

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Енаа Чечек Викторвна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство помощи матерям, испытывающим эмоциональное выгорание

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Направление (профиль) образовательной программы
«Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.п.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы:

к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Обучающийся: Домур-оол Ч.В.

(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Красноярск 2024

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	11
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования проблемы эмоционального выгорания матерей в психолого-педагогической литературе.....	17
1.1. Феномен эмоционального выгорания в психологической науке	17
1.2. Особенности и причины синдрома эмоционального выгорания матерей.....	29
1.3. Психологическое консультирование как способ профилактики эмоционального выгорания.....	51
Выводы по Главе 1.	63
Глава 2. Экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как способа устранения и профилактики синдрома эмоционального выгорания матерей	65
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	65
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	81
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	91
Выводы по Главе 2.....	103
Заключение.....	105
Список используемой литературы.....	107
Приложение А.....	116
Приложение Б.....	120
Приложение В.....	156
Приложение Г.....	158

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» на тему «Психологическое консультирование как средство помощи матерям, испытывающим эмоциональное выгорание».

Объем – страниц 159, включая 16 рисунков, 22 таблицы, 4 приложения.

Количество использованных источников – 80.

Цель научного исследования: на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы СЭВ у матерей, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Объект исследования: процесс профилактики эмоционального выгорания у матерей.

Предмет исследования: групповое консультирование как результативный способ профилактики СЭВ у матерей.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что психологическое консультирование матерей, будет результативно в целях профилактики СЭВ, если:

- 1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время;
- 2) будут использованы техники групповой терапии, обеспечивающие восстановление эмоционального баланса, повышение ресурсности и мотивации личности;
- 3) будут использованы техники психологического консультирования, способствующие развитию саморегуляции, самоконтроля, позитивному отношению к материнству, навыков психологической самопомощи, умений справляться со стрессом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу и другие различные источники по заявленной проблематике.
2. Изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования.
3. Составить диагностический комплекс для изучения СЭВ у матерей.
4. Изучить и описать актуальный уровень выраженности СЭВ у матерей.
5. Спланировать и реализовать программу групповых консультаций матерей для профилактики СЭВ.
6. Исследовать динамику в проявлении СЭВ после опытно-экспериментальной работы.
7. Обобщить результаты исследования.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды таких ученых, как Н. Е. Водопьянова, Л.А. Базалева, С.В. Умняшкина, Е.С. Старченкова, В.Е. Орел, В.В. Бойко, И.Н. Ефимова, В.А. Ильин, Е.И. Захарова, И.Т. Ильина, Г.Г. Филиппова, Е.С. Старченкова, также Х. Фреденбергер, К. Маслач, С.Джексон, А. Пайнс, И. Аронсон, Б. Перлман, Е.А. Хартман, М. Кинг, Л. Морру.

В работе были применены такие следующие **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой эмоционального выгорания;
2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование);
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие

диагностические **методики:**

- Методика «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой;
- Опросник «Определение уровня эмоционального выгорания матерей»

Л.А. Базалевой;

- Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой, М. Штейна.

Экспериментальная база исследования: Исследование уровня эмоционального выгорания матерей проводилось в 2023-2024 гг. в сети интернет. Опросники были размещены на портале «Google Формы». Приглашение к участию мы распространяли в разных социальных сетях, интернет сообществах. В эмпирическом исследовании приняло участие 27 матерей, в возрасте от 21 до 35 лет, из разных частей Республики Тыва.

Апробация результатов исследования: происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций в формате платформы Zoom. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

По теме исследования имеются 2 публикации.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как формы профилактики для матерей, испытывающим СЭВ.

Практическая значимость: Полученные в результате исследования данные могут быть использованы для продолжения научных исследований. А так же при подготовке и чтении курсов по психопрофилактике и психогигиене для матерей в центрах психологической поддержки, женских консультациях, на курсах повышения квалификации специалистов. Кроме того, разработанная программа для матерей с симптомами эмоционального выгорания может быть использована психологическими службами различных учреждений.

Структура диссертации:

Описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы эмоционального выгорания. Рассмотрено понятие «эмоциональное выгорание» в психологии, модели, факторы способствующие развитию эмоционального выгорания, симптомы, особенности и стадии развития эмоционального выгорания, специфика группового консультирования в условиях работы с СЭВ. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования как средства психологической помощи матерям с эмоциональным выгоранием. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы по главе.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и план консультаций.

Abstract

A dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus "Mastery of psychological counseling" on the topic "Psychological counseling as a means of helping mothers experiencing emotional burnout".

Volume – 159 pages, including 16 figures, 22 tables, 4 appendices.

Number of sources used - 80.

The purpose of the scientific research: based on the analysis, identify the theoretical aspects of the problem of BSEV in mothers, scientifically substantiate, develop and test a set of advisory measures to ensure the prevention of emotional burnout syndrome.

Object of the research: the process of preventing emotional burnout in mothers.

Subject of the research: group counseling as an effective way to prevent BSEV in mothers.

The hypothesis of the research is the assumption that psychological counseling of mothers will be effective in preventing emotional distress if:

- 1) a series of meetings in the form of group counseling is held, in a clear sequence, at an organized time;
- 2) group therapy techniques are used to restore emotional balance, increase resourcefulness and motivation of the individual;
- 3) psychological counseling techniques are used to promote the development of self-regulation, self-control, a positive attitude towards motherhood, psychological self-help skills, and stress management skills.

Objectives of the study:

1. To analyze psychological literature and other various sources on the stated issues.
2. To study possible options for counseling work and adapt them to the target group of the study.

3. To compile a diagnostic complex for studying BS in mothers.
4. To study and describe the current level of BS severity in mothers.
5. To plan and implement a program of group consultations for mothers to prevent BS.
6. To study the dynamics in the manifestation of BS after experimental work.
7. To summarize the results of the study.

The theoretical and methodological basis of the study was formed by the works of such scientists as N.E. Vodopyanova, L.A. Bazalyova, S.V. Umnyashkina, E.S. Starchenkova, V.E. Orel, V.V. Boyko, I.N. Efimova, V.A. Ilyin, E. I. Zakharova, I.T. Ilyina, G.G. Filippova, E.S. Starchenkova, also H. Fredenberger, K. Maslach, S. Jackson, A. Pines, I. Aronson, B. Perlman, E.A. Hartman, M. King, L. Morru.

The following research methods were used in the work:

1. Theoretical – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the topic of the study; generalization of practical experience in the work of psychologists with the problem of emotional burnout;
2. Empirical – observation, survey, testing, experiment (group counseling);
3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of the research results.

In the experimental work, we used the following diagnostic methods:

- Methodology "Parental Burnout" I.N. Efimova;
- Questionnaire "Determining the level of emotional burnout of mothers" by L.A. Bazaleva;
- Questionnaire "Losses and acquisitions of personal resources" by N.E. Vodopyanova, M. Stein.

Statistical methods - descriptive statistics, frequency, correlation and comparative analysis using the Mann-Whitney U-test.

Experimental basis of the study: The study of the level of emotional burnout of mothers was conducted in 2023-2024 on the Internet. The

questionnaires were posted on the Google Forms portal. We distributed an invitation to participate in various social networks and online communities. 27 mothers, aged 21 to 35, from different parts of the Republic of Tyva took part in the empirical study.

Testing of the research results: took place during the organization and holding of group consultations in the format of the Zoom platform. A total of 10 group consultations were held.

There are 2 publications on the research topic.

Theoretical significance:

The theoretical significance of the dissertation is that the results obtained by the author during the study will form the basis for a more in-depth study of the possibilities of group counseling as a form of prevention for mothers experiencing burnout.

Practical significance:

The data obtained as a result of the study can be used to continue scientific research. And also in the preparation and reading of courses on psychoprophylaxis and mental hygiene for mothers in psychological support centers, women's consultations, and in advanced training courses for specialists. In addition, the developed program for mothers with symptoms of emotional burnout can be used by psychological services in various institutions.

Structure of the dissertation:

The description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of sources of literature and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the study, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and provides a list of works in which the results of this study are published. The content of the dissertation is briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of the problem of emotional burnout. The concept of "emotional burnout" in psychology, models, factors

contributing to the development of emotional burnout, symptoms, features and stages of development of emotional burnout, the specifics of group counseling in the context of working with CMEA are considered. Conclusions.

Chapter 2 presents an experimental study on the use of group counseling as a means of psychological assistance to mothers with emotional burnout. **Methodological organization** of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organization and conduct of the formative experiment. Results of the formative experiment and their discussion. Conclusions for the chapter.

The conclusion formulates the main results of the dissertation.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical processing of the data and a consultation plan.

Введение

Актуальность темы исследования. Одной из ключевых проблем нашего времени является обеспечение благополучия будущих поколений. Микросреда семейной жизни играет решающую роль в формировании и поддержании психологического здоровья детей. Обычно именно мама оказывается ближе к ребенку и его переживаниям, активно вовлечена в их жизнь и испытывает эмоциональные трудности, связанные с ними. Ежедневные заботы матери насыщены ответственностью, обязанностями, физическими нагрузками и глубокими эмоциональными переживаниями. Тем не менее, трудности, с которыми сталкивается сама мать, остаются недостаточно исследованными. В этом контексте вопрос о сохранении психического здоровья и эмоционального благополучия женщин становится одной из центральных задач современного общества.

Мы находимся в эпоху быстрых и масштабных изменений. Увеличение информатизации, внедрение новых технологий, трансформация социально-экономических условий, а также изменения в ценностных ориентациях и кризис семейных структур вносят серьезные коррективы в различные аспекты жизни женщин. Исторически отношения между родителями и детьми чаще всего исследовались с акцентом на роль матери в воспитании и развитии ребенка. Однако вопросы, касающиеся жизни и проблем женщин в этом контексте, остаются недостаточно проанализированными. В связи с этим исследования, посвященные трудностям материнства, приобретают особую важность.

Рождения ребенка является для женщины событием, наиболее ответственным и трансформирующим ее жизнь. Материнство меняет привычный образ жизни: некоторые вещи просто временно отключаются из повседневности, а некоторые остаются навсегда «бездетном» в прошлом. Мама вынуждена полностью и постоянно приспосабливаться к потребностям своего ребенка, так как он зависим и беспомощен. Вся жизнь начинает

вертеться вокруг маленького беспомощного существа. Взаимодействие с ребенком доставляет матери не только положительные эмоции, но и часто вызывает у нее отрицательные состояния. Действия многих стрессогенных факторов (как объективных, так и субъективных) может вызвать у женщины накопление усталости и изнеможения, что ведет к ее истощению и, как следствие эмоциональному «выгоранию» [6].

В эпоху интернета и цифровых технологий, в веянии постоянной спешки и борьбы за время, когда стресс и давление на матерей становятся все более ощутимыми, вопрос эмоционального выгорания приобретает особую актуальность. Ранее исследование этого явления в большей степени сосредоточивалось на профессиональной сфере и трудовой деятельности (например, работы В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, В.Е. Орла, К. Маслач и других).

Несмотря на значительный и стабильный интерес исследователей к этой теме, феномен выгорания в российской психологии по-прежнему рассматривается слишком узко, и его сущность остается недостаточно раскрытой.

К.Маслач [38] и другие ученые подчеркивают, что эмоциональное выгорание не ограничивается лишь профессиональной деятельностью, а распространяется на всю жизнедеятельность человека. Это значит, что выгорание может возникать и в семейной сфере, а также во время занятия хобби и подобных активностей. Некоторые российские исследователи, такие как Л.А. Базалева, Е.Н. Бердникова и другие, также акцентируют внимание на наличии выгорания в родительстве. Специалисты рассматривают современное материнство как специфическую деятельность, аналогичную профессиям, связанным с оказанием помощи. Исходя от этого, состояние глубокого нервного истощения, с которым сталкиваются многие молодые матери, можно вполне справедливо назвать эмоциональным «выгоранием».

Таким образом, изучение уникальных характеристик эмоционального выгорания, факторов, способствующих его возникновению у матерей, а

также механизмов, которые способствуют его развитию, становится особенно важным и востребованным.

Цель научного исследования: на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы СЭВ у матерей, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Объект исследования: процесс профилактики эмоционального выгорания у матерей.

Предмет исследования: групповое консультирование как результативный способ профилактики СЭВ у матерей.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что психологическое консультирование матерей, будет результативно в целях профилактики СЭВ, если:

1) будет проведена серия встреч в форме группового консультирования, в четкой последовательности, в организованное время;

2) будут использованы техники групповой терапии, обеспечивающие восстановление эмоционального баланса, повышение ресурсности и мотивации личности;

3) будут использованы техники психологического консультирования, способствующие развитию саморегуляции, самоконтроля, позитивному отношению к материнству, навыков психологической самопомощи, умений справляться со стрессом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологическую литературу и другие различные источники по заявленной проблематике.

2. Изучить возможные варианты консультативной работы и адаптировать их к целевой группе исследования.

3. Составить диагностический комплекс для изучения СЭВ у матерей.

4. Изучить и описать актуальный уровень выраженности СЭВ у

матерей.

5. Спланировать и реализовать программу групповых консультаций матерей для профилактики СЭВ.

6. Исследовать динамику в проявлении СЭВ после опытно-экспериментальной работы.

7. Обобщить результаты исследования.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды таких ученых, как Н.Е. Водопьянова, Л.А. Базалева, С.В. Умняшкина, Е.С. Старченкова, В.Е. Орел, В.В. Бойко, И.Н. Ефимова, В.А. Ильин, Е.И. Захарова, И.Т. Ильина, Г.Г. Филиппова, Е.С. Старченкова, также Х. Фреденбергер, К. Маслач, С.Джексон, А. Пайнс, И. Аронсон, Б. Перлман, Е.А. Хартман, М.Кинг, Л.Морру.

В работе были применены такие следующие методы **методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой эмоционального выгорания;

2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (групповое консультирование);

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические **методики:**

- Методика «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой;

- Опросник «Определение уровня эмоционального выгорания матерей» Л.А. Базалевой;

– Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой, М.Штейна.

Экспериментальная база исследования: Исследование уровня

эмоционального выгорания матерей проводилось в 2023-2024 гг. в сети интернет. Опросники были размещены на портале «Google Формы». Приглашение к участию мы распространяли в разных социальных сетях, интернет сообществах. В эмпирическом исследовании приняло участие 27 матерей, в возрасте от 21 до 35 лет, из разных частей Республики Тыва.

Апробация результатов исследования: Организация и реализация групповых консультаций проходила на платформе Zoom. В общей сложности было проведено 10 таких сессий. По теме исследования имеются 2 публикации в научных журналах.

По теме исследования имеются 2 публикации.

Научная новизна исследования заключается во введении в научный оборот данных об эмоциональном выгорании матерей, реализующих материнство в специфических национальных условиях.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования как формы профилактики для матерей, испытывающим СЭВ.

Практическая значимость. Результаты данного исследования имеют потенциал для дальнейших научных исследований. Они могут быть полезны при подготовке и проведении курсов по психопрофилактике и психогигиене для матерей в центрах психологической помощи, женских консультациях и на курсах повышения квалификации для специалистов. Кроме того, созданная программа для матерей с признаками эмоционального выгорания может быть внедрена в работу психологических служб различных учреждений.

Структура и объем диссертации:

Объем – страниц 159, включая 16 рисунков, 22 таблиц, 4 приложения.

Количество использованных источников – 80.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи

исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы эмоционального выгорания. Рассмотрено понятие «эмоциональное выгорание» в психологии, модели, факторы способствующие развитию эмоционального выгорания, симптомы, особенности и стадии развития эмоционального выгорания, специфика группового консультирования в условиях работы с СЭВ. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению группового консультирования как средства психологической помощи матерям с эмоциональным выгоранием. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы по главе.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и план консультаций.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования проблемы эмоционального выгорания матерей в психолого-педагогической литературе

1.1 Феномен эмоционального выгорания в психологической науке

В 1968 году советский психолог Б.Г. Ананьев, ученик В.М. Бехтерева, который является основателем рефлексологии и патопсихологического направления в стране, ввел понятие «эмоциональное сгорание», чтобы охарактеризовать негативное настроение специалистов, работающих в системе «человек-человек». Уже в 1969 году Г. Бредли в своих исследованиях упоминает о психологическом феномене, известном как «выгорание» [2].

Лишь в 1974 году Герберт Фрейденбергер представил термин «burnout» (в переводе с английского – «выгорание»). Он применил это словосочетание для описания особого психологического состояния у здоровых людей, активно взаимодействующих с клиентами и пациентами в условиях эмоционально насыщенной атмосферы, связанной с предоставлением профессиональной помощи [33].

Невероятно точно и яркое эмоциональное определение выгоранию дал, американский публицист Э. Морроу (1981 г.) - «запах горячей психологической проводки» [23].

С самого возрождения проблемы выгорания в психологии ведутся активные дискуссии о его связи с депрессией. Несмотря на наличие схожих симптомов, ученые отмечают, что депрессия затрагивает все аспекты жизни, в то время как выгорание на ранних этапах своего развития существует лишь в отношении работы, позволяя человеку оставаться счастливым в других сферах. Однако на более поздних этапах выгорание начинает охватывать и иные области жизни [23].

Причем исследователями подчеркивалось, что выгорание возникает у

психически здоровых людей. В свою очередь, К. Маслач отмечала: «Синдром выгорания в большей степени характеризует работу человека, чем его самого» [50].

Эмоциональное выгорание как психологический феномен изучается уже около 50 лет, но на данный момент единой формулировки определения нет, несмотря на большое количество существующих исследований и трудов по изучению данного вопроса.

В таблице 1 рассмотрим подходы зарубежных и отечественных ученых определения эмоционального выгорания как явления.

Таблица 1. – Подходы зарубежных исследователей к изучению понятия эмоционального выгорания

Исследователь	Описание феномена
Герберт Фрейденберг (1974г.)	<ul style="list-style-type: none"> - «эмоциональное горение - начальный энтузиазм»; - «эмоциональное выгорание - психологическое состояние душевной усталости здоровых людей»; - причины - нахождение в тесном и интенсивном контакте с пациентами, клиентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи; - последствия истощение энергии у работников социальной сферы, которое наступает вследствие накопления в себе за время работы проблем пациентов или клиентов, - появление циничной установки, является своеобразным способом защиты: «зачем беспокоиться, это не имеет никакого значения» [44] - описание «сгорающих» - сочувствующие, гуманные, мягкие, увлекающиеся, идеалисты, одержимые идеями, ориентированные на людей [54].
К. Маслач М. Ляйтер	<ul style="list-style-type: none"> - также назвали выгорание «эрозией души». «Оно представляет собой эрозию в ценностях, настроении и воле - эрозию человеческой души» [23].
Кристина Маслач (1982 г.)	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональное выгорание - синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий; - «последствия - высокий уровень эмоциональности и противоположно низкий уровень интереса к работе в сочетании с негуманным отношением к клиентам оказывает влияние на профессиональную самоидентификацию и поведение специалиста на работе»; - потеря интереса и осторожность в работе [71]. - подразумевает под эмоциональным выгоранием нарушение «баланса» - как в профессиональной, так и в личной жизни; - ощущение постоянного эмоционального напряжение и попытка

Продолжение таблицы 1

	<p>каким-то образом уменьшить его, приводит к физическому и психологическому дистанцированию от деятельности в целом и партнеров по общению [44].</p>
<p>К.Чернисс (1980 г.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - потеря мотивации, негативное изменение установок профессиональной деятельности как реакция на чрезмерно напряженные обстоятельства; - причина - выгорание является способом преодоления стресса, в случае отсутствия более адекватного. - последствия - неудовлетворенность, реализующаяся в психологическом уходе и эмоциональном истощении [70].
<p>А. Чиром</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - комплекс физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления; - причины - главный фактор в динамике выгорания - истощение эмоциональное, дополнительные компоненты - это следствие поведения (купирования стресса), ведущего к деперсонализации или собственно когнитивно-эмоциональному выгоранию, выражающееся в редуцировании персональных достижений и ограждении себя от ситуаций с повышенной ответственностью. - последствия - оба фактора личностной деформации, что негативно сказывается на социально-психологической адаптации, социальном здоровье индивида и могут проявляться также в психосоматические нарушения [71].
<p>А. Лэнгле</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - длительное затянувшееся состояния истощения возникающее в деятельности индивида, которое приводит к параличу внутренних сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни; - выгорание - симптомом нашего времени - из-за ускорившегося темпа жизни, в которой хочется успеть как можно больше. Выгорание - реакция на чрезмерное напряжение. Если мы не можем позволить себе отдохнуть, а вызовы продолжаются, то психика переходит в авральный режим. <p>В более поздних работах к трем проявлениям эмоционального выгорания, по К. Маслач (эмоциональное истощение, деперсонализацию другого и редукцию личных достижений), добавляет «витальную нестабильность»</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины - социально экономические условия современной жизни и как следствие утрата жизненных ценностей (профессиональная невостребованность и безработица, разбалансированность валюты и ее стабильность на рынке валют, снижение уровня жизни и неопределенность перспектив) [44].
<p>Г. Селье</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, приводящий к снижению ресурсов личности; - причина - внутренне накопление негативных эмоций без возможности «разрядки» и как следствие освобождения от них [71].

Д. Этзион	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - процесс крушения иллюзий; - причины - изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем; - последствия - выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующая потеря идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы [32].
М. Бурно	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и определенных видов профессионального кризиса» [71].
Е. Махер (1983 г.)	<ul style="list-style-type: none"> - эмоциональное выгорание - как разновидность профессионального стресса, которому подлежат в первую очередь люди с низким уровнем эмпатии и склонные к авторитаризму. - исследователь обобщает комплекс симптомов «эмоционального сгорания»: - усталость, утомление, истощение; - психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к клиентам; - негативное отношение к самой работе; - скудность репертуара рабочих действий; - злоупотребления химическими агентами; - табаком, кофе, алкоголем, наркотиками; - отсутствие аппетита или, наоборот, переедание, негативная «Я-концепция»; - агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждения, гнев); - упадническое настроение и связанные с ним эмоции (цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, ощущение бессмысленности); - переживание чувства вины [14].
Е. Эделвич и А. Бродский	<ul style="list-style-type: none"> - выгорание - процесс крушения иллюзий; - причины - изначальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем; - последствия - выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующая потеря идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы [23].

Некоторые исследователи находили параллели с уже существующими теориями. Например, С.Е. Холбфол и Дж. Фриди (1993) связывали выгорание с теорией общего стресса Г. Селье, в то время как С. Миер (1983) проводил аналогии с концепцией выученной беспомощности. С. Чернисс (1993) соотносил явление с моделью самооффективности и компетентности

Бандуры, а Д. Малан (1978) рассматривал выгорание в контексте компульсивного оказания помощи, присущего представителям «синдрома помогающих профессий» [19].

Несмотря на существующие споры среди ученых относительно сути выгорания, в зарубежных научных источниках преобладает термин «burnout». В российской литературе мы можем увидеть различные переводы этого слова на русский язык. К примеру, встречаются термины «эмоциональное выгорание» (по В.В. Бойко, 1996); «психическое выгорание» (по Н.Е. Водопьяновой, 2000); «эмоциональное перегорание» (по В.Д. Виду и Е.И. Лозинской, 1998); «эмоциональное сгорание» (по Т.С. Яценко, 1989, и Т.В. Форманюк, 1994); «синдром эмоциональной (профессиональной) деформации» (по В.Ю. Слабинскому и С.А. Подсадному, 2004); «синдром профессиональной деформации» (по Г.С. Абрамовой и Ю.А. Юдчицу, 1998). Эти разнообразные подходы подчеркивают отсутствие единого мнения о природе данного феномена [53].

К. Маслач в 1984 году описала уменьшение мотивации и утрату внимательности в профессиональной деятельности как «синдром физического и эмоционального истощения», который включает в себя формирование негативной самооценки, недовольство работой и потерю способности к эмпатии с клиентами. Она отмечала, что эмоциональное выгорание не следует рассматривать как утрату творческих способностей или реакцию на скуку; это именно эмоциональное истощение, возникающее в условиях затяжного стресса.

Н.В. Гришина [21], анализируя название книги К. Маслач «Burnout. The Cost of caring» («Выгорание. Плата за сочувствие»), приходит к выводу, что эмоциональное выгорание не является результатом эмпатии, а представляет собой своего рода «плату» за нереализованные ожидания. Осознание разочарования от своей деятельности и обесценивание собственных усилий служат катализаторами для синдрома эмоционального выгорания. Она подчеркивает, что выгорание не ограничивается лишь профессиональной

сферой, а может проявляться в разных аспектах жизни человека, включая семейные отношения и взаимодействие с близкими, оказывая влияние на эмоциональную сферу всей жизни. С.В. Умняшкина [62] считает, что причиной эмоционального выгорания является нарушение процессов самореализации и самоактуализации индивида. Конфронтационные способы совладания с неблагоприятными условиями окружения способствуют развитию профессионального выгорания.

В результате исследований, проведённых Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой, было выявлено, что не только профессиональные стрессы способствуют возникновению синдрома выгорания [18]. Экзистенциальные стрессы также оказывают значительное влияние на это явление. Синдром выгорания воспринимается как изменение личности, возникающее в следствии эмоциональных трудностей или напряжённости, связанных с профессиями в системе «человек-человек». «Синдром психического выгорания – это сложная структура, включающая в себя множество негативных психологических переживаний и дезадаптивных моделей поведения, возникающих в результате длительного и интенсивного стресса, связанного с взаимодействием» [19].

В числе первых отечественных исследователей, обращающихся к феномену эмоционального выгорания, выделяется В.В. Бойко. Поддерживая подход, который рассматривает выгорание через призму теории стресса и общего адаптационного синдрома, ученый в 1996 году отметил, что данный синдром представляет собой выработанный механизм психологической защиты, при котором происходит полное или частичное подавление эмоций в ответ на специфические психотравмирующие ситуации [14]. Для него эмоциональное выгорание – это форма профессиональной деформации личности, возникающая под влиянием внешних факторов, таких как хроническое психоэмоциональное напряжение, высокая ответственность за выполненные задачи и неблагоприятная психологическая среда, а также внутренних факторов, включая склонность к эмоциональной ригидности,

глубокую интериоризацию, низкую мотивацию к эмоциональной отдаче в работе, а также моральные и нравственные деформации и дезориентацию [33]. Несмотря на значительное количество исследований, посвященных эмоциональному выгоранию, некоторые ученые указывают на нехватку универсальной теории, которая могла бы четко объяснить его истоки и природу.

С.К. Нартова-Бочавер [46] выделяет, что понятие эмоционального выгорания представляет собой «размытое смысловое поле». В свою очередь, В.Е. Орёл [51] подчеркивает, что «существует множество противоречивых мнений о самом определении выгорания, его структуре, механизмах возникновения и генезисе». Он утверждает, что многие современные исследования имеют мозаичный характер, сосредотачиваясь на отдельных аспектах выгорания и тех личностных характеристиках, которые его вызывают, что мешает формированию целостного представления об этом явлении [49; 53]. Многообразие симптомов эмоционального выгорания создает определенные сложности для разработки общей концепции. Ученые Т. Кокс и А. Гриффитс выявили около 150 наиболее распространенных симптомов данного феномена.

