая слова звуками и знаками действия. Упражнение создает положительный эмоциональный фон, помогает снять препятствия в общении, объединяет.

#### Упражнение «Моя кепка»

Участники произносят слова потешки каждый раз, когда они заменяют слова движением.

«Моя шапка треугольная, моя шапка треугольная, но если она не треугольная, она не моя шапка».

Упражнение помогает сосредоточиться, собраться вместе и создать положительный эмоциональный фон.

#### Упражнение «Путешествие в детство»

Рисунки детских воспоминаний являются мощным стимулом для творческого самовыражения тех чувств, которые связаны с внутренним миром субъекта.

Инструкции: Нарисуйте «свободной от работы» рукой каждое событие детства (каждое воспоминание детства).

Материалы: листы бумаги формата А3, мягкий ластик, желательно использовать мягкие изобразительные материалы-восковые мелки, пастель, краски.

Коллективное обсуждение:

1. Почему это воспоминание возникло в памяти?
2. Как я себя чувствовал при работе с картинками из детства?
3. Что имеет запоминающийся эпизод с «жизненным сценарием» автора, преобладающими поведенческими стратегиями, как он влияет на его жизнь в данный момент?

Материалы для ведущего

Этапы переживания горя (кризиса):

1. Отрицание (нет, этого не может быть, только не со мной...).
2. Гнев (какого чёрта, почему всем хорошо, а мне плохо...).
3. Торг (Господи, сделай так, чтобы этого не было, а я взамен...).
4. Депрессия (ничего не хочу, всё бессмысленно).
5. Смирение (принятие) (да, ситуация такова и моя задача научиться с ней жить).

Вы достигли успеха и устраиваете день независимости от проблем. Кого бы вы пригласили? Кто вам помог?

Дневник-привычка:

- что сделал для достижения цели?
- что я сделаю завтра?
- проживание аффирмаций (7 положительных утверждений о себе)

Правила:

- прописывать недоминирующей рукой;
- без «не»;
- прописывать то, к чему стремишься (я – красивая...);
- как ты узнаешь, что достиг прогресса? (завтра – через неделю – через месяц – через год – успех!)

- как узнают другие?
- как вы докажете скептику?
- как узнает муха, что вы достигли успеха?
- внесение поощрений за достигнутое – как бы ты себя наградил?

«Лучики» заполняет клиент – прошлые успехи по преодолению трудностей по данной проблеме или успехи вообще.