Из них можно выделить 3 категории, описанные в таблице 2 [72]:

Таблица 2. – Категории симптомов эмоционального выгорания

Аффективные	Когнитивные	Мотивационные
Истощение эмоциональных ресурсов, слезливость, мрачность, перепады настроения	Уход от общения с коллегами и клиентами, чувство безысходности и безнадежности, цинизм, шаблонность отношений, ригидность мышления	Утрата собственных мотиваций: энтузиазма, усердие, увлеченности.

Авторы стали одними из первых, кто попытался упорядочить выявленные симптомы и разработать интегративную модель эмоционального

выгорания. Важнейшими элементами этой модели являются высокая мотивация, неблагоприятные условия труда и использование неэффективных копинг-стратегий человеком. В общем смысловом контексте выделяются три взаимодополняющих подхода к осмыслению феномена эмоционального выгорания [23]:

- Индивидуально-психологический подход: исследует конфликт между высокими ожиданиями от профессиональной деятельности и постоянными столкновениями с повседневной реальностью;
- Социально-психологический: выделяет уникальные особенности «помогающих профессий», проявляющиеся в многочисленных поверхностных взаимодействиях с различными людьми, что создает дополнительную нагрузку на психическое состояние.;
- Организационно-психологический: изучает проблемы личности в структуре организации (недостаток автономии и поддержки, ролевые конфликты, неадекватная/недостаточная обратная связь руководства и пр.).

Среди наиболее весомых и теоретически обоснованных подходов к пониманию природы и структуры феномена «выгорания» в психологии сегодня выделяются концептуальные модели К. Маслич и С. Джексон, А. Пайнс и И. Аронсон, а также А. Меламед [80]. Особое внимание следует уделить процессуальным моделям эмоционального выгорания.

Согласно трёхкомпонентной модели К. Маслич и С. Джексон, выгорание является реакцией на длительные профессиональные стрессы, возникающие в межличностном общении. Этот феномен проявляется через три ключевых симптома: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений [75].

Эмоциональное истощение характеризуется пониженным эмоциональным фоном и ощущением опустошённости, возникающим от постоянного напряжения и стресса в процессе взаимодействия с людьми. Деперсонализация подразумевает циничное отношение к своим профессиональным обязанностям и объектам работы. Снижение личных

достижений, как аспект самооценки, выражается в потере чувства собственной значимости в профессиональной сфере [33].

Авторы подчеркивают, что симптомы эмоционального выгорания могут проявляться и в других состояниях как отдельные элементы. Однако только в комбинации они складываются в полноценный синдром выгорания [61].

Наиболее значимыми и теоретически обоснованными попытками объяснить природу и структуру феномена «выгорания» в психологии на сегодняшний день являются 12 концептуальные модели К. Маслач и С Джексона, А. Пайнса и И. Аронсона, А. Меламед. [80] Отдельное внимание заслуживают процессуальные модели эмоционального выгорания.

Авторы однофакторной модели А. Пайнса и И. Аронсона рассматривают выгорание как совокупность симптомов, включающих физическое, эмоциональное и когнитивное истощение, возникающее в результате длительного пребывания в условиях повышенной эмоциональной нагрузки. Истощение выступает ключевым компонентом данного состояния [78].

А. Пайнс утверждает, что одной из главных причин выгорания является безуспешный поиск смысла жизни в профессиональной деятельности, где важную роль играют личные потребности в значимости и ценности. Ощущение недостижимости, незначимости собственных достижений и бесполезности усилий является основным источником выгорания. Методология А. Пайнса использовалась не только в контексте помогающих профессий, но также для анализа супружеских отношений и последствий политических конфликтов [79].

Опросник, разработанный А. Пайнсом и И. Аронсоном, может быть использован для исследования выгорания в различных сферах, так как ни один из перечисленных симптомов не ограничивается только профессиональной деятельностью [80].

В концептуальном подходе А. Меламед и ее команда рассматривают выгорание как многогранный конструкт, в который входят эмоциональное

истощение, физическая усталость и когнитивная перегрузка. Эти три составляющие в совокупности образуют основу выгорания [76]. Эффективность данной концепции была подтверждена учеными не только в контексте профессиональной деятельности, но и среди пациентов, ищущих медицинскую помощь из-за стресса и связанного с ним истощения [73]. В проведенных исследованиях применялся опросник SMBQ (The Shirom-Melamed Burnout Questionnaire), который включает в себя такие субшкалы, как «физическое утомление», «когнитивная усталость», «напряжение» и «апатия». На сегодняшний день существует множество международных исследований, посвященных исследованию эмоционального выгорания вне профессиональной сферы, в которых активно используется данный опросник [74].

Особое внимание следует уделить моделям эмоционального выгорания, которые рассматривают психическое выгорание как динамический процесс, прогрессирующий во времени и содержащий определенные этапы.

Согласно модели М. Буриша, процесс формирования синдрома эмоционального выгорания проходит несколько ключевых стадий: на первой стадии, называемой предупреждающей, работник, движимый высокой профессиональной мотивацией, излишне затрачивает свои силы и ресурсы. Затем наступает фаза снижения степени собственного вовлечения, когда появляются выраженные циничные настроения, отсутствие сочувствия к коллегам и клиентам, а также чрезмерная материальная заинтересованность. Следующая стадия характеризуется аффективными реакциями, такими как подавленность, раздражительность и агрессия. На этапе деструктивного поведения возникают негативные проявления, затем наблюдаются психосоматические симптомы и снижение иммунной системы. Последней фазой является состояние разочарования и негативного восприятия окружающего мира [37]. М. Буриш подчеркивает, что динамика развития симптомов выгорания индивидуальна и зависит от эмоционально-мотивационных факторов, а также условий работы каждого человека. Он

утверждает, что трудоголизм в конечном счете приводит к тяжелым эмоциональным переживаниям, включая ощущение беспомощности и безысходности, а также чувство экзистенциальной пустоты. Яркими представителями динамических моделей выгорания являются Б. Перлман и Е.А. Хартман. Их модель описывает этот процесс как динамическое явление, развивающееся во времени с нарастающей интенсивностью проявлений.

В соответствии модели М. Буриша, динамика развития синдрома эмоционального выгорания проходит следующие стадии: предупреждающая фаза (в силу высокой профессиональной мотивации, работник тратит чрезмерно много сил и энергии); фаза снижения уровня собственного участия (цинизм, отсутствие сочувствия к коллегам и клиентам, чрезмерная материальная заинтересованность); фаза аффективных реакций (подавленность, раздражение, агрессия); фаза деструктивного поведения; фаза проявления психосоматических реакций и снижения иммунитета; фаза разочарования и негативного отношения [37]. Автор отмечает, что характер развития динамики симптома индивидуален и обусловлен различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями профессиональной деятельности человека. По мнению М. Буриша, трудоголизм в конечном итоге приводит к тяжелому эмоциональному состоянию – ощущению собственной беспомощности и бесперспективности своего положения, экзистенциальной пустоте. Яркими представителями динамических моделей эмоционального выгорания являются Б. Перлман и Е.А. Хартман. Модель авторов представляет динамический процесс, протекающий во времени, с нарастающей интенсивностью его проявлений (Рисунок 1).

Выделяются четыре фазы, для которых характерны проявление трех основных классов реакции на организационные стрессы:

- 1) психофизиологического проявления (физическое истощение);
- 2) аффективно-когнитивные проявления (эмоциональное и мотивационное истощение, деморализация/деперсонализация);
- 3) поведенческие реакции (дистанцирование от профессиональных

обязанностей, дезадаптация, сниженная мотивация и продуктивность) [3].

В.В. Бойко (1996) анализирует эмоциональное выгорание через призму процессуальной концепции, обозначая его особенности и опираясь на ключевые стадии стресса, выделенные Г. Селье [52].

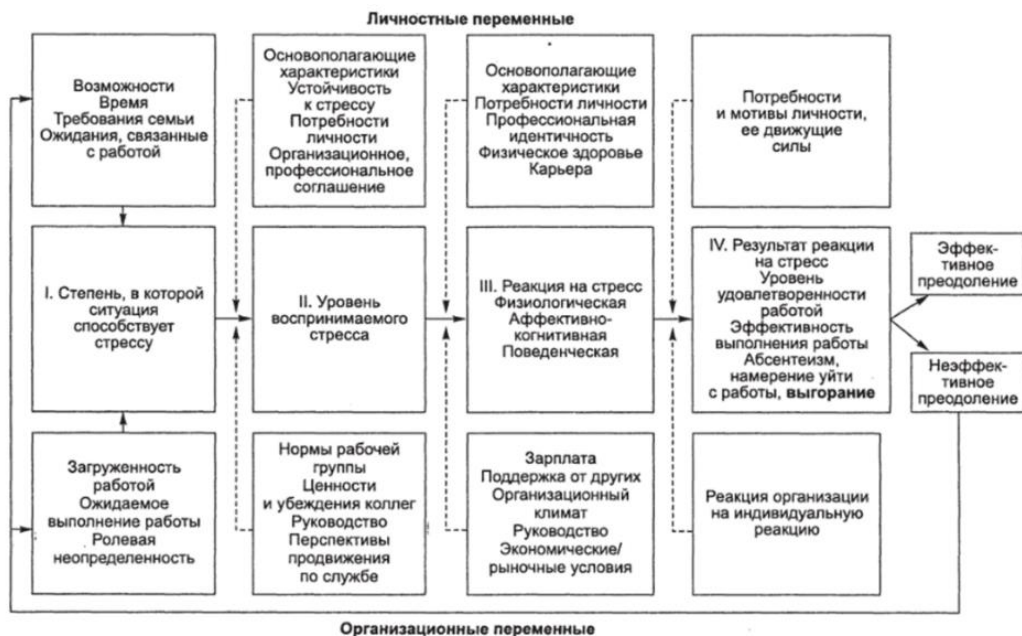


Рис 1. Динамическая модель эмоционального выгорания Б. Перлмана и Е.А. Хартмана

Синдром выгорания в данной концепции представлен отдельными признаками или симптомами [14].

На первой стадии – «напряжения» – можно наблюдать такие признаки, как эмоциональная реакция на травмирующие события, недовольство собой, чувство «загнанности в клетку», а также тревожные и депрессивные состояния.

Вторая стадия – «резистенции» – сопровождается следующими проявлениями: неадекватной избирательной эмоциональной реакцией, дезориентацией в эмоционально-нравственной сфере, увеличением эмоционального расстояния в отношениях и снижением профессиональной активности.

Третья фаза – «истощения» – также отражается через ряд симптомов:

нехватка эмоций, эмоциональная дистанция, деперсонализация, а также психосоматические и вегетативные расстройства.

Эмоциональное выгорание рассматривается как динамичное явление, которое исследуется рядом ученых, таких как Р.Т. Голембиевский, Р.Ф. Мунзенридер и Дж. Гринберг. В.Е. Орлов выдвигает интересные идеи относительно природы этого феномена, рассматривая его как системное образование, функционирующее по принципу «наложенной структуры», что делает его характеристики менее четкими и структурированными. В результате, выгорание оказывается значимым фактором, способствующим дезадаптации.

В.Е. Орлов подчеркивал [52], что механизм выгорания намного сложнее и глубже, чем просто эффект адаптации. Существует множество точек зрения на причины возникновения этого феномена. Обычно выделяют как объективные, так и субъективные факторы, способствующие появлению симптомов выгорания.

Таким образом, эмоциональное выгорание можно рассматривать как комплекс симптомов, возникающий в результате стрессов, а также как динамический процесс, который развивается во времени и пространстве в контексте родительства. Этот процесс может приводить к дезадаптации в рабочей среде и к снижению эффективности в выполнении материнских обязанностей. Одним из ключевых факторов, способствующих возникновению эмоционального выгорания, является продолжительная и напряженная психоэмоциональная деятельность, особенно в условиях сложных межличностных отношений и коммуникационных взаимодействий.

1.2. Особенности и причины синдрома эмоционального выгорания матерей

Появление малыша кардинально меняет все аспекты жизни родителей. Привычный распорядок подвергается изменениям : некоторые дела временно

отходят на второй план, а другие навсегда остаются в истории бездетной жизни. Материнство можно смело считать уникальным социально-психологическим явлением, формирующимся на пересечении биологических факторов, культурных традиций и личных особенностей.

В толковом словаре русского языка Ожегова С.И. [47] дается двойное определение термину «материнство» 1) состояние женщины-матери (преим. о периоде беременности и младенческих лет ребенка); 2) свойственное матери сознание родственной связи ее с детьми.

Г.Г. Филиппова [63] сыграла важную роль в исследовании и освоении психологии материнства. Она рассматривает материнство как многогранное явление, состоящее из двух основных аспектов: 1) материнство как элемент личной жизни женщины и 2) как создание соответствующих условий для полноценного роста и развития ребенка.

В рамках феминистского анализа понятия «материнство» представлены разные взгляды. С. Файерстоун и Л. Иригарай утверждают, что: «Материнство становится основополагающим источником неравенства женщин и их эксплуатации в обществе». В то время как Э. Каплан, М. Каплан и Э. Окли подчеркивают: «Материнство, хотя и не является обязательным, представляет собой значимую часть жизни женщины, приносящую ей множество плюсов, а не лишь ограничивающую ее». Несмотря на разнообразие мнений, все феминистские теоретики согласны, что материнство является биосоциальным явлением, где социальные аспекты играют более важную роль, чем биологические [43].

Основатель онтопсихологии А. Менегетти [45], рассуждая о материнстве, отмечает: «Материнство в действительности всего лишь проигрывание женщиной заученной с детства роли».

Исходя из позиции В.В. Давыдова о типологии деятельности, Матвеева Е.В. [40], считает: «Материнство – как особый вид деятельности: реальное поведение, обусловленные потребностью в детях, репродуктивной установкой женщины». В.В. Давыдов выделил виды деятельности, которые

развивались и возникали в процессе онтогенеза. Последние обозначены как воспроизводящие.

Значительная часть теорий материнства (биосоциология, психоанализ, теории, опирающиеся на идеи Руссо) рассматривают материнство, прежде всего как долг, работу [38].

С.А. Минюрова и Е.А. Тетерлева указывают, что исследования материнства можно классифицировать на две ключевые категории. Первая группа работ фокусируется на особенностях и поведении матерей, а также их воздействии на развитие детей. Однако для нашего исследования более значимым является второе направление, которое подчеркивает важность субъектности как матери, так и ребенка, акцентируя внимание на их уникальности и незаслуженной неразрывности [42].

Данная концепция материнства, разработанная Г. Г. Филипповой, является одним из наиболее глубоких исследований в этой области. В ее основе лежит эволюционно-системный подход, который позволяет выделить определенные онтогенетические этапы формирования материнской сферы. Содержание этой концепции разделяется на три ключевых блока: потребностно-мотивационный, операциональный и ценностно-смысловой, каждый из которых играет важную роль в понимании материнства.

Г.Г. Филиппова подчеркивает [65], что материнство является уникальным элементом потребностно-мотивационной структуры психологии женщины и формируется на протяжении всей ее жизни. Исследуя материнство через призму удовлетворенности женщиной своей ролью матери, которая служит важной стадией личностной и половой идентификации, можно выделить различные аспекты и функции этого явления. По мнению Филипповой, изучение материнства должно основываться на анализе функций, которые оно выполняет для развития ребенка, а также на том, как эти функции воспринимаются самой матерью. Роль матери в процессе развития ребенка отличается сложностью и многогранностью. Ее деятельность нацелена на удовлетворение

разнообразных потребностей ребенка – от физических до эмоциональных и социальный.

Выделяется две взаимосвязанные группы функций материнской деятельности: видотипичная и конкретнокультурная (Таблица 3).

Таблица 3. – Функции материнской деятельности по Г.Г. Филлиповой

Видотипичные	Конкретно-культурные
1. Обеспечение стимульной среды для пре- и постнатального развития когнитивных и эмоциональных процессов.	1. Обеспечение матерью предметной среды и условий чувственно-практической, игровой деятельности и общения, которые способствуют образованию культурных особенностей когнитивной сферы и моторики.
2. Обеспечение условий (в форме разделения деятельности с ребенком) для развития видотипичной структуры деятельности.	2. Обеспечение условий для формирования культурной модели привязанности.
3. Обеспечение условий для возникновения прижизненно формирующихся видотипичных потребностей: потребности в эмоциональном взаимодействии с взрослым, в получении положительных эмоций от взрослого, включения взрослого в чувственно-практическую деятельность, потребность в оценке взрослым своей активности и её результатов, познавательная потребность и другие, а также формирование привязанности.	3. Обеспечение условий для формирования культурных особенностей социально комфортной среды.
4. Обеспечение условий для освоения видотипичных средств отражения в форме формирования потребности в общении, как системообразующих для сферы общения.	4. Организация условий (предметной, игровой среды, общения) для формирования культурных особенностей стиля мотивации достижения
5. Обеспечение условий для развития мотивационных механизмов.	5. Обеспечение условий для формирования у ребенка основных культурных моделей: ценностно-смысловых ориентаций, семьи, материнства и детства и других.

Конкретно-культурные функции материнства поддаются более сложному описанию. Все ранее упомянутые типичные функции матери реализуются в соответствии с существующей в её культуре моделью материнства. Эта модель включает не только практические аспекты ухода и воспитания, но и эмоциональные переживания матери, её отношения к

ребенку и к своим функциям, а также каналы эмоционального взаимодействия с ним. Г.Г. Филиппова выделяет следующие функции материнства:

- Создание матери предметной среды и условий для чувственно-практической, игровой активности и общения, что содействует формированию культурных характеристик когнитивного развития и моторики;

- Создание условий, способствующих формированию культурной модели привязанности;

- Обеспечение условий для формирования культурных аспектов социально-комфортной среды;

- Организация элементов окружения (предметной, игровой, коммуникационной) для формирования культурных особенностей стиля мотивации достижения;

- Обеспечение условий для развития у ребенка основных культурных моделей: ценностно-смысловых ориентиров, семьи, материнства, детства и других значимых аспектов.

Г.Г. Филиппова [65] подчеркивает, что не все функции материнства являются осознаваемыми женщиной. Помимо мнений самой Филипповой о материнских ролях, в психологии существуют разнообразные направления, каждое из которых исследует свои аспекты и, соответственно, оценивает и интерпретирует функции матери.

В контексте нашей работы примечательна классификация материнских функций, предложенная В.В. Ивакиной [26]. Она высказывает мнение, что: 1) исследование задач материнства должно осуществляться путем выделения как основных, так и дополнительных функций, не отделяя их от видовых и конкретно-культурных факторов; 2) материнские функции должны исследоваться с учетом возраста ребенка и задач, связанных с развитием на каждом этапе; 3) необходимо определить как общие, так и специфические функции, включая их модификации для различных возрастных групп детей.

Как уже упоминалось, содержание материнства следует рассматривать сквозь призму функций, которые оно выполняет для развития ребенка. Глубокий анализ материнских функций позволяет увидеть всю палитру обязательств, которые берет на себя мать. Л.А. Базалева [7], опираясь на классификацию материнских функций В.В. Ивакиной, описывает содержание отношений между матерью и ребенком в их проявлении через конкретные действия и деятельность:

- Репродуктивная функция. Эта функция связана с естественной потребностью женщины в материнстве и продолжении рода, включает в себя вынашивание и рождение нового человека.

- Воспитательная функция. В течение дня мать активно участвует в процессе передачи ребенку знаний и навыков. Это происходит через различные виды деятельности, такие как игра, учеба и труд. Для обеспечения гармоничного развития своего малыша, матери требуется заниматься самовоспитанием и самообразованием.

- Функция инкультурации. Мать, находясь в постоянном контакте с ребенком, передает ему культуру своего народа, формируя как конкретно-культурные, так и общий человеческие ценности. Важны не только образовательный уровень, но и личные качества матери, которые она проявляет в отношениях с окружающими. Социальная адаптация ребенка требует от матери постоянного участия и общения.

- Функция эмоциональной поддержки. Эта функция подразумевает активное эмоциональное взаимодействие матери с ребенком. Мать должна поддерживать развитие ребенка, откликаясь на его поведение. Чаще всего именно эта функция наиболее ресурсозатратная, и негативные эмоции матери иногда воспринимаются как неверные, что побуждает их скрывать. Важно, чтобы женщина умела сбалансировать свои эмоции, так как эмоциональные трудности могут негативно сказаться на отношениях с ребенком.

- Функция общения. Включает в себя организацию межличностного взаимодействия между матерью и ребенком, а также влияние матери на связи

ребенка с окружающим миром. Мать выступает посредником в контактах ребенка с медиа, литературой и искусством. Ей следует поддерживать общение с ребенком, независимо от своего настроения, при этом заботясь о том, как и с кем она общается.

- Рекреативная функция. Включает восстановительные и психотерапевтические аспекты взаимоотношений матери и ребенка. Мать создает атмосферу защищенности и психологического комфорта, что важно для психофизиологического состояния ребенка. Обеспечение должного отдыха и восстановление сил накладывают на мать не только ответственность перед ребенком, но и перед обществом. Для решения этих задач требуется от женщины дополнительных эмоциональных усилий и принятия продуманных решений.

- Регулятивная функция. Охватывает социальный контроль как систему управления взаимодействиями с окружающим миром и людьми. Ребенок воспринимает не только слова матери, но и ее действия, что влияет на его понимание правил поведения. Поэтому матери следует следить за соответствием своих слов и поступков.

Таким образом, можно заключить, что все указанные функции требуют, с одной стороны, постоянного взаимодействия матери с ребенком, а с другой – наличия у матери определенных знаний, навыков и умений. Г.Г. Филиппова [64] подчеркивает, что развитие ребенка на каждом этапе онтогенеза неотделимо от участия взрослого и происходит через взаимодействие малыша с этим взрослым.

Содержательное рассмотрение материнских функций на каждом онтогенетическом этапе развития ребенка еще больше выявляет ежедневные нагрузки матери. Задачи и функции родителей изменяются и усложняются с взрослением ребенка [28; 41; 11].

Опираясь на различные психологические теории о развитии детей, давайте углубимся в важнейшие роли, которые выполняют матери детей дошкольного возраста:

1) Раннее младенчество (до 1 года). С рождением младенца вся жизнь матери начинает крутиться вокруг маленького существа, которое нуждается в круглосуточном внимании. Женщина на ранних этапах онтогенеза вынуждена полностью и постоянно приспосабливаться к потребностям своего малыша, т.к. он в этот период зависим и беспомощен. В контексте ранних отношений матери с ребенком (первый год жизни), достаточно «хорошая мать» в поведении предстает как часть младенца, при демонстрации ребенком врожденных тенденций к интеграции, автономии, к объектным отношениям и к удовлетворительному психосоматическому единству [55]. Чтобы у ребенка сформировалось ощущение первичного доверия, которое станет основой для его будущих отношений, матери необходимо окружить его вниманием, любовью, нежностью и заботой, создавая атмосферу психологического комфорта и защищая от опасностей. Кроме того, важной задачей матери остается корректная организация режима дня, а также поддержка развития как физических, так и умственных способностей малыша. Дети раннего возраста, дошкольного и младшего школьного возраста, подобно младенцам, также проявляют потребность в материнской заботе и с радостью принимают ее.

2) Позднее младенчество и раннее детство (от 1 года до 5 лет). В раннем возрасте (второй-третий годы жизни) эмоциональный контакт и психологический комфорт еще очень важен для малыша. На данном этапе возникают новые функции и задачи, такие как развитие речи, а также физических, умственных, моральных и эстетических качеств. С увеличением активности ребенка возрастает необходимость защищать его от потенциально опасных предметов. Ребенок становится более независимым, его круг общения расширяется, что требует от взрослых еще больше внимания и ответственности. И мамам, и детям предстоит освоить новые навыки. Заботы о малыше становятся более многоступенчатыми и трудоемкими. Например, процесс кормления перестает быть простым (как это было при грудном вскармливании) и включает в себя множество этапов:

необходимо разработать сбалансированное меню, приготовить пищу, протереть ее, обучить малыша использовать ложку, убрать после трапезы, переодеть и, возможно, постирать. В этот период мама практически постоянно обязана общаться с ребенком, эмоционально откликаться на его действия, поддерживать зрительный контакт, показывать новое, объяснять различные вещи и контролировать правильность его речи и интонации. Также ей необходимо следить за своими эмоциями, избегать раздражения, чаще улыбаться и обнимать малыша. Все это требует от женщины не меньших усилий и времени, чем в самом начале материнства. Часто освоение таких простых навыков, как одевание, прием пищи и использование туалета, оказывается непростым как для детей, так и для родителей. Это требует от взрослых значительной выдержки и терпения. Повышенная активность ребенка, который уже может самостоятельно передвигаться и исследовать окружающий мир, заставляет маму находиться в состоянии постоянного напряжения и контроля за его действиями. В возрасте 3-4 лет ребенок начинает осознавать себя как отдельную личность, и это может привести к возникновению поведенческих проблем: капризы и непослушание становятся более частыми. Поэтому важной задачей становится умение воспринимать малыша как человека со своими эмоциями, который нуждается в определенной степени самостоятельности и уважении.

3) В дошкольном возрасте (5-7 лет) роль матери меняется. На этом этапе малыш становится значительно более независимым, и маме уже не нужно постоянно оставаться рядом. Тем не менее, этот период оказывается не менее насыщенным по нагрузке, чем предыдущие. Мама активно участвует во всех аспектах жизни ребенка: она готовит и кормит его, помогает в одевании и купании, читает книги, рисует и лепит вместе. Она отвозит его на занятия, кружки и секции, гуляет с ним на улице и содействует развитию навыков самостоятельности и ответственности. Также мама помогает ребенку преодолевать трудности, возникающие в общении с другими детьми и в различных ситуациях.

Глубокое изучение функций матери в отношении ребенка открывает перед нами картину нагрузки, с которой сталкивается женщина на протяжении различных периодов жизни малыша. Исследование, проведенное Л.А. Базалевой [8] и ее командой, охватило 150 матерей, чьи дети находились в возрасте от одного месяца до десяти лет. Результаты анализа продемонстрировали следующее:

1) Матери, детей младенческого возраста, отмечают, что с одной стороны они испытывают радость, связанную с материнством и принятием роли матери, но с другой стороны жалуются на физическую усталость, недомогание, недосыпание, а в некоторых случаях испытывают раздражение в отношениях с ребенком.

2) Матери, имеющие детей раннего возраста, отмечают трудности, связанные с излишней активностью ребенка, потребностью ребенка в повышенном внимании к себе, капризами. Часто ребенок не понимает того, что хотят от него взрослые. В этих случаях женщинам нередко хочется повысить голос, а иногда и ударить ребенка.

3) Матери, имеющие детей дошкольного возраста, испытывают трудности, связанные с непослушанием ребенка, излишней его возбудимостью, вспыльчивостью и агрессивностью. У них вызывает раздражение беспорядок и хаос, который создает ребенок. Женщины высказывают жалобы, связанные с отсутствием самостоятельности ребенка. Некоторые матери замечают за собой агрессию и раздражения к ребенку. А некоторые испытывают чувство вины, неуверенности в себе как в родителе.

Суммируя выводы из собранных данных, Л.А. Базалева [4] выделяет ряд категорий трудностей, с которыми сталкиваются матери в процессе выполнения своих функций в отношениях с ребенком:

1. Здоровье и физическое развитие ребенка.
2. Непослушание ребенка.
3. Режим ребенка.
4. Взаимоотношения ребенка с отцом.

5. Взаимоотношения ребенка с другими людьми.
6. Личностные особенности ребенка.
7. Будущее ребенка.
8. Конфликты с родственниками ребенка.
9. Материальные трудности.
10. Профессиональные трудности (совмещение роли работающей женщины и роли матери).

Таким образом, повседневная жизнь матери насыщена множеством обязанностей, ответственностью, физическими нагрузками и эмоциональными переживаниями. Выполнение материнских функций для женщины включает не только постоянные эмоциональные связи и взаимодействие с ребенком, но и решение ежедневных трудностей, связанных с этой ролью. Все эти аспекты требуют от женщины значительных усилий и сосредоточенности. С возрастом ребенка растут переживания матери о здоровье, благополучии и безопасности детей. Это может способствовать накоплению чувства усталости и изнеможения, что, в свою очередь, ведет к эмоциональному «выгоранию».

Термин «эмоциональное выгорание» традиционно рассматривается сегодня психологией труда и психологией личности в аспекте деформации личности профессионала в процессе трудовой деятельности [10; 14; 19; 22; 36; 51; 67; 57; 60].

Анализ теоретических направлений и концепций показал, что термин «эмоциональное выгорание» в наши дни претерпевает существенные изменения. К. Маслач [38], Н.В. Гришина [21], и другие исследователи подчеркивают, что эмоциональное выгорание связано не только с профессиональной деятельностью, но и с различными аспектами жизни. Это означает, что синдром выгорания может возникать в семейной жизни, увлечениях и других сферах.

В 2010 году в российской науке впервые была представлена диссертация, которая расширяет понятие выгорания за пределы

исключительно профессиональной области. Это работа Л.А. Базалева на тему «Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми». В исследовании особое внимание уделяется матерям из благополучных семей, которые, несмотря на это, испытывают признаки эмоционального выгорания [5]. Обобщив результаты многолетних наблюдений, автор утверждает, что «множество стрессовых факторов, связанных с материнством, может привести к накоплению усталости и истощению, что в свою очередь вызывает эмоциональное выгорание».

В этой работе также делается вывод о том, что определенный набор личностных характеристик матери и характер ее взаимодействия с ребенком значительно влияют на уровень эмоционального выгорания. Таким образом, можно утверждать, что детско-родительские отношения могут стать одной из причин формирования синдрома эмоционального выгорания.

В работе сформулированы выводы о том, что специфический набор личностных качеств матери и характер ее отношений с ребенком значимо коррелирует с уровнем эмоционального выгорания. На основе этого труда можно утверждать, что и детско-родительские отношения могут стать причиной развития синдрома эмоционального выгорания.

Л.А. Базалева [5] рассматривает выполнение родительских функций матерью как уникальную форму трудовой деятельности, отличающуюся собственными особенностями и характером субъектной активности. Чтобы подтвердить возможность «выгорания» женщины в отношениях с ребенком, автор иллюстрирует схожесть между критериями деятельности матери и профессиональной деятельности (см. Таблица 4). Л.А. Базалева обращает внимание на то, что по своей эмоциональной и физической нагрузке деятельность матери в значительной мере схожа с трудовой занятостью в сфере «человек-человек», где основное внимание уделяется постоянному взаимодействию и общению с другими людьми в ходе выполнения задач.

Таблица 4. – Анализ критериев материнской и трудовой деятельности
(Л.А.Базалева)

Критерии профессиональной деятельности	Деятельность матери:
Наличие специальных теоретических знаний и практических навыков у ее субъекта	Каждая мама имеет набор навыков, необходимых для заботы о своем ребенке, начиная с простого умения сменить пеленку и заканчивая тонким искусством понимать малыша с полуслова или даже без слов.
Получение дохода	В наше время некоторые аспекты материнства всё чаще становятся сферой профессиональной деятельности, включая такие вещи, как пособие на уход за ребенком, единовременные выплаты и материнский капитал.
Эффективность труда (является критерием профессионализма);	Согласно множеству критериев, касающихся выполнения материнских обязанностей, таких как забота о ребенке, его развитие, здоровье и глубокое понимание его потребностей и эмоций.
Компоненты структуры профессиональной деятельности (цель, средства, предмет, содержание и условия труда	<p>Профессиональная деятельность матери имеет четко выраженную цель — обеспечить всестороннее развитие своего ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для достижения данной цели мать использует различные средства, включая функциональные инструменты, такие как речь, поведение и жесты, а также материальные ресурсы, к которым относятся дидактические материалы, игрушки, книги и прочее. - Область деятельности женщины в контексте материнства включает в себя такие важные аспекты, как рождение, воспитание и развитие детей. - Содержание материнской деятельности охватывает все процессы и методы, применяемые в ходе выполнения задач, связанных с материнским трудом. - Условия труда также играют значимую роль в характеристике материнства — это быт, в котором реализуются материнские функции, и социальная среда, в которой происходит взаимодействие матери с ребенком.

Феномен эмоционального выгорания чаще всего проявляется у работников социономических профессий, что позволяет рассматривать его в контексте материнства, учитывая структурные, содержательные и критериальные аспекты деятельности женщины в выполнении материнских функций.

- В научной работе Е.И. Захаровой "Психология освоения родительства" [25] родительство представлено как особая форма деятельности, включающая все ключевые характеристики трудовой

активности.

- Е.В. Иванова [25] также трактует родительство как специфическую деятельность взрослых.

- И.Т. Ильина [29], опираясь на критерии анализа профессий, предложенные Е.А. Климовым, представляет сравнительную таблицу, которая подчеркивает возможность рассматривать современное материнство как уникальный вид деятельности, схожий с характеристиками "помогающих профессий".

- Из представленной таблицы явно видно, что характеристики работы людей из "помогающих профессий", которые влияют на уровень стресса, пригодны для описания материнской деятельности.

Таблица 5. – Анализ критериев материнской и трудовой деятельности (И.Т. Ильина)

Характеристика	Материнская деятельность	Трудовая деятельность
Предмет деятельности	Реализация значимых для общества идеалов, которые проявляются в формировании и изменении личности ребенка.	Достижение общественно значимых идеалов
Средства деятельности	Сама женщина-мать во всей совокупности ее личностных и психологических особенностей	Профессионал как носитель определенных личностных качеств, морально-нравственных ориентиров, эмоционального отношения
Условия деятельности	Безостановочное взаимодействие с ребенком как объектом своей деятельности, без пауз и выходных. Максимально высокие требования к конечному результату своей работы.	Неослабевающий контакт с ребенком как центром своей деятельности, без остановок и выходных. Строгие критерии к итогам своей работы. Постоянное взаимодействие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, усиленная моральная ответственность.
Цели и результаты	Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки	Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки

И.Т. Ильина [29] также подчеркивает, что функции матери в отношении к ребенку имеют такие характеристики, которые позволяют рассматривать материнство как уникальную форму деятельности:

- общественный запрос на высокие стандарты подготовки женщины для выполнения материнских функций;
- высокие требования к определенным личностным качествам (профессионализму), необходимым для успешного выполнения роли матери;
- законодательно установленная добровольность выбора материнства как сферы деятельности;
- потенциал для самореализации;
- возможность получения новых навыков и опыта, а также обретение определенного «материнского статуса», который формируется благодаря этому опыту.

Дополнительной чертой современного материнства является и усиление требований общества к «результату труда» матери – ребенку, а именно – к тому, каким человеком он вырастет.

Несмотря на несомненную биологическую природу материнства, современные изменения в общественном сознании существенно повлияли на восприятие материнской роли и поведение матерей. Опираясь на обширный практический опыт Г.Г. Филиппова [67], утверждает, что текущие условия для реализации материнских обязанностей не соответствуют возможностям женщин и требованиям развития детей. Она подробно описывает причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у матерей в благополучных семьях:

Во-первых, наблюдаются значительные изменения в отношении к детству и статусу ребенка в обществе. Ребенок стал объектом защиты прав и привилегий. Это положение усугубляется концепцией "детских травм", которые могут стать причиной нарушений в развитии личности, требуя компенсации через взаимодействие с собственным ребенком. Если раньше

главная функция женщины ограничивалась лишь вынашиванием и рождением ребенка, то теперь повышенное внимание уделяется воспитанию и образованию. В результате требования как со стороны общества к матерям, так и самих матерей к себе существенно возросли.

В-вторых, изменилась «технология» материнства: домашние обязанности стали занимать гораздо меньше времени благодаря современным помощникам, таким как стиральные машины и посудомоечные машины. Наши матери и бабушки выполняли все ручным трудом, что забирало много времени и сил, но этот труд был видим и его оценивали. Современные мамы компенсируют уменьшение физической нагрузки повышенным вниманием к детям, что требует серьезных психоэмоциональных затрат.

В-третьих, произошли изменения в системе ценностей. В иерархии современных женщин материнство занимает более низкое место, чем прежде. Сегодня женщины всё чаще ориентируются на карьерное развитие и материальный успех. С детских лет девочкам не прививается интерес к заботе о детях, и взаимодействие с ними не считается важным. Оставаться дома с ребенком воспринимается как упущенное время и незначительное занятие с точки зрения интеллектуального и духовного развития [66].

А в-четвертых, в современном обществе, опираясь на фрагментарные данные из психологических исследований, стали популярны концепции "эксклюзивной" роли матери в раннем развитии ребенка. Наблюдается рост тенденции приписывать все проблемы формирования личности, включая соматизацию, нарушениям в ранних материнско-детских взаимодействиях. Сложилась установка, что исключительно мать должна быть рядом с ребенком в первые месяцы и годы его жизни [29]. Такая ситуация затрудняет социализацию детей и приводит к формированию монопривязанности, что в дальнейшем создает трудности в процессах сепарации и индивидуации. В традиционных культурах, напротив, уход за детьми изначально распределялся между всеми членами семьи, обеспечивая более широкий круг

поддержки и взаимодействия.

Кроме того, на плечи женщины ложится невероятная «общественная» нагрузка: СМИ неустанно твердят о «счастливым беззаботном материнстве». Социальные сети переполнены фразами «успешных матерей»: «быть мамой великое счастье!», «иметь ребенка – это богатство» и т.д.. В результате, образ матери стал обладать такими чертами: как успешная женщина, продолжающая свою карьеру после рождения ребенка, успешно следящая за своей фигурой, полностью удовлетворяющая потребности мужа во вкусной еде, красивом доме и интимной жизни. У таких матерей здоровые, спокойные, развитые дети, идеальное хозяйство, стройная фигура, ухоженный внешний вид и любящий муж [39].

Г.Г. Филиппова подчеркивает, что в результате этих факторов современная мама сталкивается с многогранным внутренним конфликтом, состоящим из следующих элементов:

- Мечта быть «идеальной матерью» и полностью сосредоточиться на ребенке, при этом без достаточной внутренней мотивации и способности наслаждаться процессом материнства.

- Потребность в профессиональном росте и личной самореализации, которые не позволяют ей «углубиться» в заботу о ребенке.

- Желание самостоятельно нести все бремя заботы о ребенке и отсутствие вовлеченности других членов семьи в этот процесс.

- Недостаточно высокое «признание» материнской роли и утрата традиционных ценностей, касающихся поддержки и признания труда матери как в обществе, так и в семье.

И.Т. Ильина [29] аргументируя, что синдром эмоционального выгорания это не миф, а реальность, с которой сталкиваются многие женщины, приводит данные предварительного исследования, свидетельствующие о существенном ухудшении качества выполнения женщиной материнских функций. Отметим, что женщины принявшие участие в исследовании, растят детей во вполне благополучных условиях:

дети здоровы, семьи полные, уровень достатка средний. 62,5% опрошенных женщин замечают, что длительное пребывание наедине с ребёнком вызывает у них желание побыть наедине с собой. 52,3% опрошенных устают от общения с ребёнком настолько, что стремятся сократить и свое общение с другими членами семьи. 65,3% согласны с тем, что тесное и напряженное порой общение с ребёнком приводит к ухудшению их физического самочувствия.

Л.А. Базалева [6] обобщая результаты опроса, в котором приняли участие 300 женщин имеющие здоровых детей, сообщает, что самыми распространенными симптомами материнского эмоционального выгорания является: раздражительность (74,4 % респондентов), усталость (53,2 %), игнорирование (52,9 %), молчание (35,4 %), крик (32,5 %), агрессия (22,9 %), напряжение (22,3 %), применение физической силы (18,9 %).

Г.Г.Филипова описывает следующий симптомокомплекс характерный для жалоб многих женщин, погруженных в заботу о детях:

- Физиологические: усталость, утомление, изменение веса, нарушение сна, общее ухудшение состояния здоровья

- Эмоциональные: равнодушие, пессимизм, дефицит эмоций; ощущение одиночества и беспомощности, безнадежности; раздражительность, агрессивность, тревожность; неспособность сосредоточиться, чувство вины, депрессия; истерики, потеря ориентиров для личностного роста;

- Интеллектуальные: снижение интереса к новым впечатлениям; потеря вкуса к жизни; скука, тоска, апатия;

- Социальные: низкий уровень социальной активности, падение интереса к досугу и отсутствие возможности для его проведения; социальные контакты ограничиваются темами детей и материнства; скудные отношения дома и вне дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны членов семьи.

Как видно, проявления материнского выгорания по своей сути

аналогичны симптомам, наблюдаемым при профессиональном выгорании.

По аналогии с условиями труда и аспектами рабочего окружения, Г.Г. Филиппова выделяет и анализирует как внешние, так и внутренние факторы, способствующие эмоциональному выгоранию матерей.

– Интенсивная нагрузка: женщины, воспитывающие младенцев, постоянно находятся в состоянии готовности, ведь их жизнь целиком подчинена потребностям ребенка. Эта нагрузка является в первую очередь психологической, хотя физические затраты тоже играют важную роль.

– Высокая степень ответственности: мать отвечает не только за моральное благополучие своего малыша, но и несет юридическую ответственность.

– Повторяющиеся действия: многие женщины отмечают, что родительство превращает их дни в бесконечный цикл. Пробуждение, прием пищи, прогулка, купание и так далее — все это становится рутиной.

– Напряженный темп жизни: особенно в первые месяцы мать находится в постоянном контакте с ребенком. Малыша нужно кормить до десяти раз в сутки, его короткие циклы сна продолжаются всего 20-40 минут, и в промежутках требует внимательного ухода. Бессонные ночи становятся нормой, и возможность поспать подряд хотя бы три-четыре часа обычно появляется не раньше, чем к трем годам ребенка.

– Эмоциональная насыщенность взаимодействия: каждый момент общения с ребенком представляет собой обмен эмоциями между малышом и родителем. Частые контакты становятся серьезным источником стресса, что заставляет мать стремиться снизить их интенсивность и сократить эмоциональную вовлеченность. Недостаток возможности для ребенка взаимодействовать с другими людьми ведет к эмоциональному истощению и вызывает у матери чувства безразличия и раздражения.

– Принуждение к внешнему проявлению неестественных эмоций: раздражение, агрессивные чувства или слезы со стороны матери нередко воспринимаются как «неправильные». В ответ на это женщины стараются

скрыть свои истинные эмоции под маской спокойствия и доброжелательности. Когда негативные чувства всё же всплывают, это вызывает у них усиленное чувство вины и недовольство собой.

– Недостаток признания и поддержки (как материальной, так и психологической): восприятие материнства как естественного процесса приводит к тому, что женщины зачастую не ждут похвалы или награды за свои усилия. Статус объекта награды принадлежит ребенку: «Рождение ребенка — это величайшее счастье». В результате исследований диадических отношений выяснили, что в первые недели, до начала осознания эмоциональной связи, малыш едва ли предлагает матери положительное подкрепление. Настоящая награда приходит только тогда, когда ребенок радостно улыбается при виде матери и проявляет активное поведение.

– Эмоциональная насыщенность взаимодействия: каждый момент общения с малышом представляет собой обмен эмоциями между ребенком и взрослым. Частые контакты могут становиться серьезным стрессовым фактором, побуждающим мать снижать их интенсивность и уменьшать эмоциональную вовлеченность. Отсутствие шанса для ребенка взаимодействовать с другими людьми может вызывать у матери эмоциональное истощение, безразличие и раздражение.

– Принуждение к выражению неискренних эмоций: негативные чувства, такие как раздражение или слезы, часто воспринимаются как «неправильные». Женщины стараются скрыть свои истинные переживания под маской уверенности и доброжелательности. Прорвавшиеся негативные эмоции нередко ведут к избыточному чувству вины и неудовлетворенности собой.

– Недостаток поддержки и признания: материнская деятельность классифицируется как естественный процесс, и женщины часто действуют бескорыстно. Основной наградой считается сам малыш: «Роды — это великое счастье». Исследования отношений между матерью и ребенком показывают, что на первых неделях, до формирования эмоциональной связи,

ребенок редко предлагает матери положительное подкрепление. Реальная награда возникает, когда крошка радостно улыбается, видя свою мать, и проявляет активность.

– Частая незаслуженная критика: советы и замечания со стороны родственников и случайных людей, в сочетании с собственным внутренним критиком, отвлекают мать от признания её усердной работы, постоянно подсказывая, где ей нужно «улучшиться».

– Неопределенные задачи: отсутствие ясных ориентиров для матерей относительно того, каким должен быть «результат» их родительской деятельности.

– Высокая степень неопределенности в оценке работы: отсутствуют четкие критерии оценки материнства. Каждая женщина имеет свои представления о том, что значит быть «хорошей матерью» или «хорошим ребенком». Вопрос: стоит ли полностью растворяться в ребенке и семье, или лучше оставаться отдохнувшей, умиротворенной и заинтересованной в жизни, даже если это значит, что не всегда поддерживаются идеальные условия в доме?

Безысходность деятельности: этот параметр весьма сложен. С одной стороны, мать прикладывает максимум усилий для блага своего ребенка. С другой стороны, маленький не в состоянии полностью оценить материнские жертвы, и все его успехи будут восприниматься как его личные достижения. Всё зависит от того, что является желаемым результатом: статус «хорошей матери» или воспитание «хорошего ребенка». Стремление быть «хорошей матерью» - это не конечная цель, а лишь промежуточная задача на пути к созданию «хорошего ребенка». Ощущение необходимости соответствовать образу идеальной матери действительно может оказаться бесперспективным.

– Ощущение недооцененности или ненужности: это чувство является прямым следствием вышеупомянутого. Несмотря на все усилия, малыш вряд ли оценит вложенный труд, а окружающие обычно сосредоточены не на матери, а на ребенке. Это приводит к ощущению, что мать превращается в

«придатка» к своему чаду, своего рода «обслуживающий персонал», что становится характерным признаком эмоционального выгорания.

– Отсутствие увлечений вне материнства: погружение в заботы о ребенке поглощает все время и силы, в результате чего другие жизненные интересы отходят на второй план. Зачастую, эмоциональное выгорание связано с тем, что любое отклонение от идеала «работника» воспринимается не только как профессиональная неудача, но и как личная несостоятельность [67].

Л.А. Базалева [7] в ходе своих исследований пришла к выводу, что психологические характеристики женщины и её взаимодействие с ребенком складываются в единое целое, существенно влияющее на степень её эмоционального выгорания.

Е.Н. Бердникова [12], в ходе своих исследований динамики и психологической симптоматики материнского эмоционального выгорания, пришла к важному заключению: первым «звоночком» начала формирования синдрома эмоционального выгорания становятся изменения в эмоциональной сфере, вызванные неудовлетворенностью собой и ролью матери, а также нарастающей тревогой о благополучии ребенка.

М.В. Сапоровская [56] обнаружила, что эмоциональное выгорание женщин в семейной среде тесно связано с их психологическим состоянием. Это явление в значительной степени обусловлено особенностями психического развития на этапе средней взрослости, актуальными жизненными задачами, а также контекстом повседневной жизни и качеством межличностных отношений в семье, сопутствующими стрессами.

Е.С. Старченкова [59], анализируя собранные исследования, отмечает, что такие факторы, как отсутствие оплачиваемой работы, количество времени, проводимого с детьми, установка на гендерное равенство в семье, зависимость родителей от мнения общества и ориентация на ценности независимости и уникальности в воспитании, играют значительную роль в развитии родительского выгорания. Проактивное и адаптивное поведение

показало свою эффективность в снижении проявлений этого явления.

Таким образом, результаты проведенных исследований подтверждают существование множественных случаев выгорания среди матерей.

В современных реалиях российские матери сталкиваются с изменениями в своих ценностных ориентациях и социальных установках, что также сказывается на их роли в отношениях с детьми. На протяжении последних десятилетий возникло множество факторов, нередко приводящих к различным психологическим трудностям в взаимодействии матери с ребенком. Одним из наглядных проявлений деформации материнства является синдром эмоционального выгорания, который развивается вследствие длительных и хронических стрессовых ситуаций в родительской сфере. Если мы рассматриваем материнство как специфическую деятельность, которая во многом перекликается с особенностями профессий, связанных с помощью людям, то можно с уверенностью говорить о состоянии сильного нервного истощения, свойственном матерям, как о явлении эмоционального выгорания.

1.3. Групповое консультирование как способ профилактики эмоционального выгорания матерей

Ввиду того, что в настоящее время с эмоциональным выгоранием сталкиваются все больше матерей, то одним из доступных методов профилактики и устранения этого синдрома является метод группового консультирования. Да, безусловно, роль индивидуальной терапии также важна, особенно если выгорание уже «глубоко» поразило человека, но работать с данной проблемой в группе единомышленников и людей, столкнувшихся с аналогичной ситуацией, для многих эффективнее, а в случае организации – проще.

Изначально стоит уточнить, что такое «групповое консультирование» и его особенности в консультационном процессе.

Под групповым психологическим консультированием понимается терапевтическое взаимодействие между консультантом (несколькими консультантами) и группой клиентов, объединенных по определенным признакам и критериям. Критерии отбора участников в одну группу зависят от консультативных и терапевтических целей и задач в конкретной группе.

Специфика групповой работы рассматривается через следующие составляющие:

- критерии объединения участников в группу;
- пространственно-временные и организационные особенности проведения групповой работы;
- место и роль консультанта в группе;
- формы применения группового консультирования.

Критериями объединения участников в группу могут быть:

- сходство категорий проблем участников группы, когда группу составляют участники со сходными проблемами или диагнозами;
- разнообразие в проблематике членов группы, предполагающее нахождение в одной группе участников с противоположными проблемами и затруднениями;
- однородность общих характеристик членов группы: пол, возраст, образование, черты личности, проявления в поведении и т. п.;
- разнородность в составе группы, предполагающая продуманное разнообразие типов личности, включающее в себя наличие таких типов, как тревожный, прямолинейный, агрессивный, эмоционально-стильный, зрелый, депрессивный и др.;
- постепенное формирование группы, то есть подбор конкретных участников для конкретной группы с учетом целей, задач и групповой динамики в данной группе, предполагающий, что изначально группу составляют 2—3 участника, а затем в соответствии с их потребностями подбираются остальные члены группы;

- ролевые вакансии в группе, то есть включение участника в ту или иную группу определяется тем, какие роли в данной группе не присутствуют, и соответствует ли типичное поведение предполагаемого участника потребностям группы.

Пространственно-временные и организационные особенности проведения групповой работы:

- количество участников:
 - минимальное количество участников, необходимое для успешной работы не менее 3—4 человек;
 - максимальное количество участников группы — 10—12 человек;
 - оптимальное количество участников группы — 8 человек, так как это позволяет:
 - оптимальное количество участников группы — 8 человек, так как это позволяет:
 - делить участников на мини-группы для осуществления каких-либо специальных групповых техник и упражнений;
 - обеспечивает достаточное разнообразие ролей внутри группы;
 - позволяет консультанту осуществлять эффективное руководство в группе и двигать группу в нужном для достижения поставленных целей направлении;
 - позволяет каждому участнику проявить себя с временной точки зрения, то есть каждому хватит времени для проработки своих проблем, высказываний, откликов и т. п. [20];

Пространственно-временные и организационные характеристики, включающие в себя:

- место для участников и обстановку в помещении. Необходимо создание физических условия, для того чтобы каждый участник;
 - чувствовал себя комфортно и безопасно;
 - мог слышать и видеть других участников и руководители группы;
 - сам мог выбрать себе место;

– предпочтительной фигурой пространственной организации является круг, а также отсутствие столов между участниками;

- продолжительность сеансов и перерывов между ними, включающие следующие аспекты:

– частота и продолжительность сеансов непосредственно зависят от теоретической установки консультанта и конкретных задач, стоящих перед процессом консультирования;

– длина группового сеанса напрямую связана с частотой встреч в неделю: если встречи проходят чаще (2-3 раза в неделю), то их продолжительность должна быть короткой (не более 1 часа). В противоположном случае, при реже встречах (1 раз в неделю), сеансы становятся более продолжительными (от 1,5 до 2 часов);

– когда групповая работа направлена на глубокие личностные аспекты и решение серьезных внутриличностных проблем, рекомендуется проводить сеансы трижды в неделю по одному часу. Это способствует поддержанию эмоциональной вовлеченности и высокой интенсивности взаимодействий между участниками группы;

- степень открытости группы для новых членов определяет типы групп, к которым относятся:

– открытая группа, где границы доступа к участникам являются гибкими, и новые участники могут вступать в группу или покидать её по различным причинам (например, достижение личных целей, желание больше не посещать группу или невозможность присутствовать из-за внешних обстоятельств и т.д.);

– закрытая группа, в которой первоначальный состав участников сохраняется на протяжении всего времени существования группы, и возможности для входа новых членов отсутствуют.

Существуют различные формы использования группового консультирования:

Выделяют следующие формы применения группового консультиро-

вания:

- групповые методы как дополнительный метод воздействия при акценте на индивидуальную работу с каждым клиентом;
- групповые методы как основные методы терапевтического воздействия, а индивидуальные консультации выступают как вспомогательные методы работы;
- комбинирование методов.

Место и роль консультанта в групповом консультировании очень важны и определяются следующими факторами:

- теоретической ориентацией консультанта:
 - в психоаналитических группах консультант занимает строгую структурированную позицию и осуществляет активное руководство, направляя процесс работы группы и предлагая темы для обсуждения;
 - в клиент-центрированных и экзистенциальных группах консультант вмешивается в процесс лишь минимально, предоставляя группе свободу выбора ключевых вопросов и применяя некоторые техники воздействия, упражнения и незначительное руководство;
 - цели и задачи конкретной группы, а также глубоко прорабатываемые проблемы.
- составом групп:
 - группы, ориентированные на формирование определенных навыков (социально-психологические тренинга), часто имеют жесткую структуру и план работы, в связи с этим консультанту отводится роль руководителя группы, осуществляющего жесткое и структурированное руководство;
 - группы, цель которых — работа по глубинной перестройке личности, чаще имеют более гибкую структуру и ориентированы на выражение и проработку различных чувств, а задача консультанта — подведение участников к достижению инсайта и катарсиса, а эти процессы довольно сложно жестко структурировать.

Консультант, выступая в роли руководителя группы, независимо от

уровня структурированности и строгости своего управления, выполняет определенные ключевые функции:

- постановка проблемы, когда руководитель группы прямыми или косвенными способами формулирует тему беседы, сессий, всего процесса работы;
- сдерживание, когда руководитель, используя различные методы и техники, выдерживает баланс активности участников, продвигая к работе или высказыванию одних и сдерживая излишнюю активность других участников;
- проверка настроений, то есть выяснение баланса мнений в группе относительно того или иного вопроса, действия и т. п.;
- разработка идей, когда высказанные участниками группы идеи и мнения дорабатываются, углубляются консультантом, что подводит участников к более глубокому осмыслению выдвинутой идеи, высказывания или темы;
- ограничение, то есть напоминание группе об ограничениях в работе (временные, этические и иные ограничения);
- активизация, повышение мотивации участников группы на работу и прорабатывайте своих проблем и поставленных задач, а также общая активизация группы;
- обслуживание группы, то есть выполнение административных, организационных и хозяйственных обязанностей;
- содержательное участие, то есть принятие наряду с руководящей позицией позиции равного участника группы в момент обсуждения различных тем и вопросов;
- ускорение прогресса группы и применение для этой цели следующих средств воздействия:

— Инициатива: руководитель выдвигает свежие идеи для обсуждения, опираясь на внутренние смыслы высказываний участников группы.

– **Корректировка:** внесение изменений в текущее обсуждение, чтобы повысить его продуктивность. **Поддержка** — это содействие принятию конструктивных предложений, высказанных участниками.

– **Соппротивление:** влияние на группу с целью опровергнуть или оспорить неудовлетворительные идеи. **Обобщение:** разъяснение сути предложенных идей, выявление их контрастов или схожести через аналитическое осмысление.

– **Вопросы:** консультант задает вопросы для уточнения ситуации и водит дискуссию в нужное русло.

– **Отвлечение:** руководитель завершает обсуждение определенной темы, используя разнообразные подходы — будь то прямые замечания, шутки или другие методы.

– **Контроль:** управление активностью участников, ограничивая одних и стимулируя других к более активному участию.

– **Информация:** предоставление группы различной информации, актуальной для обсуждаемой темы [20].

Виды группового консультирования:

- психотерапевтические группы;
- группы встреч;
- группы психологического тренинга.

В случае работы с эмоциональным выгоранием для эффективного результата необходимо, чтобы работа в рамках групповой консультации велась в нескольких направлениях, таких как:

1. Восстановление эмоционального баланса личности и профилактика его нарушения.

2. Восстановление утраченных жизненных ресурсов в процессе выгорания.

3. Работа с мотивацией личности и профилактика ее потери.

4. Развитие навыков самоконтроля и управления физическими функциями.

5. Формирование навыков самодиагностики для определения актуального психофизиологического состояния, развитие навыков самоподдержки.

Необходимо осознать, что в процессе консультирования различные направления работы должны взаимодополнять друг друга. Это позволяет комплексно исследовать личность, подвергшуюся социально-эмоциональному воздействию.

При детальном рассмотрении каждого из направлений, я хотел бы углубиться в описание каждого из них.

Восстановление эмоционального баланса личности и профилактика его нарушения.

Упражнения для снятия стресса и напряжения: визуализация. Визуализация на протяжении веков оставалась инструментом, через который многие философы и мистики искали безмятежность и спокойствие. Они создавали в своем воображении идеальную картину, которая приносила им внутренний мир. Сосредоточив свое внимание на этой картине, они быстро испытывали чувство релаксации и гармонии.

Арт-терапия. Арт-терапия охватывает разнообразные направления, включая рисуночную терапию, библиотерапию, музыкотерапию, кинотерапию и куклотерапию. Эти методики могут использоваться как самостоятельно, так и в сочетании с другими терапевтическими подходами. Арт-терапия работает как с произведениями искусства, созданными человеком, так и с готовыми художественными произведениями — картинами, скульптурами, книгами и кинофильмами. Она особенно эффективна при серьезных эмоциональных нарушениях, а также помогает в ситуациях, связанных с трудностями в общении, замкнутостью и стеснительностью. Наиболее детально проработана именно рисуночная терапия.

Рациональная терапия. Этот подход может успешно сочетаться с другими методами на финальной стадии коррекции эмоционального стресса,

когда уровень эмоционального возбуждения снижен до нормального. Для людей с высокой тревожностью рациональная психотерапия позволяет снизить субъективную значимость тревожной ситуации и перенаправить фокус на анализ своей деятельности, что способствует формированию уверенности в успехе. В то время как для тех, кто обладает низкой тревожностью, такая терапия помогает повысить осознанность мотивации деятельности и укрепить чувство ответственности. Рациональная терапия помогает пересмотреть психотравмирующую ситуацию и снижает уровень эмоционального напряжения [13].

Восстановление утраченных жизненных ресурсов в период выгорания.

Упражнения для восстановления ресурсов:

1. Сброс «балласта». Важно осознать, куда уходит ваша энергия и в каком объеме, пересмотреть свой ежедневный распорядок и уделить внимание тем аспектам, которые требуют доработки.

2. «Служба спасения». Создайте личный чек-лист, включающий дела, которые приносят вам энергию и радость. Этот список может быть бесконечным и требует регулярного обновления.

3. Дыхательные практики и техники. Используйте техники, способствующие расслаблению и отвлечению от повседневной рутины, что позволит сосредоточиться на собственных чувствах. Всего 5-7 минут в день два раза могут значительно улучшить ваше эмоциональное состояние.

Работа с личной мотивацией и ее профилактика.

Упражнения для предотвращения утраты мотивации:

1. Диалог с самим собой. Поработайте над пониманием своих желаний и внутренних стремлений. Важно осознать, что именно вам хочется, какую работу хотите выполнять и чем заниматься, поэтому необходимо четко формулировать свои желания и потребности, уметь прислушиваться не только к окружению, но и к себе.

2. Техники визуализации будущего. Снижение мотивации не говорит о том, что вы застряли на месте. Воспользуйтесь своей фантазией и,

учитывая личные желания, представьте, что бы вы хотели в будущем. Это поможет создать план действий и вдохновит вас на новые достижения.

3. Определение целей и поиск источников вдохновения. Эта работа направлена на то, чтобы вы начали прислушиваться к себе и, проанализировав свои интересы, нашли разнообразные источники вдохновения, которые помогут вернуть вашу мотивацию и жизненные силы.

Развитие навыков самоконтроля и управления физическими функциями;

Упражнения на саморегуляцию и самоконтроль:

Телесно-ориентированная терапия. ТОП – это направление психотерапии, которое занимается коррекцией различных психических, физиологических и энергетических нарушений через практики телесного контакта и использование телесных функций, таких как дыхание, движение и статическое напряжение. Телесные техники помогают наладить гармонию между чувствами, физическими ощущениями и мыслями, восстанавливая утраченные связи и, в итоге, способствуя улучшению общего самочувствия [35];

Техники, направленные на регуляцию поведения и самоконтроль.

В период нахождения в состоянии стресса и эмоциональной уязвимости, человек может реагировать на события вокруг иначе, чем обычно, что иногда приводит к нежелательным последствиям.

- Существует множество инструментов, позволяющих снизить напряжение через взаимодействие с физическими объектами. К таким средствам относятся слайм, эспандеры, антистрессовые массажеры и другие.

- Важно развивать навыки самодиагностики, которые помогут определить текущее психофизиологическое состояние и улучшать навыки самоподдержки.

Разнообразные упражнения и техники, направленные на развитие этих навыков самоподдержки:

- Установки и аффирмации. Правильные мысли и установки

формируют наше будущее, поэтому полезно периодически проговаривать про себя позитивные словосочетания и утверждения.

- Вечерний час. Каждый день стоит выделять время для полного расслабления, отключив все средства связи и освободив ум от навязчивых мыслей.
- Создание комфортной и безопасной эмоционально-физической обстановки путем изменения обстановки в квартире, смены увлечений или даже круга общения.

Таким образом, изучение различных упражнений и техник показывает, что их комбинирование в контексте профилактики и работы с эмоциональным состоянием позволяет специалистам настраивать подход к каждой терапевтируемой группе. Эти методы просты в понимании и применении, что делает их полезными для участников и за пределами консультаций. Стоит подчеркнуть, что охват всех аспектов жизни человека и использование комплексного подхода обеспечит положительный эффект и успех в процессе консультирования.

В период развития СЭВ человек становится более уязвимым, эмоциональным и соответственно его реакции на происходящие вокруг события могут быть такими, которые ему несвойственны, а в худшем случае могут нести за собой последствия различного характера.

- Использование различных приспособлений, с помощью которых можно снять напряжение через физическое взаимодействие с предметами. Например, такими как слайм, эспандер, массажер-антистресс и т.д.

- Формирование навыков самодиагностики для определения актуального психофизиологического состояния, развитие навыков самоподдержки.

- Упражнения и техники на развитие навыков самоподдержки:
- Установки и аффирмации. Правильные мысли и установки формируют наше будущее, поэтому отличным способом будет проговаривание про себя определенных словосочетаний и предложений в

позитивном ключе;

- Вечерний час. Каждый вечер необходимо давать себе определенный промежуток времени, в который вы можете побыть в абсолютно спокойном состоянии, отключив средства связи и опустошив свою голову от мыслей.

- Обеспечить себе комфортную и безопасную эмоционально-физическую среду, путем смены обстановки в помещении или квартире, увлечений и, возможно круга общения.

В результате анализа различных упражнений и методик, можно заключить, что их интеграция в процессе борьбы с эмоциональным состоянием создает для специалиста гибкие возможности для адаптации технику и упражнений под особенности каждой терапевтируемой группы. Эти методики являются доступными и легко воспринимаемыми, что делает их полезными для участников даже вне рамок консультаций. Следует подчеркнуть, что предложенные техники охватывают все аспекты жизни человека, а их комплексное применение обеспечивает не только удовлетворительные результаты, но и высокую эффективность консультативного процесса.

Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме позволяет сделать следующие выводы:

1. Материнство является врожденной функцией женщины как представителя биологического вида. Исполнение роли матери неразрывно связано с основополагающей задачей продолжения человечества. Хотя биология играет ключевую роль, социальные нормы и ценности существенно влияют на проявление материнского поведения и эмоциональные отношения к детям. Нынешний быстрый темп изменений в общественном сознании привел к трансформации общественных и индивидуальных установок, присущих матерям в России, а также изменению обязанностей, которые матери выполняют в отношении своих детей.

2. Несоответствие между провозглашаемой социальной значимостью статуса материнства и реальными условиями для его воплощения в современном обществе часто становится источником различных психологических трудностей для матерей. Под воздействием стресса, как объективного, так и субъективного характера, женщины могут испытывать накапливающуюся усталость и истощение, что в итоге приводит к эмоциональному выгоранию. Общение с ребенком приносит матери не только положительные эмоции, но и нередко вызывает негативные состояния и переживания.

3. В ходе общения с ребенком женщина сталкивается с множеством различных трудностей. Многообразие и сложность материнских ролей, а также возрастающие социальные ожидания относительно качества выполнения материнских обязанностей, а также психического и физического состояния ребенка, нового члена динамично развивающегося общества, позволяют рассматривать материнство как уникальную форму деятельности, которая может быть классифицирована как профессия социально-экономического характера. За счет особенностей этой деятельности

(постоянное взаимодействие с другими людьми) среди таких профессий довольно часто наблюдается явление эмоционального выгорания.

4. На сегодняшний день используются довольно разнообразные методы устранения и профилактики СЭВ. Одним из них является метод группового консультирования, который позволяет объединять людей, работающих над одной общей проблемой. Главное преимущество группового консультирования в работе с синдромом выгорания заключается в ее возможностях свободного проявления личности и ее самовыражения. Разнообразное количество методик, техник и упражнений позволяет осуществлять комплексный подход к решению проблемы СЭВ с каждой группой индивидуально.

5. Групповое консультирование выступает в качестве весьма действенного метода работы с людьми, представляющими различные профессии и области деятельности. Такие группы объединяют специалистов, создавая благоприятную атмосферу для работы с социально-эмоциональным состоянием, а также для улучшения навыков общения и саморегуляции.

Глава 2. Экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как способа устранения и профилактики синдрома эмоционального выгорания

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

На основании анализа теоретических представлений о СЭВ нами был спланирован констатирующий срез, целью которым было определение степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у матерей.

Исследование уровня эмоционального выгорания матерей проводилось в 2023-2024 гг. в сети интернет. Опросники были размещены на портале «Google Формы». Приглашение к участию мы распространяли в разных социальных сетях, интернет сообществах. В эмпирическом исследовании приняло участие 27 матерей в возрасте от 21 до 35 лет из разных частей Республики Тыва.

Для проведения констатирующего эксперимента были подобраны следующие методики 3 методики.

1. Методика «Эмоционального «выгорания» для матерей Л.А. Базалевой, разработанная на основе «Методики диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Методика состоит из 60 вопросов, позволяет оценить наличие эмоционального выгорания по трем шкалам: «напряжение», «резистенция», «истощение», которые включают в себя по четыре симптома. Так, фаза «напряжения» – предвестник и «запускающий механизм» в формировании эмоционального «выгорания». Фаза «напряжения» включает в себя следующие симптомы эмоционального «выгорания»:

1. Симптом «осознания проблем взаимодействия с ребенком». Проблем во взаимодействии с ребенком становятся очевидны. По мнению мамы, являются трудно или вовсе не устранимы. Растет и накапливается

раздражение, отчаяние.

2. Симптом «неудовлетворенности собой». Неудачи в отношениях с детьми, неспособности повлиять на стрессовые ситуации усугубляют у женщин недовольство собой, своей ролью матери.

3. Симптом «загнанности в клетку». На женщину наваливается ощущение тупика, безысходности, повседневная рутина повергает в уныние и нет сил изменить ситуацию.

4. Симптом «тревоги». Чувство неудовлетворенности отношений с ребенком и собой порождают напряжения, тревогу, постоянное беспокойства за ребенка, что забирает много сил и энергии.

Фаза «резистенция» (сопротивление) – формирование защиты на данной фазе проявляется в следующих симптомах эмоционального выгорания:

1. Симптом «избирательного эмоционального реагирования». У женщины вырабатывается специфический механизм защиты в форме частичной или полного исключения эмоций в отношениях с ребенком. Эмоциональный контакт устанавливается по принципу «хочу/не хочу» – неадекватным или избирательным образом.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Не проявляя должного эмоционального отношения к своему ребенку, мать защищает свою стратегию, оправдаться перед собой за допущенную грубость или отсутствие внимания к ребенку, рационализируя свои поступки или проецируя вину ребенка.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Взаимодействия с ребенком забирает много сил у мамы, поэтому часто женщины начинают избегать общения даже с близкими людьми (супругом, родителями). Возникает только одно желание – чтобы никто не трогал, никакого взаимодействия, никаких обязанностей.

4. Симптом «редукции материнского взаимодействия». Редукция обнаруживается в попытках облегчить или сократить обязанности, которые

требуют эмоциональных затрат. Многие действия женщина начинает выполнять формально, не вкладываясь в это эмоционально. Ее радует, когда ребенка удастся «сбыть» кому-то хоть на часок.

Фаза «истощения» характеризуется более или менее выраженным падением общего тонуса и ослаблением нервной системы, включает в себя следующие симптомы:

1. Симптом «эмоционального дефицита». Мама понимает, что эмоционально она уже не может помочь ребенку, что у нее нет сил соучаствовать и сопереживать ребенку. Все чаще появляются отрицательные эмоции (резкость, грубость, раздражительность, обиды).

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Мать почти полностью исключает эмоции из сферы отношений с ребенком. Ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные обстоятельства не вызывают эмоционального отклика.

3. Симптом «личностной отстраненности». У матери отмечается полная или частичная утрата интереса к ребенку. Ребенок тяготит своими проблемами и потребностями, раздражает своими действиями .

4. Симптом «психосоматических нарушений». Данный симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Часто контакт с ребенком вызывает плохое настроение, неприятные ощущения в области сердца, обострение хронических заболеваний. Опросник работает как единая шкала, позволяющая определить уровень выраженности эмоционального «выгорания», а также может быть использован для диагностики его отдельных компонентов [6].

Данная методика прошла проверку на валидность и надежность в исследовании, проведенном Л.А.Базалевой в рамках кандидатской диссертации.

2. Методика «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой.

Для родительского выгорания характерны специфические характеристики:

1. Эмоциональное истощение – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать мать или отца; родитель не может заботиться о детях, общаться с ними с полной самоотдачей. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

2. Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) представляет собой тенденцию развивать негативное бездушное, циничное отношение к реципиентам, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными: возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Забота о детях начинает носить формальный характер – одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. Усиление роли «женщины на кухне», погруженной в приготовление пищи и мытье посуды, вместо живого совместного общения – одно из проявлений родительской деперсонализации. У родителей может возникать желание скорее уходить на работу и как можно больше времени проводить вне дома, т.е. профессиональная деятельность может служить компенсацией родительского выгорания, подобно тому, как при профессиональном выгорании человек может компенсироваться хобби или общением с друзьями вне работы. При деперсонализации у родителей могут возникать негативные и не всегда объективные установки по отношению к собственным детям, они могут проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со

временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

3. Редукция родительских достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях. Проявляется как снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка – это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей. Нередкое чувство вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов (например, обесценивание хорошего здоровья ребенка, его достижений в школе и проч.) [24].

3. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР) Н.Е. Водопьяновой, М. Штейна диагностирует соотношение и динамику персональных ресурсов человека за определенный заданный временной промежуток. Ресурсы это то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни. В контексте предлагаемой методики ОППР ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние – самоотношение и мировоззрение (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни. Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным

обстоятельствам с наличием личностных (социально-психологических) ресурсов. В данном опроснике подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость [48].

Таблица 1. – Критерии и уровни проявления синдрома эмоционального выгорания

Критерии	Уровни развития СЭВ			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
Уровень психического выгорания	Психическое, эмоциональное и физическое истощение матери, проявляющееся в отстраненности, упадническом настроении, нарушении соматических показателей, отсутствии заинтересованности депрессивном состоянии. Максимальное сокращение социальных контактов, отстранение от близких, отсутствие желания осуществлять бытовые задачи, материнские функции, ненависть к ним.	Периодическое физическое и эмоциональное утомление, изредка нарушение соматических показателей. Перепады настроения и вспышки негатива. Иногда отстраненность от общения с ближайшим окружением, в частности от ребенка/детей. Снижение интереса к материнской деятельности.	Эмоционально стабильное состояние. Настроение хорошее, чаще приподнятое, сон и аппетит в порядке. В общении с близкими, ребенком/детьми не проявляет негативных эмоций. С удовольствием занимается бытовыми задачами, материнскими функциями.	Методика «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимова)
Уровень материнского выгорания	Эмоциональное истощение, проявляющееся в отсутствии желания выполнять материнские функции. Конфликтные отношения с ближайшим окружением, в частности с ребенком/детьми. Утрата собственной позиции, безынициативность.	Эмоциональные «качели». Материнская деятельность осуществляется с переменным вовлечением в нее. Отношения с близкими, ребенком/детьми периодически бывают с негативным оттенком. Собственная позиция нестабильна.	Эмоциональное состояние в норме. С большим интересом относится к выполняемой деятельности, вовлечен в нее, полон сил и энергии. Собственная позиция не утрачена.	Опросник «Определение уровня эмоционального выгорания матерей» Л.А. Базалевой.
Наличие жизненных ресурсов	Жизненные ресурсы истощены, нет сил заниматься какой-либо деятельностью, эмоциональное состояние крайне нестабильное. Не умеет распределять жизненные ресурсы и искать новые их источники. Недоволен своим материальным положением и моральным состоянием, отсутствует желание что-то изменить.	Эмоциональное состояние нестабильное, нет баланса в жизненных сферах матери. Механизм распределения ресурсов не сбалансирован, поэтому поиск новых источников вызывает затруднения или отсутствует. Собственное материальное положение и эмоциональное состояние вызывает беспокойство, но все же предпринимает попытки что-то изменить.	Полон сил и энергии. Знает, как правильно распределить ресурсы по сферам жизни и умеет находить баланс в этом. Умеет находить новые источники для получения жизненных ресурсов. Находится на эмоциональном подъеме. Доволен собственным материальным и моральным состоянием.	Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой, М.Штейна.

Результаты констатирующего эксперимента и его обсуждение
Результаты исследования по тесту «Родительское выгорание»
И.Н. Ефимовой

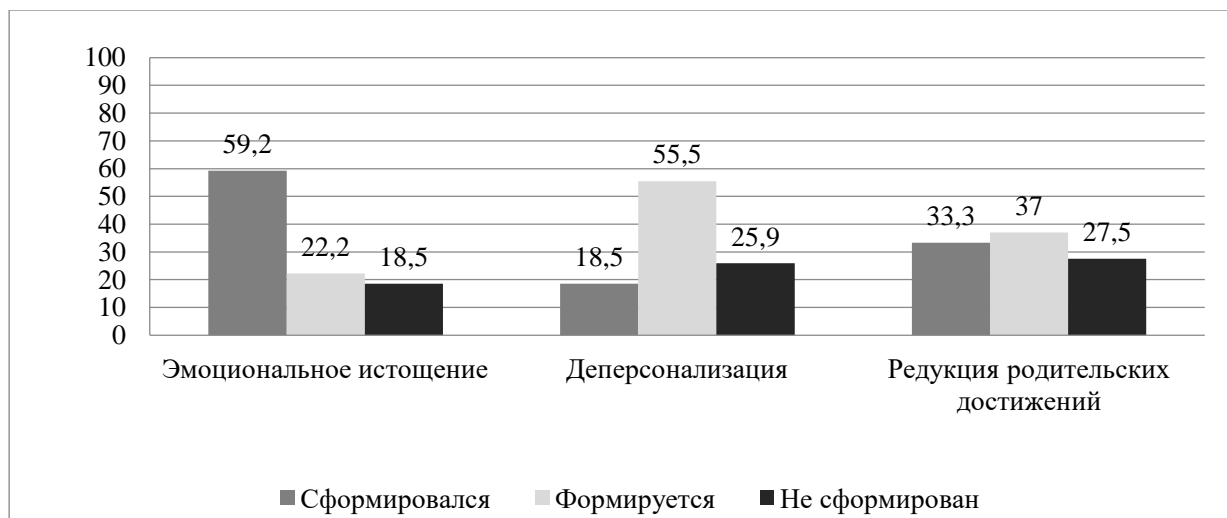


Рис 1. Уровни сформированности симптомов родительского выгорания, в %

Для исследования выраженности эмоционального выгорания была использована методика «родительское выгорание» И.Н. Ефимовой. При проведении анализа оценивалось сформированность симптомов родительского выгорания.

Из рисунка 1 видно, что в результате исследования были получены следующие данные. Симптом «эмоциональное истощение» сформировался у большинства респондентов (59%). Также, у 22% женщин данный симптом начал формироваться. Это дает основание полагать, что женщины частично или полностью пребывают в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрачивают интерес к собственным детям и к окружающему в целом. Вместе с тем, симптом проявляется в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов.

Симптом «деперсонализация» формируется (55%) и сформировался у 18% женщин. Вследствие этого, у матерей появляется тенденция к развитию негативного, бездушного, циничного отношения к ребенку, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и

формальными: Напротив, у 25% матерей данный симптом не сложился.

Такой симптом как «редукция родительских отношений», который выражает уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях, сформируется у 37% респондентов и сформировался у 33% (Рисунок 1). Что говорит о снижении чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей).

Таким образом, 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 – 29,6 %. Во вторую группу частично «выгоревшие» вошли 51,8% матерей. В третью группу «невыгоревшие» вошли женщины с низким уровнем эмоционального выгорания по всем трем компонентам –18,5% (Приложение А, Таблица 1).

Результаты исследования по тесту «Эмоционального «выгорания» для матерей» (Л.А. Базалевой)

Для исследования выраженности эмоционального выгорания была использована методика «Эмоционального выгорания» для матерей» Л.А.Базалевой. При проведении анализа оценивались: сформированность симптомов, стадии выгорания, а также общий показатель эмоционального выгорания.

Мы сгруппировали полученные данные эмоционального выгорания отдельно по фазам (Рисунок 2) и по симптомам, соответствующим каждой фазе в отдельности (Рисунок 3).

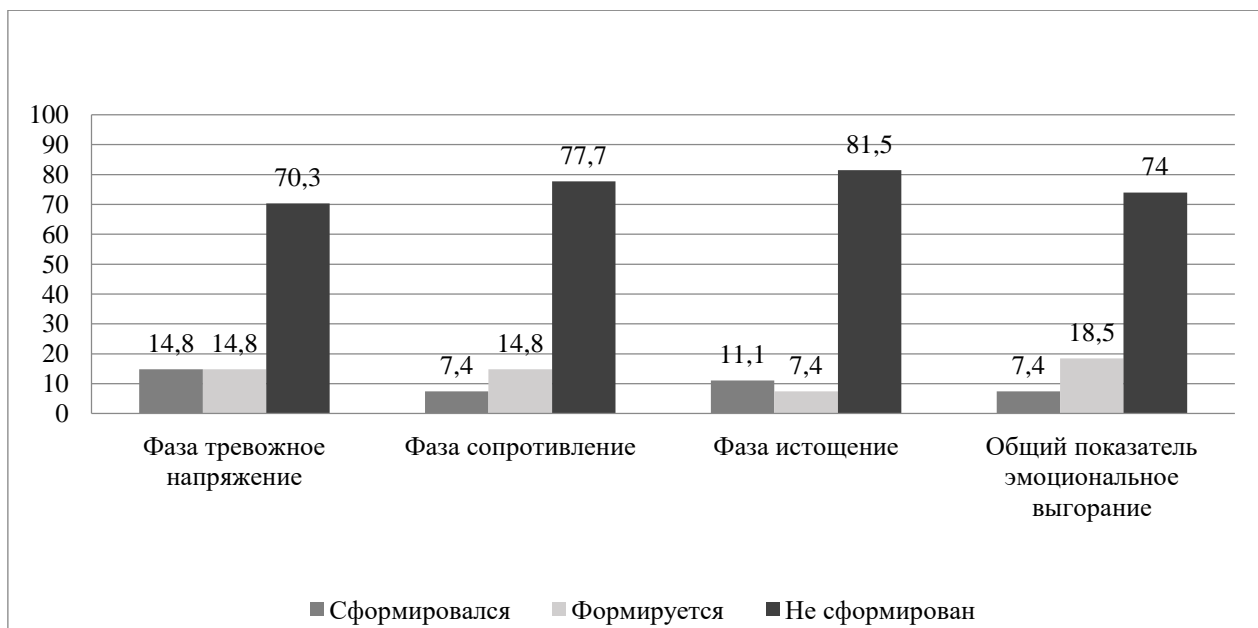


Рис 2. Уровни сформированности фазы эмоционального выгорания матерей, в %

В результате исследования были получены следующие данные. Преимущественно СЭВ у матерей не сформирован (70%), что говорит об отсутствии выгорания, они имеют хороший психо-эмоциональный фон, отлично справляются с материнскими обязанностями. У 18% матерей данный синдром находится на стадии формирования, а у 7% СЭВ уже сформировался (Рисунок 2).

Диаграмма наглядно показывает, что фаза «тревожное напряжение» не сформировалась у 70% респондентов. Такие женщины хорошо справляются с психотравмирующими факторами в их материнской деятельности. В одинаковом процентном соотношении по (14%) оказались матери, у которых формируется или уже сформировалось тревожное напряжение. Данная фаза служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания.

Анализ фазы «сопротивление» говорит о несформированности фазы у большинства респондентов (77%). Сформированность фазы наблюдается у 7% респондентов. У таких матерей запускается механизм осознанного или бессознательного стремления к психологическому комфорту (Рисунок 2).

Фаза «истощение» говорит о снижении эмоционального тонуса. У 81% женщин данная фаза не сформирована. Это указывает на более или менее удовлетворительное состояние общего энергетического тонуса и нервной системы у женщин.

Далее мы рассмотрели каждую фазу более подробно. По шкале «напряжение», которая включает четыре симптома: «осознание проблем взаимодействия с ребенком», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку» и «тревога» – получены следующие данные (Рисунок 3).



Рис 3. Уровни сформированности симптомов фазы «напряжения» эмоционального выгорания матерей, в %

Учитывая сформированность симптомов, можно прийти к выводу, что симптом «осознание проблем взаимодействия с ребенком» встречается в 81% случаев. Т.е. у женщин нет тенденции к накоплению отчаяния, негодования, раздражения. Нет серьезных проблем во взаимодействии с ребенком, которые кажутся трудно или вовсе не устранимы (Рисунок 3).

Диаграмма на рисунке 3 наглядно показывает у 77% респондентов симптом «неудовлетворенность собой» не выявлен. Такие матери в результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства не испытывают недовольство собой, своей ролью как матери,

семейными обязанностями. У 22% респондентов данный симптом начинает формироваться.

Симптом «загнанность в клетку» у большинства матерей не сформировался (85%), это говорит о том, что у женщин не наблюдается состояние интеллектуального и эмоционального «затора», чувства безысходности и уныния.

В результате исследования симптома «тревога» у матерей, выявлено, что у 44% респондентов симптом не сложился, у 33% симптом на стадии формирования, а у 22% у матерей симптом уже сложился. Это дает основание полагать, что у женщин появляется чувство тревоги, напряжения, постоянного беспокойства в отношении ребенка.

Далее, мы проанализировали фазу «сопротивления». По данной шкале, которая включает симптомы: «избирательного эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширения сферы экономии эмоций», «редукции материнского взаимодействия» – получены следующие результаты (Рисунок 4).

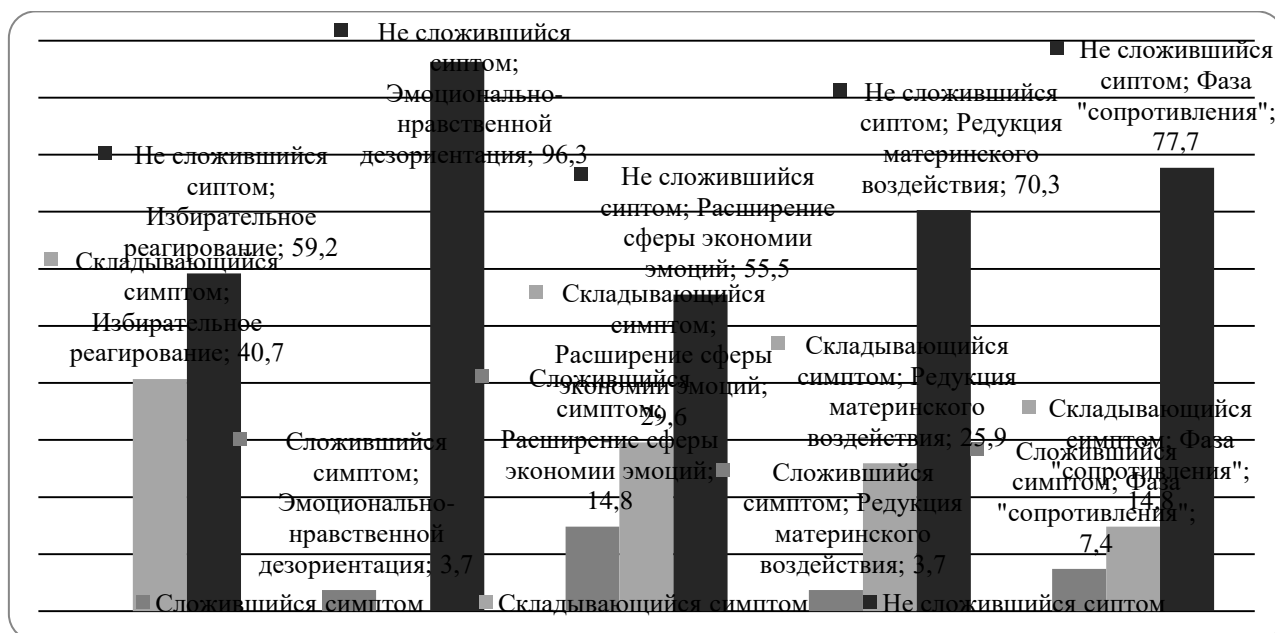


Рис 4. Уровни сформированности симптомов фазы «сопротивления» у матерей, в %

Складывающийся симптом «избирательное реагирование» встречается у 40% респондентов, что говорит о начале появления специфического механизма защиты в форме частичной или полного исключения эмоций в отношениях с ребенком (Рисунок 4). У 59% матерей данный симптом отсутствует, что говорит о том, что женщины не ограничивают эмоциональную отдачу в материнстве.

Согласно диаграмме у 96% респондентов симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» не сложился. В данном случае, мать не проявляет неадекватную реакцию в отношениях с ребенком, нет потребности в самооправдании. Напротив, 3% матерей наблюдается сложившийся симптом, что дает основание полагать о матерей появляются такие суждения как: «Он не заслуживает моего снисхождения», «В данной ситуации его необходимо жестоко наказать», «Он сам виноват в этой ситуации» и т. д.

На рисунке 4 видно, что симптом «расширения сферы экономии эмоций» выявлен у 55%, при таких показателях у матерей взаимодействие с ребенком не забирает много сил у мамы, женщины не избегают общения с другими людьми. Но есть мать, у которых данный симптом на стадии формирования (29%) и у которых уже сложившийся симптом экономии эмоций (14%). В общении с ребенком такие мать устают настолько, что появляется желание отстраниться от всех.

Такой симптом как «редукция материнского воздействия» у 70% респондентов не сложился. Это говорит о том, что у женщины не пытаются облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Их действия не носят формальный характер. У 25% матерей симптом на стадии формирования.

Фазу «истощения» мы проанализировали также по четырем симптомам. По данной шкале, которая включает симптомы: «эмоционального дефицита», «эмоциональной отстраненности», «личностной отстраненности», «психосоматических нарушений» – получены следующие данные (Рисунок 5).

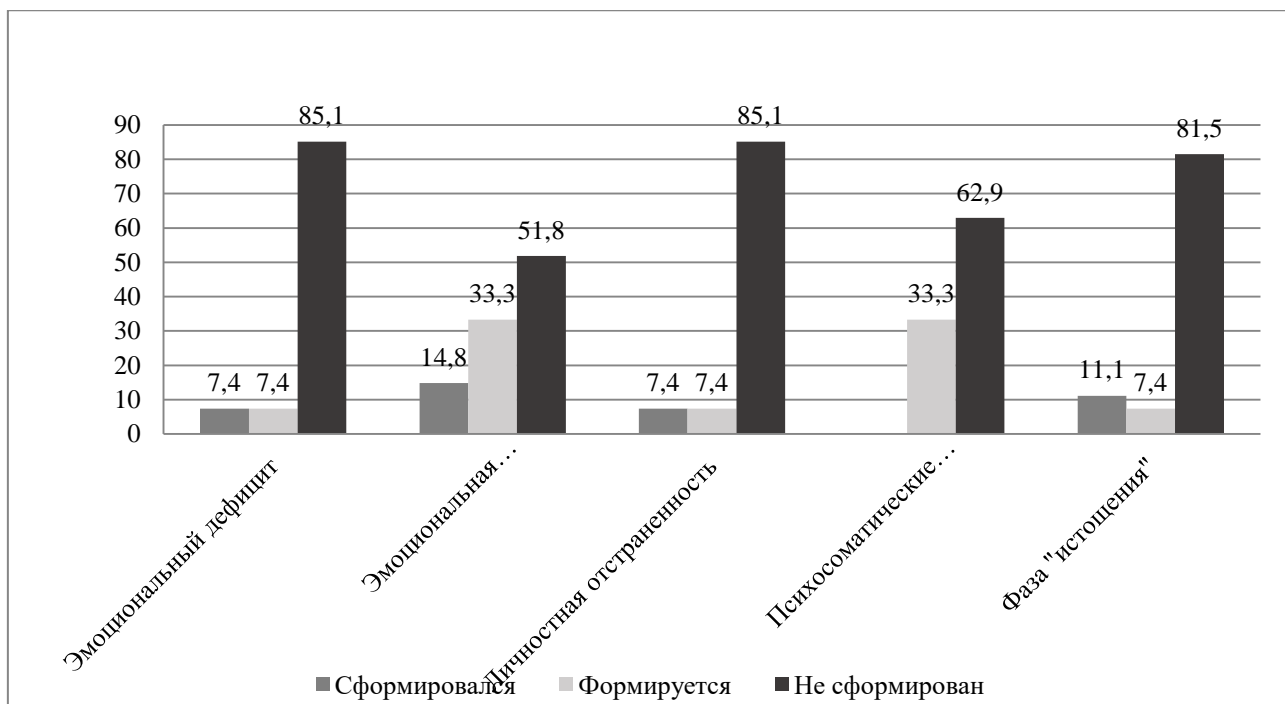


Рис 5. Уровни сформированности симптомов фазы «истощения» у матерей, в %

По результатам данной методики, у большинства матерей (87%) симптом не сформирован (Рисунок 5). Данный показатель дает основание полагать, что у женщин нет ощущения бессилия, у них хватает сил и эмоций соучаствовать и сопереживать ребенку. Не наблюдается роста количества отрицательных эмоций (грубости, резкости, раздражительности, обид).

Симптом «эмоциональная отстраненность» не сформирован у половины исследуемых матерей (51%). Такие матеря не исключают эмоции из сферы отношений с ребенком. У 33% респондентов симптом на стадии формирования. Сформировавшийся симптом у женщин составляет 14%. Это говорит о том, что таких матерей почти ничего не волнует, у них почти ничего не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные.

Рисунок 5 наглядно показывает, что симптом «личностная отстраненность» у женщин не сформировался (85%). У матерей отсутствует полная или частичная утрата интереса к ребенку. Ребенок не тяготит своими проблемами и потребностями, не раздражает своими действиями.

Симптом «психосоматические нарушения» не сформировался у большинства респондентов (62%). У 33 % матерей симптом на стадии формирования. У таких матерей симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Часто контакт с ребенком вызывает плохое настроение, неприятные в ощущения области сердца, обострение хронических заболеваний.

Таким образом, по методике «Эмоционального «выгорания» для матерей» Л.А. Базалева все респонденты были поделены, согласно ключу: на женщин с низким уровнем выгорания («невыгоревшие»), средним уровнем выгорания (частично «выгоревшие») и высоким уровнем выгорания («выгоревшие»). Так, в первую группу «выгоревшие» вошли женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания – 18,5 %. Во вторую группу частично «выгоревшие» вошли 29,6% матерей. В третью группу «невыгоревшие» вошли женщины с низким уровнем эмоционального выгорания по всем трем компонентам – 51,8% (Приложение А, Таблица 2).

Результаты исследования по опроснику «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е Водопьяновой, М. Штейна.

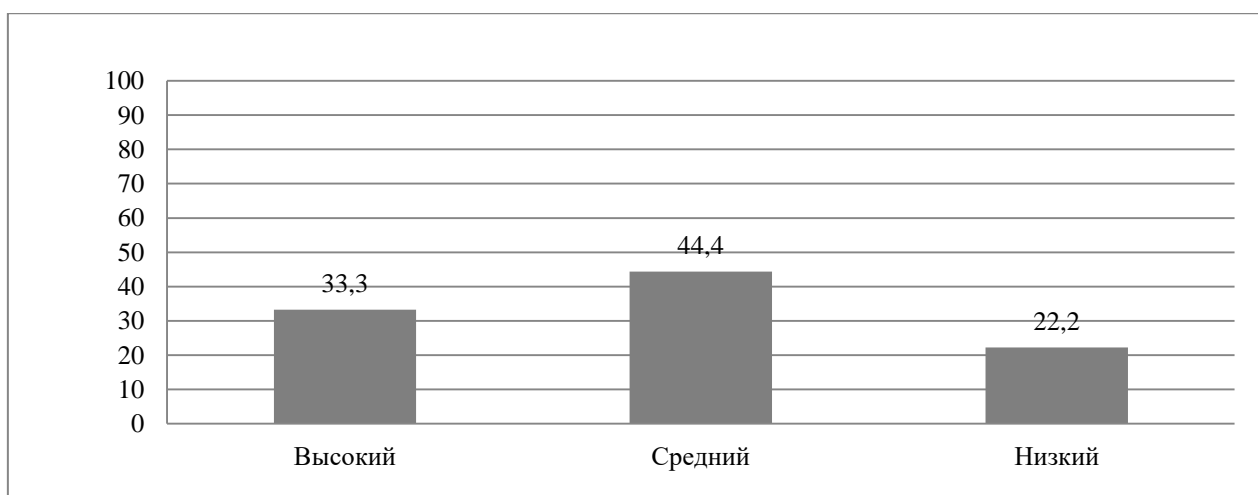


Рис 6. Распределение матерей по уровням выраженности ресурсности, в %

Человеческие ресурсы – ценный компонент любой личности, благодаря

которому человек живет, осуществляет профессиональную деятельность и адаптируется к различным жизненным ситуациям. Чем выше уровень ресурсности, тем лучше сопротивляемость воздействию различных факторов и успешнее жизнь и наоборот.

Рисунок 6 показывает, что 33% матерей обладают достаточным количеством ресурсов (они полны сил, умеют расставлять приоритетность дел и соответственно свои ресурсы, доброжелательны и имеют эмоционально стабильное настроение, чаще всего положительное), 44% имеют средний уровень ресурсности (матери, имеющие данный уровень имеют затруднения в балансе жизненных ресурсов, они мало отдыхают и занимаются саморазвитием) и 33% матерей обладают низким уровнем ресурсности (эмоционально и физически истощены, чаще наблюдается апатия, признаки депрессии, отсутствие желания заниматься не только материнской деятельностью, но и повседневными делами, источники ресурсов не пополняются и поиск новых не производится).

Результаты исследования общего уровня выгорания по совокупности трех методик

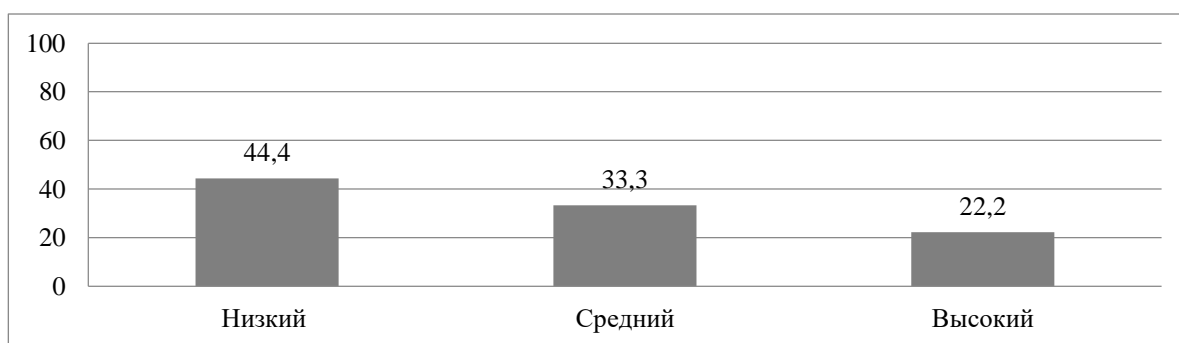


Рис 7. Распределение матерей по уровням выгорания на основании проведенных исследований, в %

Рисунок 7 наглядно показывает, что респонденты, которые участвовали в исследовании, имеют разный уровень выгорания. Высокий уровень выгорания характерен для 22% матерей (6 человек), у них наблюдаются

такие симптомы как: эмоциональное и физическое истощение матери, проявляющееся в отстраненности, рассеянности, тревожности, раздражительности, равнодушии к собственному ребенку, беспричинной агрессии, чувстве вины, разочаровании в своей родительской роли, максимальном сокращении социальных контактов, отстранении от близких, отсутствии желания осуществлять бытовые задачи, материнские функции, ненависть к ним отсутствие мотивации и ресурсов для осуществления материнской деятельности.

Средний уровень выгорания, характеризующийся в периодическом физическом и эмоциональном утомлении, изредка нарушением соматических показателей, перепадами настроения и вспышками негатива, иногда в отстраненности от общения с ближайшим окружением, в частности от ребенка/детей, снижение интереса к материнской деятельности наблюдается у 33% респондентов (12 человек).

Оставшиеся 44% (9 человек) имеют низкий уровень выгорания, у таких матерей эмоционально стабильное состояние, настроение хорошее, чаще приподнятое, сон и аппетит в порядке. В общении с близкими, ребенком/детьми не проявляет негативных эмоций. С удовольствием занимается бытовыми задачами, материнскими функциями (Рисунок 7).

Так как выраженность проблемы выгорания достаточно яркая и 55% опрошенных частично или полностью «выгоревшие» в роли матери, имеют проблемы с мотивацией, наполненностью ресурсами и своим психоэмоциональным состоянием, то следующим шагом будет разработка программы профилактики и устранения СЭВ у матерей.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа матерей, нуждающаяся в психологической помощи в преодолении эмоционального выгорания в количестве 6 человек. Предварительно всем

было предложено участие в групповых консультациях и те, кто выразил желание работать с имеющимся у них синдромом на том или ином уровне, были приглашены на групповые консультации. Это было сделано для того, чтобы избежать негативного отношения к процессу консультирования.

В качестве наиболее результативной формы работы предпочтение было отдано групповому консультированию, позволяющему участникам проработать проблему с единомышленниками, выговориться о своих переживаниях, делиться чувствами, посмотреть на себя другими глазами, оценить свои достижения более адекватно, отреагировать негативные эмоции, получить поддержку и принятие.

Данной консультативной группой является реальная группа – это группа матерей, находящиеся в одной возрастной группе, со своими взглядами и интересами, что обеспечит позитивное влияние на эмоциональное состояние участников и легкость взаимодействия.

Групповое консультирование как форма психологической помощи имеет большие возможности: коррекция самовосприятия, обучение новым моделям реагирования и поведения, получение эмоциональной поддержки и конструктивной обратной связи, обучения навыкам психологической самопомощи, одновременная работа со всеми участниками, осознание чувства «я не одна такая». Для достижения цели и задач профилактики проблем эмоциональной сферы матерей используется широкий спектр психологических техник:

1. Диагностика. Проведение с женщинами специального анкетирования, целью которого является нахождение психолого-педагогических проблем и определения коррекционных мероприятий.

2. Тематический опросник. Эта форма работы способствует осознанию своих проблем, ведет к переоценке жизненных ценностей, подготавливает к запланированным дискуссиям.

3. Лекция. Носит информационный характер.

4. Беседа, в ходе которой происходит обмен наблюдениями, обучение,

психологическая поддержка матерей.

5. Рассказ и его обсуждение. Обсуждение ситуации осуществляется от третьего лица, что позволяет проводить мягкую коррекционную работу.

6. Музыкально терапевтические занятия. Такие занятия дают возможность воздействовать на эмоциональное состояние, гармонизировать внутренние процессы, помогать выстроить коммуникацию, открыть возможности самовыражения.

7. Арт-терапевтические занятия. Способствуют активизации внутренних психологических и физиологических ресурсов, помогают выразить свои чувства, расширить свою эмоциональную жизнь, описать трудные ситуации невербальным образом, выявлять некоторую скрытую от самих участников глубину собственных чувств. Рукодельный мастеркласс (рождественский венок, соленые игрушки, осенний фонарики т.д.). Занятия направлены на расслабление, выхода из роли родителя, повышение творческой активности, удовлетворенности собой.

8. Игра. Способствует расслаблению, дает возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны.

9. Аутотренинг. Формирует способность изменять настроение, самочувствие, что положительно отражается на здоровье и работоспособности. Самым доступным способом саморегуляции является аутогенная тренировка.

10. Психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии. Методы позволяют в приемлемой форме выразить свои чувства, снять психологическое и мышечное напряжение.

11. Домашнее задание. Позволяет закрепить полученные на занятиях навыки, а также рефлексировать полученную информацию.

Цель преодоление синдрома эмоционального выгорания матерей посредством участия в групповом консультировании.

Задачи программы:

1. Выявление факторов способствующих формированию симптомов и

эмоционального выгорания в целом.

2. Коррекция взаимоотношений с ребенком. Оказать психологическую помощь в определении собственных эмоций и умения управлять ими.

3. Определение баланса между необходимостью удовлетворения собственных потребностей и других членов семьи.

4. Развитие способностей планирования своей деятельности, постановки реальных целей, адекватно оценивать свои результаты.

5. Развитие навыков саморегуляции психофизиологического состояния.

6. Мотивация на дальнейшую самоактуализацию, саморазвитие.

Второй шаг нашей работы – выделение основных этапов реализации программы, определение содержания консультаций, определение форм работы, подбор упражнений, техник, приемов.

Программа групповых консультаций включает в себя 10 тематических встреч. Длительность встречи: 1,5 часа (90 минут). Длительность программы по коррекции и профилактики определяется особенностями групповой динамики. Встречи будут проходить 1 раза в неделю. Тематика занятий и интенсивность, так же определяется запросом группы. Эффективность работы определяется различными факторами: понижением уровня показателей эмоционального выгорания, изменение самочувствия, изменениями в отношениях с ребенком, мотивацией позитивных изменений, запрос женщины на более глубокую проработку своих психоэмоциональных состояний. Встречи проводятся дистанционно, посредством платформы ZOOM.

Программа реализуется в три этапа:

1. Вводный (2 встреча).
2. Основной (7 встреч).
3. Заключительный (1 встреча).

Задачи вводного этапа:

1. Провести вводную консультацию для понимания актуальности и

корректировки методов работы.

2. Познакомиться с участниками.
3. Установить доверительные отношения.
4. Прояснить цели участников (общие, индивидуальные).
5. Создать благоприятный эмоциональный фон во время занятий.
6. Сформировать у матерей интерес к участию в групповых

консультациях.

7. Установить правила и принципы групповых консультаций, согласовать их с участниками.

Задачи основного этапа:

1. Создать атмосферу комфорта для каждой консультации.
2. Проработать темы для каждой консультации.
3. Уточнить индивидуальные переживания участников, оказать психологическую помощь.

4. Обеспечить участников необходимой информацией.

5. Обучить практическим техникам: осознания актуального эмоционального состояния, отреагирования негативных эмоций, поиска ресурсов, коррекции самовосприятия и самооценки, адекватного оценивания своих достижений, повышения стрессоустойчивости.

Задачи заключительного этапа:

1. Обобщить полученные знания о преодолении и профилактики эмоционального выгорания. Закрепить полученные умения и навыки заботы о психическом и физиологическом здоровье.

2. Отрефлексировать изменения, произошедшие с каждым участником.

3. Получить обратную связь от участников об актуальности предложенной формы работы.

Все консультативные встречи имеют общую структуру, которая представлена в таблице 2.

Таблица 2. – Схема-структура консультативных встреч

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Самопрезентация участниками своего актуального состояния.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Завершающий этап	4. Итоговая беседа. Рефлексия.

Также консультации разбиты по тематическим блокам, которые представлены ниже.

Таблица 3. – Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультации
<i>Работа с эмоциональным состоянием и симптомами СЭВ</i>	
1	Стабилизация эмоционального состояния. Почему я выгораю?
2	Управление моими эмоциями. Факторы негативного влияния.
<i>Работа с жизненными ресурсами матери</i>	
3	Я и мои ресурсы. Что делать, если нет сил?
4	Моя энергия и жизненные силы. Способы пополнения ресурсов.
<i>Работа над жизненной мотивацией</i>	
5	Что меня демотивирует? Как определить?
6	Надо или нравится быть хорошей мамой? Самомотивация.
<i>Работа с развитием навыков самодиагностики</i>	
7	Как понять, что со мной что-то не так? Учимся диагностировать СЭВ.
<i>Работа с навыками самоконтроля</i>	
8	Разговор с «самим собой». Учимся слышать и понимать себя.
9	Самоконтроль: как уберечь себя от «выгорания»?
<i>Заключение</i>	
10	Забота о самом себе. Письмо самоподдержки. Рефлексия.

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций

составлены план - конспекты встреч, которые представлены в приложении Б.

Третьим этапом практической работы стало формирование экспериментальной и контрольной групп. Всем участникам эксперимента было предложено посещать групповые занятия. Следующим этапом работы стала реализация программы групповых консультаций для матерей. В состав экспериментальной группы вошло 6 женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания. Состав участников экспериментальной группы представлен в таблице 4.

Таблица 4. – Уровень проявления СЭВ в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

№	ФИО	Возраст	Итоговый уровень проявления СЭВ
1	М.	35	высокий
2	С.	25	высокий
3	А.	27	высокий
4	А.	28	высокий
5	Ш.	34	высокий
6	Д.	27	высокий

Следующим этапом стала реализация программы групповых консультаций по профилактике и устранению СЭВ у матерей.

На подготовительном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации матерей к посещению консультаций.

Для актуализации проблемы СЭВ нами было проведено пригласительное мини-собрание, где участницы были ознакомлены с обобщенными и индивидуальными результатами первого констатирующего среза и получили первичную теоретическую справку по проблеме СЭВ. Также для привлечения внимания матерей мы использовали мотивирующие и активизирующие формулировки, а слово «консультация» заменили на слово «встреча» во избежание формальности. Итогом первого

этапа было самоопределение женщинами о необходимости или ненужности посещения консультаций.

Первая встреча была посвящена знакомству участников, а также созданию благоприятного климата для дальнейшего взаимодействия участников друг с другом. Были описаны организационные вопросы, касающиеся правил группового консультирования и обеспечивающие безопасность процесса терапии. На ознакомительном упражнении участницы чувствовали себя свободно, были в приподнятом настроении, ввиду того, что они находятся в одной возрастной группе, им без особых затруднений удалось представиться и рассказать о себе. В рамках консультативной беседы участники узнали об особенностях СЭВ, задавали вопросы, хотя включение в процесс беседы не у всех было полным, но нам удалось осветить основные аспекты и особенности данного синдрома, а с помощью дыхательного упражнения участники смогли снизить имеющееся напряжение и настроиться на арт-терапевтическую технику. Данная методика была направлена на то, чтобы матери смогли выразить на бумаге то, что у них накопилось за долгое время в эмоциональном «мешке». Упражнение вызвало интерес, так как это был актуальный «инструмент» для определения проблем, которые беспокоят участника. Обратная связь, которая была получена в конце встречи, дала понять, что матери заинтересованы в работе над вопросом выгорания, он является для них актуальным и тем самым мотивирует посещать встречи.

Второе занятие проводилось на формате онлайн как и все остальные, и своим форматом вызывало еще больший интерес у участников, поскольку женщины могли участвовать в встрече с любого удобного места. Поэтому это позволило провести несколько техник, которые вызвали эмоциональный отклик у участников, ведь важным было снять не только эмоциональное напряжение, но и физическое, которое фокусируется в различных частях тела. Участницы смогли прочувствовать весь спектр эмоций благодаря данным техникам, судя по рефлексивному анализу, эта встреча произвела

должный терапевтический эффект.

На третьей встрече упражнение на стабилизацию эмоционального состояния сначала вызвало непонимание, но после нескольких попыток апробации было успешно проведено и явилось еще одним дополнительным способом в «копилке» участников для снятия напряжения. Так как встреча была посвящена работе с ресурсами, то консультативная беседа полностью раскрыла данное понятие, но оставила для размышления вопрос об источниках ресурсов. Одним из способов разъяснить это была следующая техника, направленная на раскрытие внутреннего потенциала. Так как упражнение включало в себя вхождение в состояние подобное трансу, то изначально вызвало затруднение у участников, поэтому мы увеличили время расслабления и адаптации к данному процессу, посредством представления приятных для каждого картин (море, лес, костер и пр.), а также дыхания в ритме квадрата «4-4-4-4», где чередовались: глубокий вдох на 4 секунды, задержка дыхания на 4 секунды, выдох на 4 секунды и снова задержка дыхания на 4 секунды. В ходе проведения техники у некоторых матерей наблюдались тяжелое дыхание, мечтательная улыбка и сосредоточенное выражение лица. Уровень доверия между участницами стал выше, матери поблагодарили друг друга.

На четвертой встрече мы использовали технику на восстановление ресурсного баланса, все прошло хорошо, но возникли вопросы при составлении чек-листа, так как эмоциональное состояние участниц еще не стабильно, это стало причиной того, что написание пунктов чек-листа отняло больше времени, чем планировалось, но благодаря помощи друг друга участники справились с заданием.

Пятая и шестая встреча были направлены на работу с мотивацией. Так как этот компонент являлся наиболее «пострадавшим» от СЭВ, то и работа с ним вызвала затруднения, которые проявлялись в сложности идентификации собственных мотивов, определении источников мотивации и понимании механики способов восполнения мотивации. По окончании 6 встречи

участницы стали слышать себя, идентифицировать собственные мотивы и нашли несколько способов их пополнения.

На седьмой встрече матерям предстояло научиться самодиагностике СЭВ, что было сделано посредством арт-терапии. Так как процесс СЭВ у участников уже запущен, то с помощью вырезок из газет предлагалось составить памятку самодиагностики. Этот способ, как вариант творческой работы, нашел положительный отклик от участников.

Работа на восьмой встрече предполагала развитие навыков понимания и принятия себя с помощью техники «Нейрографика». Новизна и простота данного метода работы и возможность снять стресс таким необычным способом оказались достаточно интересными для матерей. Поэтому попытки установить контакт со своим внутренним «Я» были достаточно успешными и воодушевили участников на работу на следующей встрече.

Девятая встреча заключалась в работе над самоконтролем. Задания не вызывали затруднений в выполнении, так как группа работала сплоченно, и доверительные отношения между участниками были на должном уровне. Работа с визуализацией и способами самоконтроля расширили возможность и знания участников в выборе методов овладения собственным эмоциональным и физическим состоянием.

На заключительной десятой встрече отмечалось приподнятое настроение и видимые физические и психоэмоциональные изменения у участниц группового консультирования. В практическом плане был сделан акцент на создание базы «самопомощи» для участников, с помощью которых они могут заниматься профилактикой СЭВ. Был написан чек-лист заботы о себе, созданием которого с высоким уровнем вовлеченности занялись все участники, а также написаны письма самопомощи, для того чтобы прочитать их в сложный эмоциональный период, если такой наступит матери.

Подводя итоги, стоит отметить, что формат групповых консультаций хорошо подошел для работы с проблемой синдрома эмоционального выгорания, онлайн формат сделал процесс консультирования более гибким,

комфортным для участниц, благодаря платформе Zoom мы смогли проработать проблему с разных сторон, используя арт-техники, психологические упражнения, дыхательные и медитативные практики. У участниц с помощью друг друга была возможность получить максимальную поддержку, научиться слышать себя и раскрыть свой ресурсный потенциал. Мы исключили формальность, не только не используя слово «консультация», но и применяя различные формы взаимодействия, что обеспечивало максимальный комфорт участников.

Ведущий психолог-консультант играл важную роль, создавая благоприятную психологически-комфортную среду, обеспечивая поддержку, как отдельных участников, так и всей группы, а также формируя у матерей мотивацию на работу над собой. Ситуации форс-мажора, когда одна из матерей отказывалась выполнять упражнение, участницы наряду с психологом мотивировали оставаться в процессе, и все продолжали работать.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза среди матерей из экспериментальной группы вновь была проведена диагностическая работа по следующим методикам: опросник «Родительское выгорание» (И.Н. Ефимовой), опросник «Определение уровня эмоционального выгорания матерей» Л.А. Базалевой, опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой.

Результаты исследования по тесту «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой

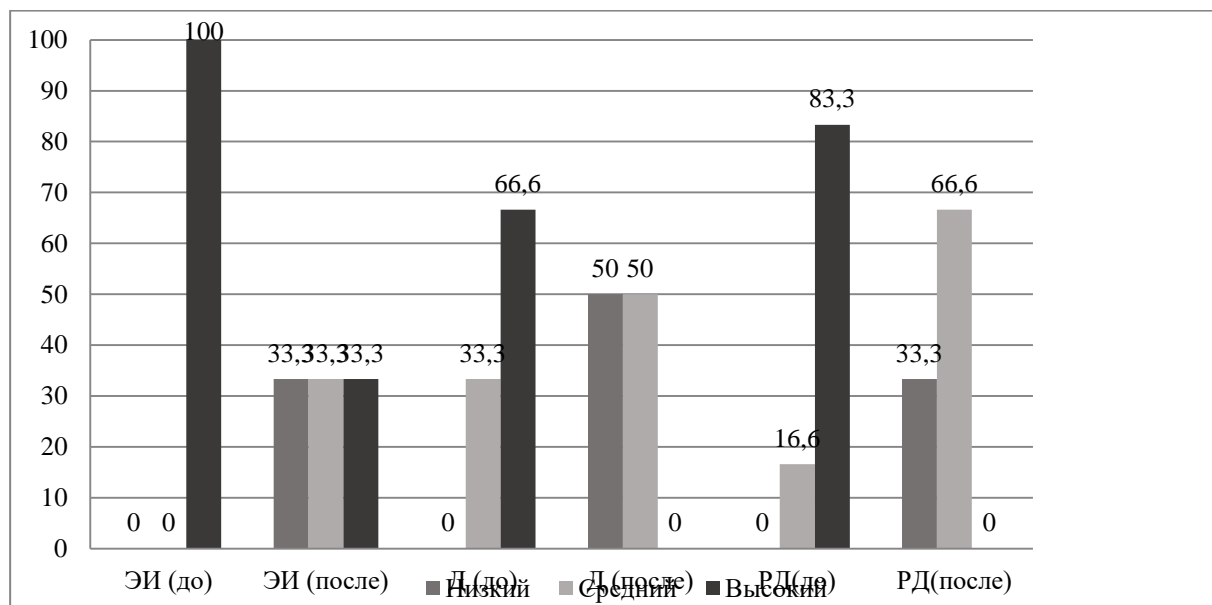


Рис 8. Динамика распределения матерей по уровням выраженности симптомов СЭВ до и после формирующего эксперимента, в %

Исходя из результатов, представленных на рисунке 8, мы можем сделать вывод, что у показателя симптома «эмоциональное истощение» появилась положительная динамика: данный симптом снизился до 33%, за счет этого наблюдается увеличение среднего и низкого уровней выгорания (по 33%). Это может говорить о том, что упражнения и техники, предложенные на консультациях, были эффективны и способствовали снижению эмоционального истощения.

Что касается симптома «деперсонализация», то здесь высокий уровень (66,6%) снизился до 0%, тем самым средний уровень повысился с 33,3% до 50%, в свою очередь низкий уровень симптома увеличился с 0% до 50%, что положительном влиянии групповых встреч.

Анализируя изменения по симптому «редукция родительских достижений», отмечается снижение показателей высокого уровня с 83% до 0% соответственно и рост показателя низкого уровня с 0% до 33%, так и среднего уровня с 16,6% до 66,6%. Исходя от этого можно отметить, что

предложенная система консультаций оказалась результативна для респондентов с высоким и средним уровнем психического выгорания.

Конкретизируем качественные изменения по симптомам СЭВ.

В показателе «эмоциональное истощение» наблюдались следующие изменения: участницы стали менее раздражительны, у них появился интерес к процессу, вовлеченность, некоторые стали замечать уменьшение чувства усталости или эмоционального «груза», нормализовался аппетит и сон. В показателе «деперсонализация» женщины отмечали желание возобновить утраченный тесный контакт с ребенком, ушла раздражительность и избегание коммуникации, а также практически исчезли негативизм и вспыльчивость по отношению к близким людям.

В показателе «редукция родительских достижений» стоит отметить, что: у матерей возросло желание поиграть с ребенком, проявить заботу о детях, женщины стали менее «недовольны собой», снизилось безразличие к домашней работе и к материнству в целом, повысилась значимость достигнутых результатов.

Результаты исследования по тесту «Эмоционального «выгорания» для матерей» (Л.А. Базалевой)

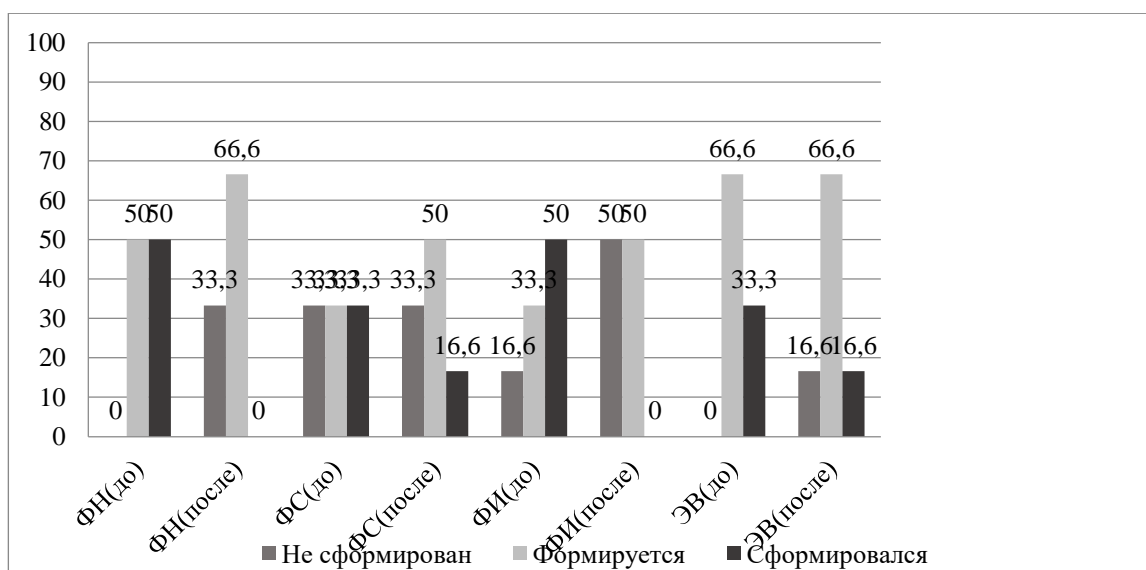


Рис 9. Динамика распределения сформированности фаз СЭВ у матерей до и после формирующего эксперимента, в %

Из рисунка 9 видно, что появились положительные изменения значений общего показателя эмоционального выгорания (ЭВ). Так, несформировавшийся синдром повысился с 0% до 16,6%, за счет чего сформированный синдром у матерей снизился с 33,3% до 16,6%, показатели формирующегося синдрома остались без изменений (66,6%), то есть у 4 человек синдром остался на стадии формирования. Отсюда можно сделать вывод, что процесс устранения СЭВ достаточно продолжительный, но при этом мы видим положительную динамику благодаря проведенным консультациям.

Результаты исследования показывают, что за счет снижения количества матерей со сложившейся фазой «тревожное напряжение» с 50% до 0%, мы наблюдаем увеличение количества матерей с формирующейся фазой с 50% до 66,6%, что свидетельствует о постепенном снижении уровня напряжения. Также, стоит отметить, что возрос процент матерей с несформированной фазой с 0% до 33%.

В фазе «сопротивление», которая начинается с появлением фазы напряжения, мы не наблюдаем кардинальных изменений. За счет снижения количества матерей со сформировавшейся фазой с 33,3% до 16,6%, повысился процент матерей с формирующейся фазой с 33,3% до 50%.

Так, в фазе «истощения» отмечается динамика в сторону уменьшения процента матерей со сформировавшейся фазой с 50% до 0%, это повлияло на увеличение респондентов с формирующейся фазой с 33,3% до 50%, также мы наблюдаем увеличение матерей с несформированной фазой с 16,6% до 50%. Исходя от результатов, можно предположить, что консультации положительно повлияли на восстановление эмоционального тонуса матерей.

Далее мы рассмотрели каждую фазу до и после формирующегося эксперимента более подробно. По шкале «напряжение», которая включает четыре симптома: «осознание проблем взаимодействия с ребенком», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку» и «тревога» – получены следующие данные (Рисунок 10).

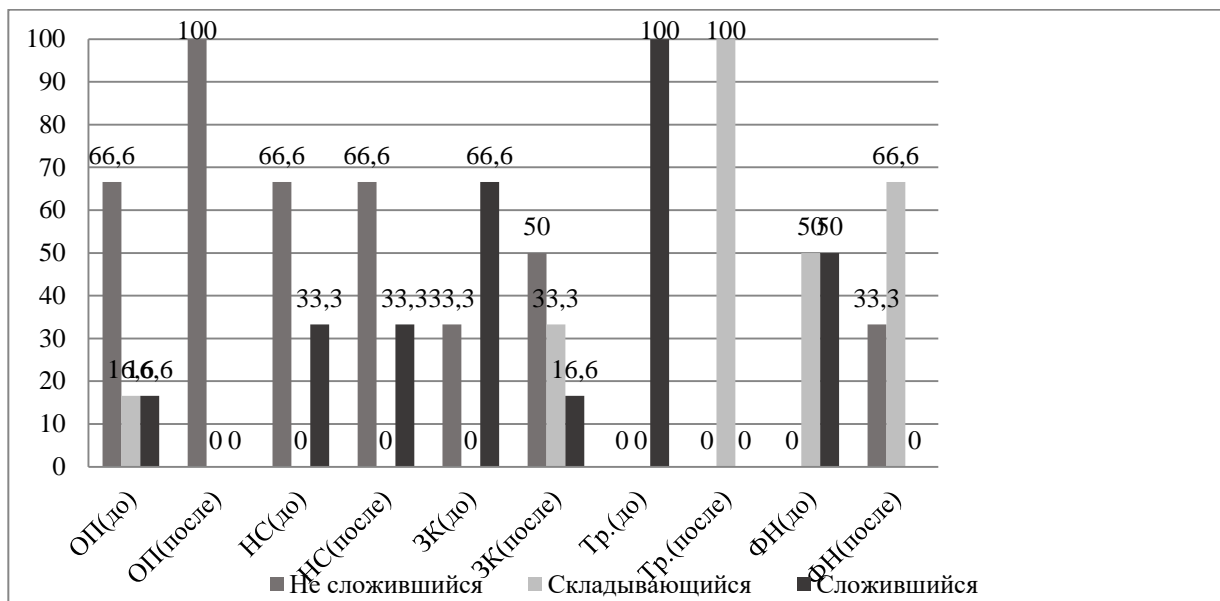


Рис 10. Динамика распределения сформированности симптомов фазы «тревожное напряжение» у матерей до и после формирующего эксперимента, в %

В результате исследования сформированности симптома ОП «осознание проблем», можно прийти к выводу, что за счет одинакового снижения не сложившегося и сложившегося симптомов с 16,6% до 0%, произошло увеличение респондентов с не сложившимся симптомом с 66,6% до 100%.

Диаграмма на рисунке 10 наглядно показывает, что показатели симптомом НС «неудовлетворенность собой» не изменились. Следовательно, можно предположить, что данный симптом устойчиво закрепляется в период СЭВ у матерей, и чтобы данный симптом устранить, нужны дополнительные коррекционные консультации.

Наблюдая динамику изменений симптома «загнанность в клетку» мы видим, что в результате снижения сложившегося симптома у женщин с 66,6% до 16,6%, повысился складывающийся симптом с 0% до 33%, соответственно произошло увеличение матерей с не сложившимся симптомом с 33,3% до 50%. Из этого следует полагать, что матеря благодаря

консультациям постепенно справляются с чувством безысходности и уныния.

В результате исследования симптома «тревога» было выявлено, что за счет уменьшения респондентов со сложившимся симптомом с 100% до 50%, отмечается увеличение процента матерей со складывающимся симптомом с 0% до 100%.

Далее, мы проанализировали фазу «сопротивления». По данной шкале, которая включает симптомы: «избирательного эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственной дезориентации», «расширения сферы экономии эмоций», «редукции материнского взаимодействия» – получены следующие результаты (Рисунок 11).

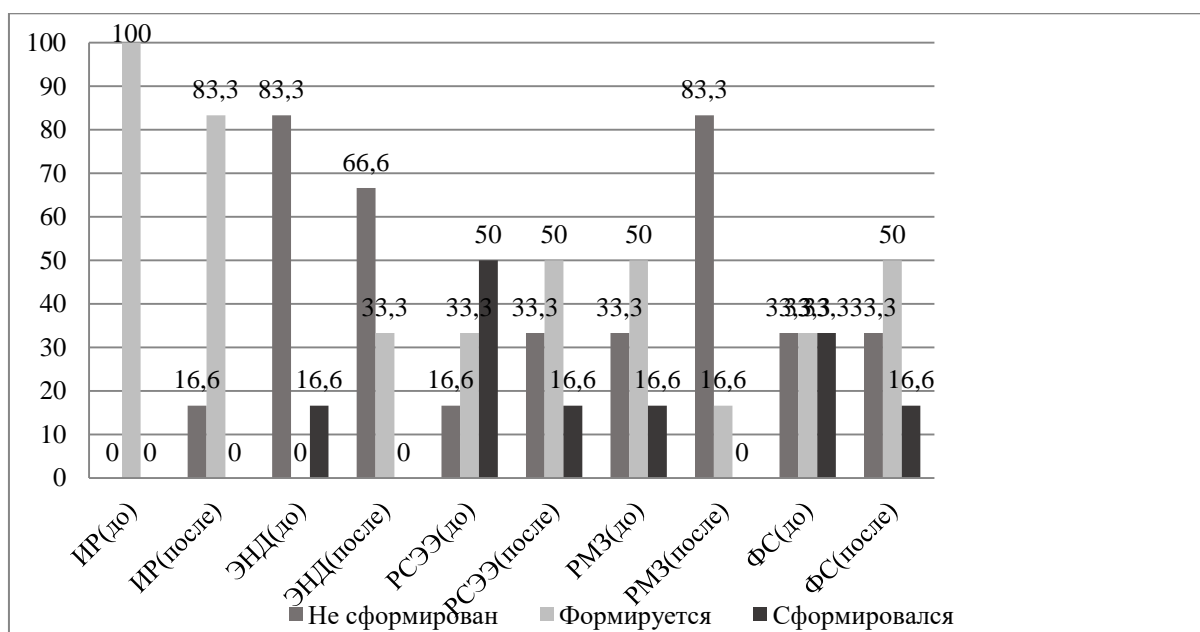


Рис 11. Динамика распределения сформированности симптомов фазы «сопротивления» у матерей до и после формирующего эксперимента, в %

Исследование показало, что формирующийся симптом ИР «избирательное реагирование» наблюдался у всех участниц эксперимента (100%), и после проведения встреч мы отмечаем изменения: за счет снижения процента матерей с формирующимся симптомом с 100% до 83,3%, произошло увеличение процента матерей с несформированным симптомом

(Рисунок 11).

Согласно диаграмме не сформированный симптом ЭНД «эмоционально-нравственной дезориентации» у матерей снизился с 83,3% до 66,6%, за счет этого формирующийся симптом увеличился с 0% до 33,3%, соответственно произошло снижение сформировавшегося симптома с 16,6% до 0%.

Анализируя симптом РСЭЭ «расширения сферы экономии эмоций» мы выявили положительную динамику: респондентов со сформировавшимся симптомом стало меньше с 50% до 16,6%, также увеличился процент матерей с формирующимся симптомом с 33,3% до 50%, соответственно произошло увеличение процента матерей с не сформировавшимся симптомом (с 16,6% до 33,3%).

Мы наблюдаем увеличение не сложившегося симптома РМЗ «редукция материнского воздействия» с 33,3% до 83,3% матерей, что привлекло за собой уменьшение сформировавшегося симптома с 16,6% до 0%, также уменьшился процент респондентов с формирующимся симптомом с 50% до 16,6%.

Фазу «истощения» мы проанализировали также по четырем симптомам. По данной шкале, которая включает симптомы: «эмоционального дефицита», «эмоциональной отстраненности», «личностной отстраненности», «психосоматических нарушений» – получены следующие данные.

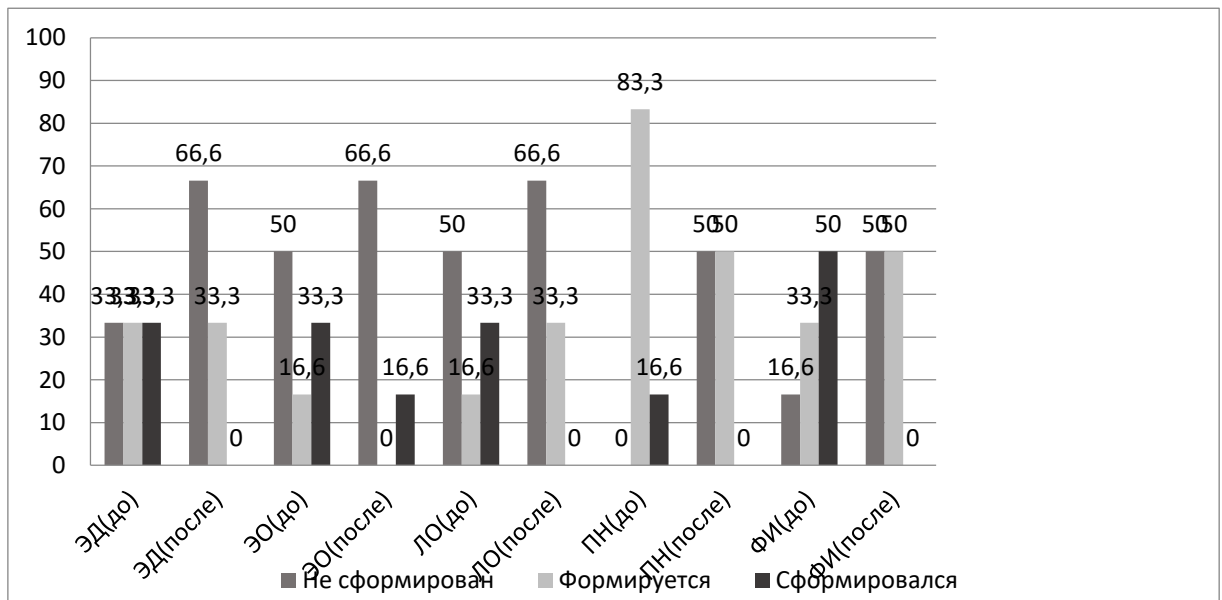


Рис 12. Динамика распределения сформированности симптомов фазы «истощения» у матерей до и после формирующего эксперимента, в %

По результатам исследования показанных на рисунке 12 следует, что, респондентов с не сформировавшимся симптомом ЭД «эмоциональный дефицит» увеличилось (с 33,3% до 66,6%), также как и респондентов со сформировавшимся симптомом (с 33,3% до 0%), изменения респондентов с формирующимся симптомом не произошли.

Выраженность симптома ЭО «эмоциональная отстраненность» подвергся изменениям. Респондентов с не сформированным симптомом становится больше (с 50% до 66,6%), снижается процент женщин, имеющих формирующийся симптом (с 16,6% до 0%), и также снизилось матерей с уже сформировавшимся симптомом с 33,3% до 16,6% (Рисунок 12).

Диаграмма наглядно показывает, что симптом ЛО «личностная отстраненность» у женщин тоже претерпевает положительные изменения: респондентов с не сформировавшимся симптомом стало больше (с 50% до 66,6%), за счет снижения процента матерей с сформировавшимся симптомом (с 33,3% до 0%), произошло увеличение респондентов с формирующимся симптомом с 16,6 до 33,3%.

Исследуя симптом ПН «психосоматические нарушения» можно

сказать, что за счет снижения процента респондентов с формирующимся симптомом с 83,3% до 50%, произошло увеличение количества женщин с не сформированным симптомом с 0% до 50%, респондентов с сформировавшимся симптомом стало меньше (с 16,6% до 0%)

Результаты исследования по опроснику «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е Водопьяновой, М. Штейна

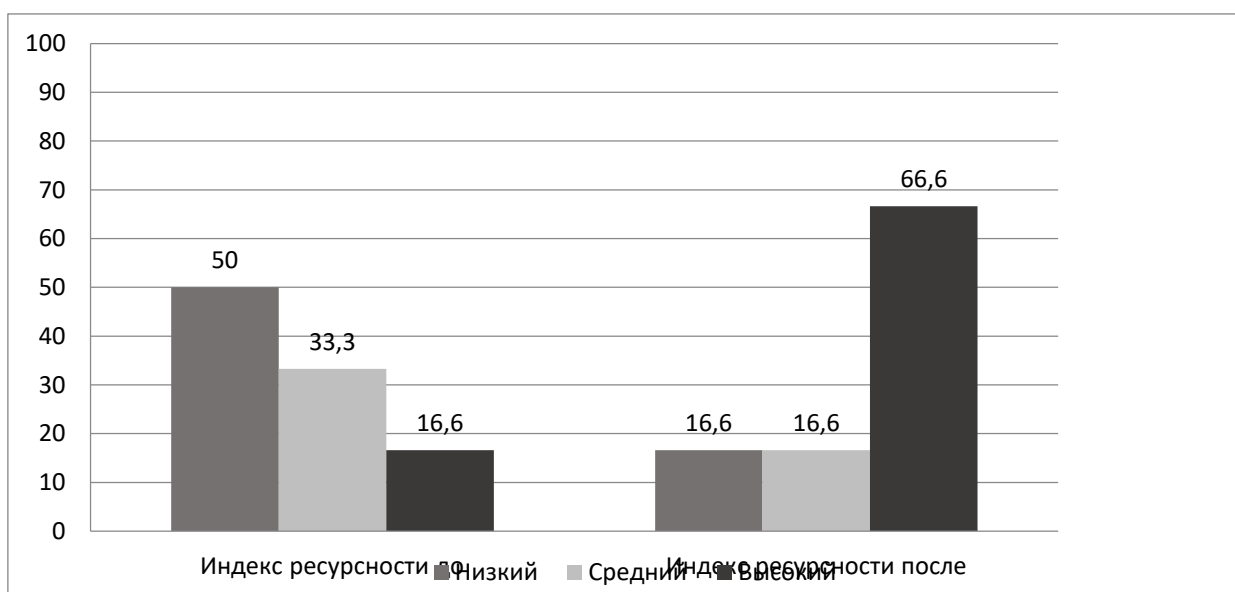


Рис 13. Динамика распределения матерей по уровням выраженности ресурсности до и после формирующего эксперимента, в %

На рисунке 13 можно проследить динамику изменений индекса ресурсности участниц до и после формирующего эксперимента. Показатель низкого уровня ресурсности изначально составлял 50%, что составляли 3 женщины от всей группы, а после он снизился до 16,6%, то есть до 1 человека, средний уровень также снизился с 33,3% до 16,6%, за счет чего произошло повышение высокого показателя ресурсности от 16,6% до 66,6%.

Качественная динамика наблюдалась по высказываниям участниц: «у меня появилось больше сил», «я знаю, что меня может вдохновить», «теперь я знаю откуда восполнять ресурсы». Происходило это за счет упражнений, которые были направлены на внутренний диалог с собой,

поиск новых источников ресурсов и принятие собственной позиции. Индивидуальные результаты отражены в приложении А, таблица 3.

Общие результаты динамики развития СЭВ после формирующего эксперимента по совокупности трех методик

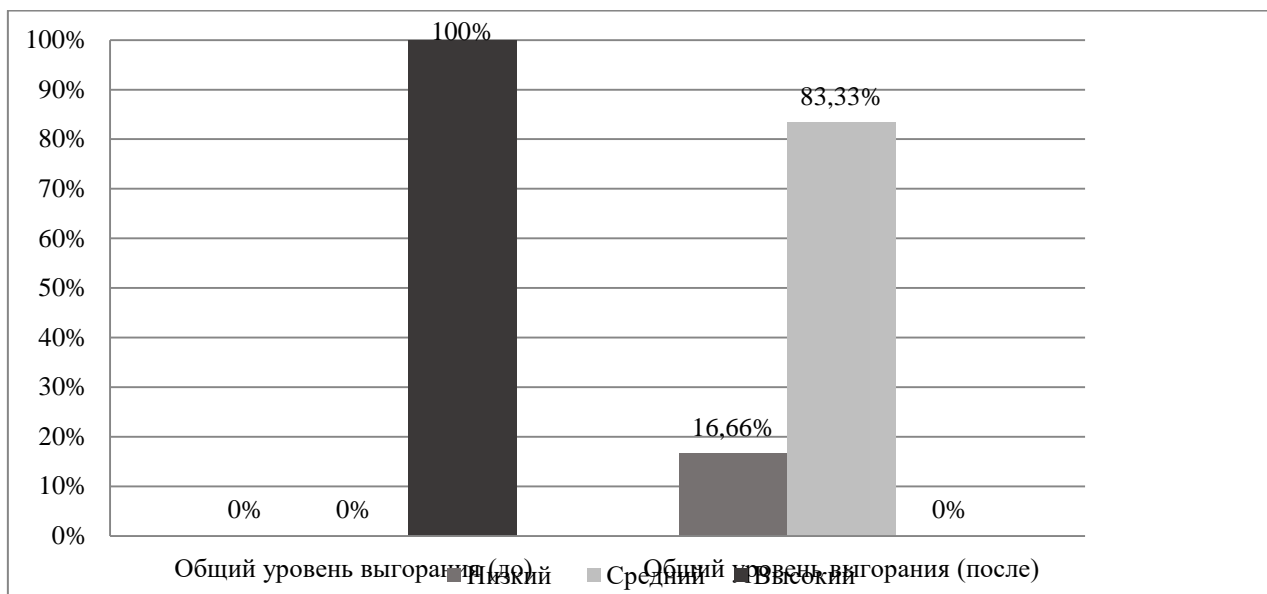


Рис 14. Динамика распределения матерей по итоговым уровням проявления СЭВ в экспериментальной группе до и после проведения формирующего эксперимента, в %

За период проведения эксперимента число участниц с высоким уровнем выгорания снизилось со 100% до 0%, со средним – возросло с 0 до 83,3%, с низким – возросло с 0 % до 16,6%. Состояние некоторых участниц улучшилось, у других же осталось стабильным, наблюдаются положительные изменения в эмоциональном состоянии, произошла нормализация физиологических показателей и общего самочувствия. Это говорит о положительной динамике в работе над данной проблемой и о том, что реализуемая программа достаточно эффективна в борьбе с такой актуальной проблемой как эмоциональное выгорание. Индивидуальные результаты респондентов представлены в приложении Б, таблица 5.

Рассмотрим качественную динамику изменений. В начале процесса консультирования особенно скептически настроенных участников не было, скорее большинство держали нейтралитет в своей позиции. Но двум участницам, из-за большей выраженности СЭВ и нересурсного состояния, было сложно воспринимать информацию психолога и участвовать в тренингах. К 3-4 встрече матеря стали более открытыми, в общем эмоциональном климате наблюдалась положительная динамика, у остальных участников заметные улучшения стали проявляться к 5-6 встрече. Более глубокий интерес к процессу консультирования возрос через несколько встреч после начала, это отмечалось тем, что в перерывах матеря вели обсуждения, делились впечатлениями о проделанных методиках, а кто-то повторял некоторые из них самостоятельно. Безусловно, были участники, у которых наблюдались затруднения в выражении своих чувств и эмоций, это было обусловлено индивидуальными особенностями и общим состоянием. Кто-то из членов группы, наоборот, иногда перебивал участников и пытался акцентировать внимание на своей персоне. Ситуация стабилизировалась к третьей встрече, когда участники стали более-менее знакомы друг с другом, но в целом, в процессе консультирования каждый относился к своим коллегам с пониманием и по возможности пытался поддержать.

Особый интерес у матерей вызывали техники и упражнения, связанные с визуализацией, дыханием и творчеством. Это заметно сказывалось на их эмоциональном и физическом состоянии – они становились более расслабленными, спокойными и менее тревожными. Некоторые подмечали, что давно не занимались творчеством.

В коллективе сложились теплые и дружеские взаимоотношения, было заметно, как несколько участников более близко стали общаться друг с другом, обсуждали личные вопросы и делились эмоциями. Другие даже обменялись телефонными номерами, чтобы продолжать общение вне консультаций.

В целом, к концу взаимодействия группы и психолога у женщины

стали более спокойны и энергичны, преобладало позитивное настроение и заинтересованность, а также изменился общий настрой и отношение к себе по сравнению с первой встречей.

Стоит отменить обратную связь, которая является информативным и важным источником в вопросе качественных изменений. Исходя из словесных комментариев матерей, можно отметить следующее:

– эмоционально - поведенческая и когнитивная сферы: «я стала более спокойной», «мой сон стабилизировался, я высыпаюсь и чувствую себя бодро», «мое настроение статично, а не волнообразно», «я стала более внимательной в материнстве», «перестала остро реагировать на критику и замечания», «появилось желание проводить время вместе с ребенком/детьми и близкими», «с легкостью пробуждаюсь», «появилось желание что-то изменить»;

– изменения по отношению к себе: «моя ценность в моих глазах выросла», «я научилась правильно расставлять приоритеты», «моя значимость для меня стала выше, так как я уважаю саму себя», «я нашла новые способы и источники пополнения ресурсов», «я поняла, что превыше всего собственное эмоциональное и физическое состояние»;

– изменения общего состояния: «я стала более продуктивной», «я поняла, что я не обязана быть идеальной мамой, что могу позволить себе отдохнуть», «я стала больше уделять времени своему эмоциональному состоянию, занялась медитацией», «я стала больше просить помощи у своих близких», «я стала менее нервной».

Выводы по Главе II

Опираясь на результаты исследования, можем сделать следующие выводы:

1. В экспериментальной группе обнаружено 22% матерей (6 ч) с высоким уровнем выгорания, для которых характерны такие симптомы как: эмоциональное и физическое истощение, проявляющиеся в отстраненности, тревожность, раздражительность, равнодушие к собственному ребенку, беспричинная агрессия, разочарование в своей родительской роли, отстранение от близких, отсутствие желания осуществлять бытовые задачи, материнские функции, мотивации. У 33% (12 ч) респондентов наблюдается средний уровень выгорания, характеризующийся в периодическом физическом и эмоциональном утомлении, изредка нарушением соматических показателей, перепадами настроения, снижение интереса к материнской деятельности. Низкий уровень выраженности СЭВ имеют 44% (9 ч) у таких матерей эмоционально стабильное состояние, настроение хорошее, чаще приподнятое, сон и аппетит в порядке, с удовольствием занимаются бытовыми задачами, материнскими функциями.

2. При разработке программы была выбрана форма взаимодействия – групповое консультирование, где группа – это безопасное и комфортное пространство для преодоления и профилактики СЭВ. Все консультационные встречи связаны между собой тематически и объединены в систему, а также реализуются с помощью дистанционного взаимодействия. В процессе консультирования были использованы такие формы работы как упражнения на дыхание, визуализацию, арт-терапия, психологические упражнения и дискуссии – формы работы, которые предполагается использовать в процессе консультирования. С помощью психолога-консультанта молодые специалисты могут проработать вопросы, связанные со своим эмоциональным состоянием, тревожностью, отношением к себе, самооценкой, повысить уровень стрессоустойчивости, а также пополнить

арсенал техник самопомощи.

3. По результатам повторной диагностики после реализации программы число участниц с высоким уровнем выгорания снизилось со 100% до 0%, со средним – возросло с 0 до 83,3%, с низким – возросло с 0 % до 16,6%. Если говорить об качественных изменениях, у матерей наблюдаются положительные изменения в эмоциональном состоянии, произошла нормализация физиологических показателей и общего самочувствия, женщины стали более энергичны, появился позитивный настрой, заинтересованность, а также они приобрели навыки самоподдержки и самопомощи для систематической профилактики СЭВ.

4. Между показателями уровня проявления СЭВ в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

5. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что программа консультаций, которая была реализована на группе, имеет положительный результат в целях устранения и профилактики синдрома выгорания у матерей, что подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

Материнство по праву можно назвать сложным социально-психологическим феноменом, который складывается из биологических механизмов, социально-культурного влияния и индивидуальных особенностей. Появление ребенка перестраивает все сферы жизни родителей. Меняется привычный уклад жизни: какие-то вещи просто временно выключаются из семейных будней, а какие-то навсегда остаются в «бездетном» прошлом.

На сегодняшний день большое внимание уделяется детско-родительским отношениям, но недостаточно внимания уделено проблеме эмоционального состояния женщины в новой роли матери. Ежедневная деятельность матери наполнена ответственностью, обязанностями, физическими нагрузками и эмоциональными переживаниями, из-за чего у женщин частично или полностью развивается синдром эмоционального выгорания.

В рамках исследовательской работы были изучены теоретические аспекты и особенности СЭВ матерей: описание различных подходов к изучению данного синдрома, как зарубежных, так и отечественных ученых; симптомы эмоционального выгорания; факторы возникновения и стадии развития СЭВ; психологические особенности развития синдрома выгорания конкретно у матерей; возможные способы и методы оказания психологической поддержки при СЭВ.

На основании полученной информации была создана диагностическая карта с методиками определения уровней проявления СЭВ и его компонентом у матерей.

В ходе констатирующего среза, в котором были задействованы 27 женщин, были получены следующие результаты: высокий уровень выгорания выявлен у 22% матерей (6 человек) у них наблюдаются такие симптомы как: эмоциональное и физическое истощение, негативизация,

тревожность и нарушение психосоматических показателей; в свою очередь, средний уровень выгорания, характеризующийся в периодическом физическом и эмоциональном утомлении был выявлен у 33% респондентов (12 человек); у 9 женщин, что составляет 44% всех участниц, выявлен низкий уровень подверженности СЭВ, у таких матерей эмоционально стабильное состояние, в общении с близкими, ребенком/детьми не проявляют негативных эмоций и с удовольствием занимаются материнскими функциями.

Исходя из анализа результатов констатирующего среза была разработана и реализована программа групповых консультаций по профилактике и устранению СЭВ у матерей, включающая в себя различные психологические техники и упражнения, а также коллективные дискуссии. Положительное влияние предложенной программы было подтверждено статистической проверкой различия.

Таким образом, экспериментально было доказано, что групповое консультирование с использованием различных психотехник и упражнений, а также работе с развитием навыков самопомощи и самоподдержки будет результативно в целях преодоления и профилактики СЭВ у матерей.

Реализованная программа имеет комбинированный состав, поэтому может быть использована службами в различных учреждениях, при подготовке и чтении курсов по психопрофилактике и психогигиене для матерей в центрах психологической поддержки, женских консультациях.

Список используемых источников

1. Арттерапия // Семья и психическое здоровье URL: <http://www.familymh.ru/anima/programms/artterapiya>
2. Ашен Б.М. Студенческий научный форум 2018 // Южно-Казахстанский государственный университет им. М. Ауэзова. <https://scienceforum.ru/2018/article/2018007510>
3. Бажан Т.-, Жунисбекова Ж. А., Киякбаева У. К., Керимбекова Р. А., Керимбеков М. А. Краткий аналитический обзор психологический концепций синдрома профессионального эмоционального [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6.; URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=17832> (дата обращения: 29.11.2020)
4. Базалева Л. А. Безопасность или психологическая опасность в содержании отношений в системе «мать–дитя» // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков. Сборник материалов VII Всероссийского научного семинара (Сочи, 9-10 сент. 2016 г.). – Сочи: СГУ, – 2016. С.6- 13.
5. Базалева Л. А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. Ун-та. Сер. Педагогика и психология. – 2010. – Вып. 1. – С. 174-182.
6. Базалева Л.А. Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: дис. ... канд. психол. наук / Л. А. Базалева. – Краснодар, 2010. – 202 с.
7. Базалева Л. А. Содержательная характеристика материнских нагрузок в отношениях с детьми // Человек. Искусство. Вселенная. – 2017. – № 1.– С. 228-234.
8. Базалева Л. А. Содержательная характеристика материнских нагрузок в отношениях с детьми // Человек. Искусство. Вселенная. – 2017. – № 1.– С. 228-234.
9. Базалева Л.А. Обоснование необходимости рассмотрения

эмоционального «выгорания» в аспекте материнства // Вестник Северо-Казах. ун-та им. М. Козыбаева. – 2018. – № 2. – С. 161-166. ; Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 256 с.

10. Базалева Л.А. Обоснование необходимости рассмотрения эмоционального «выгорания» в аспекте материнства // Вестник Северо-Казах. ун-та им. М. Козыбаева. – 2018. – № 2. – С. 161-166.

11. Башкирова Г.Б. Время выбора / Г. Б. Башкирова – М.: Знание, 1976. – 96с.

12. Бердникова Е.Н. Динамика развития и психологическая симптоматика синдрома материнского эмоционального выгорания BURNOUT // Человек. Искусство. Вселенная. – 2018. – №1. – С. 135-138.

13. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Елабуга: ЕИ КФУ, 2015, - 142 с.

14. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 256 с.

15. Бойко В.В. Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. 474 с.

16. Васильева Е.В. Особенности структуры идентичности первородящих женщин с различным материнским отношением : автореф. дис. ... канд. психол.наук / Е. В. Васильева. – Саратов, 2009. – 21с.

17. Виникотт Д. В. Разговор с родителями / Д. В. Виникотт. – М.: Класс, 1994. – 205 с.

18. Водопьянова Н. От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома выгорания в России / Н. Водопьянова, Е. Старченкова // Национальный психологический журнал. – 2006. – №1.– с.126-130.

19. Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Водопьянова, Е.Старченкова. – 2-изд. – СПб., 2009. – 258

с.

20. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. М.: Приор-издат, 2005, - 240 с.

21. Гришина Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности / Н. В. Гришина; под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб., 1997. – С. 143-156.

22. Емельяненко А. Особенности синдрома «эмоционального выгорания» личности специалистов различных профессий системы «человек-человек» / А. Емельяненко, Н. Сафукова // Интеграция образования и науки на основе научно-образовательного центра: сб. тр. участников Всерос. науч.-практ. конф. (Ульяновск, 15-16 дек. 2005 г.). – В 2 ч. – М., 2005. – С. 106-110.

23. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27 - 39.

24. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского выгорания // Вестник МГОУ (Серия Психологические науки). М.: 2013. №4. С. 31-40.

25. Захарова Е. И. Психология освоения родительства: научная монография / Е. И. Захарова. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 258 с.

26. Ивакина В. В. Функции матери как детерминанта развития ребенка // Сборник научных трудов СевКав ГТУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2007. – № 5. – 254 с.

27. Иванова Е. В. Жизнестойкость в контексте проблемы родительства // Человек и образование. – 2015. – № 4. – С. 174-178.

28. Ильин В.А. Археология детства. Психологические механизмы семейной жизни / В.А.Ильин. – М.: Независимая фирма Класс, 2002. – 208с.

29. Ильина И. Т. Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры // Человек и образование. – 2020 . – № 1. – С.38-144.

30. Ильина Т. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей / Т. Ильина , С. Гуриева // Человек и образование. – 2019. – № 3. – С 85-93.

31. Как восполнить энергетический ресурс // URL: <https://www.womanhit.ru/psychology/personality/2019-04-17-vospolnit-energeticheskij-resurs-kak-ostavatsja-vstroju-isohranjat-spokojsvie/>

32. Кмить К. В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом / К. В. Кмить, Ю. В. Попов // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2013. – № 3. – С. 3-9.

33. Кмить К.В., Попов Ю.В. Эмоциональное выгорание, не связанное с профессиональным стрессом. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. № 3. 2013. Режим доступа: http://psychiatr.ru/files/magazines/2013_09_obozr_590.pdf

34. Князев В. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В. Князев, Ремизова К. // Вестник университета. 2017. – № 5. – С.181-189.

35. Кононенко И.О Телесно-ориентированная психотерапия : сборник методических указаний для обучающихся к семинарским занятиям по специальности 37.05.01 Клиническая психология (специализация № 3 «Патопсихологическая диагностика и психотерапия») (очная форма обучения). Красноярск: КрасГМУ, 2018.

36. Кравченко Е.В. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса // Проблемы современного педагогического образования.– 2015. – № 1. – С. 377- 383.

37. Кузнецова А.А. Историко-генетический анализ феноменологического пространства "выгорания" // Психологические науки. – 2017. – №3. – С.45-55.

38. Ларин Н.А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания // Наука молодых. – 2015. – №4. – С. 116-120.

39. Малышева Д.О. Психологический анализ феномена

эмоционального выгорания матерей // Студенческая наука и XXI век. – 2017. – №1. – С. 2-2.

40. Матвеев Е.В. Анализ материнства с позиции теории деятельности / Е.В. Матвеева. – Киров: ВГГУ, 2004. – 144 с.

41. Матвеева Л. Г. Практическая психология для родителей, или что я могу узнать о своем ребенке / Л. Г. Матвеева, И. В. Выбойщик, Д. Е. Мякушкин. – М.: АСТ–Пресс, 1999. – 320с.

42. Минюрова С. Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства / С. Минюрова, Е. Тетерлева // Вопросы психологии. – 2003. – № 4. – С. 63-75.

43. Мицюк Н. А. Проблема материнства в современных зарубежных исторических исследованиях // Вестник ТвГУ. Серия «История». – 2015. № 2. – С. 124-134.

44. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности: монография // М.: ООО «Левъ», 2018.

45. Моросанова В. Новая версия опросника «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» / В. Моросанова, Н. Кондратюк // Вопросы психологии. – 2011. – №1. – С. 10-18.

46. Нартова-Бочавер С. К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 20-28.

47. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов. – М.: Мир и Образование. – 2018. – 736с.

48. Опросник потери и приобретения персональных ресурсов (Тест ОППР) Н.Водопьянова, М.Штейн // Психология счастливой жизни URL: <https://psycabi.net/testy/516-oprosnik-poteri-i-priobreteniya-personalnykh-resursov-test-oppr-n-vodopyanova-m-shtejn>

49. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности В. Е. Орел. – М.: Изд-во Ин-та психологи РАН, 2005. – 329 с. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.litres.ru/v-e-orel/sindrom-psihicheskogo->

50. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания // Дисс. д-ра психол. наук. М., 2006.

51. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: автореф. дис. ... док. психол. наук / В. Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 52 с.

52. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 89-100.

53. Орлов Д. Н. К вопросу единства терминологии и представлений о синдроме "burnout" // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / Д. Н. Орлов, С. А. Подсадный, Ю. С. Шойгу // Сб. науч. ст. / Под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск: КГУ, – 2007. – С. 123-126.

54. Пенкер О.В. Синдром профессионального выгорания и его профилактика. [Электронный ресурс] <https://docplayer.ru/30849593-Psihologiya-sindrom-professionalnogo-vygoraniya-i-ego-profilaktika.html>

55. Райгородский Д. Я. Ребенок и семья: учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах–М, 2002. – 736 с.

56. Сапоровская М. В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье // Вестник КГУ: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2008. – № 4 – С. 68-73.

57. Сидоров П. И. Синдром «эмоционального выгорания» у лиц коммуникативных профессий // Гигиена и санитария. – 2008. – № 3. – С. 29-33.

58. Спиваковская А.С. Как быть родителями / А.С. Спиваковская. – М.: Педагогика, 1986. – 160 с.

59. Старченкова Е. С. Социально-психологические факторы родительского выгорания // материалы V Международной научной

конференции : в 2–х томах. – Кастрона, – 2019. С. 109-113.

60. Сурженко Л. В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект: Монография / Л.В. Сурженко. – Краснодар: КубГАУ, 2014. – 159 с.

61. Темиров Т. В. Особенности психического выгорания педагогов // Актуальные проблемы развития социально–экономических, психологических и правовых знаний : Материалы Межвуз. научн.-практ.конф..Тверь: ТФ МГЭИ, 2007. – С.36-37.

62. Умняшкина С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук / С. В. Умняшкина: – Томск, 2001. –162 с. [Электронный ресурс]. <http://www.dissercat.com/content/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-kak-problema-samoaktualizatsii-lichnosti-v-sfere-pomogayus>]

63. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. – 2001.– №2. – С. 22-37.

64. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно–исторический подход // Психологический журнал. –1999. – № 5. – С. 81-87.

65. Филиппова Г. Г. Психология материнства / Г. Г. Филиппова. – М.: Изд-во инст. психотерапии, 2002. – 240 с.

66. Филиппова Г.Г. Самореализация и родительство: конфликт мотиваций в современном обществе // Психотерапия. – 2016. – № 10 – С. 16-22.

67. 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». (12-15 окт. 2017г.). – М., 2017. – С. 154-159.

68. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии.

– 1994. – № 6. – С. 57-64.

69. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия // Психология личности. Тексты. М., МГУ, 1982. С. 118 - 126.; Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере; Пер. с нем. 9-е изд. М.: Альпина нонфикшн, 2019. 239 с.

70. Чердымова Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.

71. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. 3-е изд. М. : МЕДпресс - информ, 2015. 256 с.

72. Cox T. The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis / T. Cox, A. Griffiths – L.: CRC Press, 1998. – 224p.

73. Grossi G. Themorningsalivarycortisolresponseinburnout / G.Grossi, A. Perski, M. Ekstedt, T. Johansson, M. Lindstrom, K Holm // J PsychosomRes. – 2005. – Vol. 59(2). – P. 103-111 ; . Jonsdottir I.H. Monocyte chemotactic protein–1 (MCP–1) and growth factors called into question as markers of prolonged psychosocial stress / I.H. Jonsdottir, D.A Hagg, K. Glise, R. Ekman // PLoS One. – 2009. – Vol. 4(11). – P. 1-6.

74. Kushnir T. TheGulfWaranditsimpactonburnoutandwellbeingofworkingcivilians / T.Kushnir, S. Melamed // PsycholMed. – 1992. – Vol. 22. – P. 987-995; Melamed S. Burnoutandriskfactorsforcardiovascular diseases / S. Melamed, T. Kushnir, A. Shirom // BehavMed. – 1992. – Vol. 18. – P. 53-60.

75. Maslach C. Themeasurementofexperiencedburnout / C. Maslach, S. Jackson // JournalofOccupationalBehavior. – 1981.– № 2. – P. 26-34.

76. Melamed S. Burnoutandriskofcardiovascular disease: evidence, possiblecausalpaths, andpromisingresearchdirections / S. Melamed, A. Shirom, S. Toker, S. Berliner, I. Shapira // PsycholBull. – 2006. – Vol. 132 (3). – P. 327-353.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.327>

77. Perlman B. Burnout: Summary and Future Research / B. Perlman, E. Alan Hartman // Human Relations. – 1982. – Vol. 35, №4. – P. 283-305.

78. Pines A. Career burnout: Causes and cures / A. Pines, E. Aronson. – New York: Free Press. – 1988. – 257 p.

79. Pines A. Couple burnout / A. Pines. – New York and London: Routledge, 1996. – 277 p.; Pines A. Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage / A. Pines. – New York: St. Martin Press, 1988. – 291 p.

80. Shirom A. Burnout and health: current knowledge and future research directions / A. Shirom, S. Melamed, S. Toker, S. Berliner, I. Shapira // International Review of Industrial and Organizational Psychology. – 2005. – Vol. 20. – P. 269–279. <https://doi.org/10.1002/0470029307.ch7>

Таблица 1. – Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту «Определение родительского выгорания Н.И. Ефимовой»

Имя	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений	Общий уровень выгорания
1.Кара-Хаак	9	0	43	Низкий
2.Сырга Б.	17	5	44	Низкий
3.Милана	25	12	29	Высокий
4.Айрана	14	3	26	Средний
5.Долма	20	9	43	Средний
6.Герда	16	5	34	Средний
7.Сырга И.	33	15	42	Средний
8.Алина	29	9	36	Средний
9.Асселина	30	7	38	Средний
10.Кристина	31	6	27	Высокий
11.Ханды	30	8	34	Средний
12.Сылдыс	38	8	22	Высокий
13.Вилория	28	7	27	Высокий
14.Аина	52	19	30	Высокий
15.Руслана	28	10	35	Средний
16.Чейнеш	35	3	35	Средний
17.Аялга	39	16	26	Высокий
18.Чайзат	15	7	33	Средний
19.Шончалай	26	6	33	Средний
20.Диана	12	6	44	Низкий
21.Шолбаана	40	13	35	Высокий
22.Анна	40	6	32	Средний
23.Чаяна	15	6	29	Средний
24.Айгуля	22	5	39	Низкий
25.Долаана	41	10	25	Высокий
26.Айрана С.	25	8	35	Средний
27.Даяна Х.	20	2	38	Низкий

Таблица 2. – Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту «Определение эмоционального выгорания Л.А. Базалевой»

Имя	Э О	Т Н	О П	Н С	З К	Т	Ф С	И Р	ЭН Д	РС ЭЭ	Р М В	Ф И	Э Д	Э О	Л О	П Н	Общи й урове нь МВ
1.Кара-Хаак	32	1 0	0	0	0	1 0	1 0	0	0	0	0	12	7	0	0	5	Низкий
2.Сырга Б.	30	1 9	3	6	0	1 0	1 1	4	4	0	3	0	0	0	0	0	Низкий
3.Милана	12 9	4 0	3	6	1 1	2 0	3 3	1 7	4	5	7	56	2 0	1 2	9	5	Высокий
4.Айрана	51	9	2	0	4	3	1 0	0	5	8	8	19	4	8	2	5	Низкий
5.Долма	9	2	2	0	0	0	3	0	0	3	0	4	4	0	0	0	Низкий
6.Герда	55	9	2	0	4	3	2	7	0	7	8	24	4	8	2	0	Низкий
7.Сырга И.	93	2 2	0	3	4	5	3 9	1 1	0	16	12	32	8	4	5	5	Средний
8.Алина	76	1 6	0	0	8	8	3 5	1 0	4	13	8	25	0	4	6	5	Низкий
9.Асселина	18	5	2	0	0	3	3	0	0	3	0	10	4	4	2	0	Низкий
10.Кристина	86	1 8	5	3	4	6	3 5	1 4	4	9	8	33	1 2	1 2	4	5	Средний
11.Ханды	74	1 1	0	0	0	1 1	3 7	1 4	8	4	11	26	8	4	9	5	Средний
12.Сылдыс	13 3	5 1	8	1 3	1 5	1 5	5 0	1 7	4	17	12	32	1 5	0	2	5	Высокий
13.Вилория	89	2 3	4	1 3	0	6	3 4	6	4	16	8	32	8	1 2	2	0	Средний
14.Айна	14 2	3 9	3	6	1 5	1 5	5 3	1 3	17	12	11	50	1 6	8	6	0	Высокий
15.Руслана	90	2 9	3	3	8	5	3	1 8	4	3	8	28	1 2	4	2	0	Средний
16.Чейнеш	92	2 8	4	1 0	8	6	3 7	1 0	8	12	7	27	4	8	0	5	Средний
17.Аялга	12 9	2 9	0	6	2	5	1 9	5 1	8	19	11	41	1 1	4	1	5	Высокий
18.Чайзат	42	5	2	3	0	0	2 5	1 4	0	3	8	12	4	8	0	0	Низкий
19.Шончалай	70	1 0	0	3	4	3	2 5	1 0	0	12	3	35	1 2	8	0	5	Низкий

Окончание таблицы 2

20.Диана	51	2 0	0	6	4	1 0	1 0	0	0	7	3	2 1	7	4	0	1 0	Низкий
21.Шолбаана	12 7	3 8	5	1 3	4	1 6	4 5	1 7	8	12	8	4 4	2 0	0	4	2 0	Средний
22.Анна	11 4	4 0	4	1 3	7	1 6	4 6	1 7	4	13	12	2 8	8	8	2	1 0	Средний
23.Чаяна	40	1 4	0	3	0	1 1	8	7	8	0	3	2 6	8	8	5	5	Низкий
24.Айгуля	16	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	1 3	4	4	5	0	Низкий
25.Долаана	16 4	3 4	0	3	1 5	1 6	7 0	2 1	9	20	20	6 0	1 2	1 2	1 1	2 5	Высокий
26.Айрана С.	91	1 6	3	3	4	6	4	7	5	17	15	3 1	8	8	5	1 0	Средний
27.Даяна Х.	44	2 6	5	1 0	0	1 1	1	4	0	7	0	7	7	0	0	0	Низкий

Таблица 3. – Индивидуальные результаты общего уровня СЭВ по совокупности данных всех трех методик

Респондент / Методика	Родительское выгорание по И.Н. Ефимовой	Эмоциональное выгорание Л.А. Базалевой	ОПиПР Н.Е. Водопьянов и М. Штейна	Общий уровень СЭВ
1.Кара-Хаак	Низкий	Низкий	2,3	Низкий
2.Сырга Б.	Низкий	Низкий	1	Низкий
3.Милана	Высокий	Высокий	0,9	Высокий
4.Айрана	Средний	Низкий	1,6	Низкий
5.Долма	Средний	Низкий	2,2	Низкий
6.Герда	Средний	Низкий	2	Средний
7.Сырга И.	Средний	Средний	0,7	Средний
8.Алина	Средний	Низкий	0,7	Средний
9.Асселина	Средний	Низкий	1,9	Низкий
10.Кристина	Высокий	Низкий	0,9	Средний
11.Ханды	Средний	Низкий	1	Средний
12.Сылдыс	Высокий	Высокий	0,7	Высокий
13.Вилория	Высокий	Низкий	0,9	Средний
14.Аина	Высокий	Высокий	0,9	Высокий
15.Руслана	Средний	Низкий	0,7	Средний
16.Чейнеш	Средний	Средний	0,9	Средний
17.Аялга	Высокий	Высокий	1,6	Высокий
18.Чайзат	Средний	Низкий	1,1	Средний
19.Шончалай	Средний	Низкий	0,9	Средний
20.Диана	Низкий	Низкий	1,2	Низкий
21.Шолбаана	Высокий	Высокий	0,3	Высокий
22.Анна	Средний	Средний	0,3	Средний
23.Чаяна	Средний	Низкий	2,2	Низкий
24.Айгуля	Низкий	Низкий	1,1	Низкий
25.Долаана	Высокий	Высокий	0,6	Высокий
26.Айрана С.	Средний	Низкий	1	Средний
27.Даяна Х.	Низкий	Низкий	0,9	Низкий

Программа групповых консультаций для матерей «Профилактика и устранение синдрома СЭВ у матерей»

Консультация №1

Тема: «Стабилизация эмоционального состояния. Почему я выгораю?»

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Заранее создается беседа, в которой обговаривается удобное время для консультации, отправляется ссылка, по которой участники переходят в онлайн-встречу.

Оборудование: чистые бэйджи, ватманы формата А3, фломастеры/карандаши/восковые мелки, доска и маркер.

1.Организационный этап

Приветствие и обозначение правил группового консультирования.

– Здравствуйте, уважаемые участники нашей программы. Нас ждут с вами 7 встреч, на которых мы обсудим вопросы эмоционального выгорания и его диагностики, научимся распознавать на начальных этапах СЭВ, стабилизируем психоэмоциональное состояние посредством различных упражнений и техник, а также узнаем способы самоподдержки в ситуациях эмоциональной нестабильности. И для начала немного организационной информации, которая касается процесса консультирования.

Правила группового консультирования

1. Правило конфиденциальности. Запрещается обсуждать происходящее на консультации за ее пределами.

2. Правило «стоп!». Если вы чувствуете, что не хотите обсуждать какую-либо тему или отвечать на какой-либо вопрос, то произносите слово «стоп» и мы прекращаем. Никто не осудит и не будет критиковать вас.

3. Правило «Уважая других - я уважаю себя». Каждый высказывается, только после того, как скажет другой человек, не перебивая

кого-либо из коллег по консультационному процессу.

4. Правило «Время». Приходить на консультацию вовремя, в случае форс-мажорных обстоятельств предупредить.

5. Правило «Я и ты». Важно не только общаться с участниками, не перебивая их, но и не осуждать, не критиковать, не повышать голос, относиться с уважением и пониманием.

6. Правило «Durable, sedlex». Оставить информацию о своих противоправных действиях (в рамках УК РФ/при их наличии) при себе, в ином случае консультант обязан сообщить о них в соответствующие органы, а также не наносить физический и моральный вред участникам.

7. Правило «Я». Ваше эмоциональное и физическое состояние превыше всего, поэтому если вы чувствуете, что хотите «выйти» из процесса консультирования, то можете сделать это, предупредив консультанта.

2.Основной этап

Знакомство участников друг с другом

Предлагаю начать со всем известной игры «Снежный ком».

Правила предельно просты, каждый из вас называет свое имя и один факт о себе, следующий человек называет ваше имя, факт о вас, свое имя и факт о себе и так далее. Начну с себя, меня зовут Чечек, и я люблю классическую музыку, следующий...

Далее все участники, следуя правилам, проводят игру. Замыкающий участник должен назвать всех людей и все факты о них. Круг повторяется. В это время консультант фиксирует ответы кратко.

Следующий этап, я называю факт, а все должны сказать о ком он. Таким образом, участники знакомятся друг с другом, и понимают, с кем им предстоит работать.

-Отлично, расскажите, какие у вас впечатления сейчас, какие вы эмоции испытываете? Участники тренинга высказываются по очереди.

Консультативная беседа

Таблица 1. – Консультативная беседа по теме: «Эмоциональное выгорание и его особенности»

Топик-гайд	Теоретическая справка
1.Что такое эмоции и для чего они нужны?	Эмоции (франц. Emotion, от лат. Emoveo – потрясаю, волну) – класс психических состояний и процессов, выражающих в форме непосредственного пристрастного переживания значение отражаемых предметов и ситуаций для удовлетворения потребностей живого существа. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта и направляя ее на жизненно значимые цели, эмоции выступают одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения.
2.Что такое эмоциональное выгорание?	СЭВ – это механизм психологической защиты от постоянных травмирующих воздействий в профессиональной деятельности, выработанный психически здоровой личностью, проявляющийся как стереотип эмоционального восприятия действительности, характеризующийся психоэмоциональным истощением, развитием дисфункциональных установок, потерей мотивации.
3. Какие могут быть симптомы и причины СЭВ? Обсуждение причин каждого участника (распределение на доске с помощью маркера).	Симптомы СЭВ: усталость, слабость, расстройство сна, раздражительность, плохая концентрация внимания, апатия и пр. Причины СЭВ: усталость, чрезмерные нагрузки, монотонная деятельность, дни как «день сурка» работа на нелюбимой работе и пр.
4.Какие могут быть последствия появления СЭВ? И что будет, если ничего не предпринимать?	Последствия СЭВ: синдром эмоционального выгорания в условиях постоянной работы в стрессе в первые три года вызывает острые нарушения физико-психологические нарушения (психозы, инфаркты). Если проблему запустить, формируются хронические болезни (депрессия, иммунологические заболевания, болезни внутренних органов). Проблемы накапливаются как снежный ком. Новая болезнь тянет за собой новый стресс, и так далее.
5.Как можно себе помочь справиться с выгоранием?	Как себе помочь справиться с СЭВ: распределить цели; расставить жизненные приоритеты; понять, что важно на данный момент; определить для себя на том ли месте вы работаете, нравится или нет; больше отдыхать; заняться любимым делом; избегать конкуренции и т.д.

Практика: выполнение упражнений и их вербализация

Техника «Медитативное дыхание».

Цель: снятие эмоционального напряжения с помощью дыхания.

Инструкция: Совершайте попеременно вдох и выдох. Свое внимание вы должны направить на дыхание, не меняйте его тип, а только следите за ним, при этом говорят себе: «Я чувствую вдох...я чувствую выдох...», повторяйте несколько раз.

Отлично, оставьте закрытыми глаза, представьте море, шум прибоя и себя на берегу, теплые волны легко омывают ваши ноги, а морской бриз обдувает тело, вам становится комфортно, вы расслабляетесь, побудьте в этом состоянии несколько минут.

Примерные вопросы для обсуждения: Какие эмоции вы испытали сейчас? На чем было сконцентрировано ваше внимание? Как вы себя ощущаете?

Упражнение «Эмоции на холсте»

Цель: осознание своих эмоций и их разрядка, активизация творческого начала и развитие образного мышления.

Инструкция: Будем изображать те эмоции и ощущения, которые на данный момент находятся внутри вас. Какого они цвета, формы? Попробуйте изобразить это чувство. Используйте образы, цвета и работайте с помощью тех материалов, которые подходят именно вам.

Примерные вопросы для обсуждения: Опишите свое эмоциональное состояние во время выполнения данного упражнения, ваши чувства и ощущения после? О чем могут рассказать цвет и форма? Какой образ у вас получился? Как вы это объясните? Какие эмоции у вас вызывает ваш образ?

3. Завершающий этап

Итоги и рефлексия

– Рефлексия. Что для вас было важно сегодня? Поблагодарите себя и

друг друга. Следующая встреча будет проходить под названием «Управление моими эмоциями. Факторы негативного влияния». До встречи!

Консультация №2

Тема: «Управление моими эмоциями. Факторы негативного влияния».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бейджи, листочки, ручки.

1. Организационный этап

Приветствие

– Добрый день! Сегодня наша встреча посвящена теме управления собственными эмоциями и факторам, которые на негативно влияют на наше эмоциональное состояние . Предлагаю начать с упражнения и настроиться на работу.

Упражнения «Высокая энергия».

Цель: провести эмоциональную разгрузку, настроить группу на работу.

Инструкция: Представьте себя яркое ночное небо. Выберите самую яркую ночную звезду. А теперь... проглотите её... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жадой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Примерные вопросы для обсуждения: Каковы ваши ощущения? Что вы почувствовали? Получилось ли наполниться энергией?

2. Основной этап

Консультативная беседа

– Давайте представим мусорную корзину, в которую мы бы могли выкинуть наши негативные эмоции. Ведь после уборки, комната становится чище и уютнее. Возьмите пожалуйста листочек и ручку, и разместите недалеко от себя мусорную корзину. Теперь напишите на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент. После этого

бумажки выбрасываются в мусорную корзину. Каждый участник по желанию может поделиться с содержанием своей записки.

Примерные вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, когда писали свои эмоции? Как вы можете описать свое эмоциональное состояние после того, как вы выбросили записку? Хотите ли применить данную технику еще раз?

Упражнение «Какой я?»

Цель: определить векторы управления собственными эмоциями.

Инструкция: Консультант через демонстрацию экрана выводит 5 табличек, чтобы все участники видели и прочитали. Перед вами — пять табличек, на каждой из которых написан уровень владения эмоциями. Эти пять табличек – пять ваших выборов. Внимательно прочитайте и сделайте свой выбор. Участником дается 5 минут.

Таблица 2. – Характеристика табличек

Табличка	Описание
Первая табличка: выбравший ее человек — «естественный» и внутренне, и внешне. Он не может управлять ни своим внутренним миром, ни внешним выражением своих эмоций; переживает то, что «пришло», и на лице при этом выражение — соответственное.	Не могу управлять ни внутренними переживаниями, ни внешним выражением: эмоции появляются в душе сами, запускаясь разными причинами: состоянием тела, событиями жизни и тем, что говорят и делают окружающие люди. Мои эмоции живут какой-то своей отдельной жизнью и выплескиваются наружу помимо моей воли.
Вторая табличка: выбравший ее человек не может управлять своей внутренней погодой, но отчасти может контролировать внешние свои проявления.	Внутренние переживания вне моего контроля, при этом умею управлять внешним выражением эмоций, когда внутри относительный порядок. Внешнее «хорошо» бывает не всегда, внутри тем более.
Третья табличка: выбравший ее человек может полностью контролировать внешнюю подачу себя, а внутренний мир — по-прежнему неуправляем.	Внутренние эмоции живут своей жизнью, внешне себя контролирую полностью. Полное внешнее «хорошо», внутри бывает по-разному.

<p>Четвертая табличка: выбравший ее человек прекрасно контролирует внешние свои поведения, но внутренний мир подвластен ему частично.</p>	<p>Когда внутренние переживания не слишком сильны, внешне контролирую себя полностью, внутри быстро с собой разбираюсь и все улаживаю. Сильные эмоции внешне контролирую, внутренне нет: совладать с ними бывает трудно.</p>
<p>Пятая табличка: выбравший ее человек полностью контролирует как свой внутренний мир, так и свою внешнюю эмоциональную подачу.</p>	<p>Свободно управляю внешними проявлениями своих эмоций: на лице, в речи и интонациях всегда то, что нужно. Так же свободно управляю внутренними переживаниями: убираю ненужные, вызываю уместные и нужные. За свои эмоции отвечаю, это мой важнейший инструментарий. Я социально адекватен, обычно в бодром и прекрасном настроении, всегда могу позаботиться о тех людях, которые мне дороги. Хорошо!</p>

Примерные вопросы для обсуждения: Какая табличка характеризует вас сегодня? Выберите табличку, описание которой соответствует вашему уровню владения эмоциями на данный момент. За какой табличкой вы хотели бы оказаться? Подумайте, какие ситуации вам мешают быть на том уровне, который вас привлекает? Назовите тот уровень (покажите ту табличку), который вас привлекает, достижение которого станет вашей целью.

Упражнение «Убежище»

Цель: научиться определять эмоции и выбрать стратегию поведения с ними.

Инструкция: Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете

это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Примерные вопросы для обсуждения: Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения? Какие образы у вас возникали?

3. Завершающий этап

Рефлексия и подведение итогов

– Вы очень хорошо поработали сегодня, прочувствовав весь спектр эмоций. Что для вас было важным, а что не вызвало никакого интереса? Поблагодарите себя и друг друга. Следующая наша встреча будет посвящена работе с вашими ресурсами и будет называться: «Я и мои ресурсы. Что делать, если нет сил?». До встречи через неделю!

Консультация №3

Тема: «Я и мои ресурсы. Что делать, если нет сил?».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бейджи, пластиковые стаканы, вода, ложки, магнитофон с релаксационной музыкой.

1. Организационный этап

Приветствие

– Добрый день! Наша встреча сегодня будет посвящена работе со своими ресурсами, которые очень важны в нашей жизни. А для начала расскажите, какое сегодня у вас настроение?

Самопрезентация эмоционального состояния участников.

Упражнение «Мобилизирующее дыхание»

Цель: снятие эмоционального напряжения и мобилизация сил для работы.

Инструкция: Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2

секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
 8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
 8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется консультантом. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Примерные вопросы для обсуждения: Трудно ли было себя контролировать? Что было самым легким и самым сложным? Как вы считаете, влияет ли выполнение дыхательных упражнений на эмоциональное состояние и физическое состояние?

2. Основной этап

Консультативная беседа

Таблица 3. – Консультативная беседа по теме: «Мои ресурсы»

Топик-гайд	Теоретическая справка
1.Что такое ресурс?	Ресурсы: Психические возможности лиц, в основном зрелого возраста, активно включенных в разные сферы жизнедеятельности, по выполнению целенаправленной активности. Ресурсы можно разделить на внутренние (есть у нас и зависят только от нас) и внешние (определяются внешней средой, зависят от социума и других людей).
2.Виды ресурсов, которые использует человек.	Внутренние ресурсы – это наши состояния, умения, убеждения, знания и т.д. и они есть у каждого. Наши умения - то, чем мы можем пользоваться, что нам помогает, то, что у нас не отнять. Наше состояние и настроение – тоже в достаточной мере зависит от нас: если человеку удастся сохранить устойчивость и спокойствие в сложной ситуации – это огромный ресурс. Очень важный внутренний ресурс – наше тело, ведь если мы относимся к его потребностям внимательно, оно возвращает нам эту заботу в многократном размере; хорошее самочувствие, ясная голова, бодрость – это то, что сложно переоценить. Внешние ресурсы – другие люди (семья, друзья, коллеги), деньги, материальные блага и т.п.

3.Источники пополнения ресурсов.	Источники пополнения ресурсов: провести разговор с собой и понять, что наполняет вас энергией, составить список этих вещей и регулярно его пополнять; уделять больше себе внимания; заботиться о себе и поддерживать физическое состояние с помощью полноценного сна и питания.
----------------------------------	--

– Чтобы понять, насколько важно быть ресурсным, проведем опыт. Возьмите ложки и подойдите к стакану воды, который будет обозначать человека. Сейчас мы можем попить воды из данного стакана, и он выполнит свою цель. Теперь зачерпните ложкой воду и скажите, какой ресурс вы забираете. Участники проделывают указанные манипуляции. Воды остается немного. Сможем ли мы сейчас утолить свою жажду? Конечно, нет. А теперь верните воду обратно в стакан. Благодаря этому простому действию мы поняли, как важно быть наполненным ресурсами, чтобы функционировать и выполнять свои жизненные и профессиональные цели.

Упражнение «Ваза с ресурсами»

Цель: осознание и раскрытие внутреннего потенциала.

Инструкция: все садятся по кругу, занимают удобное положение. Закройте глаза, расслабьтесь и внимательно слушайте мои инструкции

«Сначала ты представишь себе вазу из обожженной глины, прекрасную вазу, какие бывают в Китае, и в Африке, и во Франции. Такие вазы есть и в России. Такие вазы бывают в деревне и в городе. Но эта очень-очень красивая ваза. Она очень искусно разукрашена. И ты ее воображаешь, ты ее мысленно изобретаешь. И когда ты представишь ее как следует, ее форму, со всеми деталями, оттенками цвета, ты знаешь, как можешь дать мне об этом знать...

Теперь ты идешь к человеку, который делает такие вазы. Ты выбираешь хорошего специалиста, мастера, который хорошо владеет своим ремеслом. И ты опишешь ему вазу, которую он должен будет для тебя сделать. И когда ты поймешь, что он понял то, что ты от него хочешь, ты

дашь мне об этом знать...Ты располагаешь временем, чтобы все хорошо объяснить мастеру, чтобы дать ему все необходимые детали для осуществления твоего проекта...

И теперь ты сядешь в кресло напротив мастера и будешь наблюдать за его работой.... И когда ты сядешь, чтобы смотреть на него, ты дашь мне об этом знать... Чтобы присматривать за ним и, наблюдая, учиться. Но мастер не сразу садится за свой гончарный круг. Сначала он идет на задний двор, чтобы найти среди всего разнообразия глины, гипса и других материалов, которые у него есть, тот, который больше всего подходит для изготовления твоей вазы. Бывает красная глина, есть зеленая глина, и другие сорта тоже есть. Есть твердая глина, есть мягкая, есть эластичная, он выберет ту, которая больше всего подходит для реализации твоего замысла. И ты видишь, как он возвращается и кладет на свой круг кусок этой глины, которую использует, чтобы реализовать твой план. Гончар кладет руки на эту массу, у которой нет определенной формы, и начинает вращать круг... И когда круг начнет вращаться, ты дашь мне об этом знать... Внимательно смотри на круг. И смотри на умную работу рук гончара. Руки сначала работают параллельно, они сближаются и немножко поднимаются вдоль формы, которая мало-помалу появляется... И руки поднимаются вверх... И вскоре форма получена, и гончар убирает руки, чтобы посмотреть со стороны на предмет, который он создал. И когда он уберет свои руки, ты дашь мне об этом знать... У тебя есть время, и ты даешь время гончару, чтобы создать хорошую форму. Когда гончар примется за вторую часть работы, которую он начинает сейчас, он поместит одну руку... я не знаю, правую или левую... в центр этой формы, а другую руку оставит снаружи... И пока круг вращается, обе его руки будут работать. Рука, которая внутри, будет осуществлять давление наружу, в то время как рука, которая находится снаружи, будет осуществлять давление внутрь. Это работа в двух противоположных направлениях, но фактически взаимодополняющая. Потому что в то время как внутренняя рука давит наружу, наружная рука чуть-чуть отодвигается, чтобы позволить внутренней

руке продвинуться наружу. И рука слегка придерживает глину, чтобы не только не испортить форму вазы, а напротив, получить еще более прекрасную. И ты можешь видеть, как гончар меняет руки местами: рука, которая была снаружи, помещается внутрь, а рука, что была внутри, помещается снаружи. И постепенно благодаря этой чередующейся и внешне противоположной работе рук ваза принимает свою окончательную форму...И когда гончар придаст вазе окончательную форму, он с большой осторожностью уберет обе руки и остановит круг. И когда круг остановится, ты дашь мне об этом знать... Гончар возьмет вазу и поставит ее в печь, чтобы сделать первый обжиг. И пока ваза обжигается, в том кресле, где ты сидишь, там, у гончара, ты можешь располагать своим временем и предоставить возможность своему разуму поблуждать, помечтать о других вазах или о чем-нибудь другом, о том, что тебя интересует. И в течение нескольких мгновений, пока ваза обжигается в печи, ты можешь мечтать. И ты слышишь, как гончар открывает печь. Он берет вазу, ставит ее на рабочий стол, ждет, пока она остынет, и начинает третью часть своей работы. Он расписывает вазу. И ты сам подойдешь к нему и точно укажешь, что он должен будет сделать. Он техник, исполнитель, а ты знаешь, что надо делать. Ты знаешь, в каком месте какой цвет нанести. Ты знаешь, как ты хочешь ее украсить. И ты указываешь ему все это с большой точностью. А гончар – хороший мастер, он понимает все то, что ты ему говоришь, и выполняет то, что ты просишь его сделать. И когда ваза будет полностью разукрашена, ты дашь мне об этом знать. Давай хорошие указания, потому что гончару в этой части работы очень важно знать твои желания, знать, в каком направлении ему двигаться, как реализовать твой проект. Очень-очень хорошо. Сейчас гончар будет обжигать твою вазу второй раз, чтобы закрепить то, что сделано. И когда работа будет зафиксирована, он предложит тебе эту вазу... Он дает ее тебе, и ты уходишь с ней. И ты идешь с ней туда, куда хочешь. А эта ваза немножко волшебная – «ваза с ресурсами». В ней уже находится то, что мы называем ресурсами, которые состоят из твоего прошлого опыта, всякого опыта,

потому что всякий опыт положителен, если рассматривать его с нужной точки зрения. А эта ваза очень большая, и она может вместить любой опыт, который придет, начиная с сегодняшнего или завтрашнего дня, и ты поместишь его в эту вазу. Ты поставишь вазу туда, куда захочешь, на место, которое ты знаешь и любишь. И когда ты ее поставишь, ты дашь мне об этом знать... Теперь ты устроишься напротив вазы, там, где она находится, на сиденье, удобном или неудобном... Это сейчас неважно. И ты будешь развлекаться, делая упражнение по левитации, как ты умеешь делать. Ты позволишь правой или левой руке приподниматься в своем ритме, ты предоставишь ей возможность действовать... Хорошо... Ты знаешь, что главное – об этом думать. Понятие легкости... Само понятие легкости позволяет руке стать чуть легче, и тебе нет необходимости думать о чем-то другом... И ты предоставляешь ей возможность стать чуть легче, и когда она станет чуть легче, ты позволишь ей подниматься. Ты можешь представлять себе то, что я говорю... Представить, что вокруг запястья завязана очень легкая нить, а к ней привязаны два-три шарика, и эти шарики приподнимают твою руку. И пока твоя рука поднимается, ты будешь представлять, что твоя ваза наполняется всеми ресурсами твоего прошлого, какими бы они ни были. Тебе нет необходимости об этом думать... Твое бессознательное их знает. Это ресурсы, которые твое бессознательное получало, начиная с раннего детства, это ресурсы всех обучений твоей жизни... того, чему научили тебя родители, друзья, учителя – всего, чему тебя научила твоя жизнь. И пока рука поднимается, все эти ресурсы начинают сами по себе размещаться в вазе ресурсов. И когда ваза будет заполнена, ты позволишь своей руке опуститься... зная, что, когда ты этого захочешь, тебе достаточно будет подумать об этой вазе... Почти так же, как детям, которые хорошо об этом знают по сказке про Алладина, у которого есть волшебная лампа, и когда ему нужна помощь в жизни, стоит потереть эту лампу, и появится джинн, который помогает ему разрешить эту проблему. И ваза ресурсов будет чем-то вроде такой лампы. И когда у тебя в жизни появится необходимость

прогрессировать в том направлении, в каком ты хочешь, тебе надо будет только подумать об этой вазе. Сначала ты подумаешь о ней специально, а затем тебе уже не нужно будет думать, твое бессознательное само по себе использует все необходимые знания... И ты можешь еще дать возможность своей руке подняться. И твоя рука может подняться к лицу или... туда, куда она захочет. Это неважно. Ты предоставляешь ей возможность действовать, потому что знаешь, что пока твоя рука поднимается, на другом уровне осуществляется работа... может быть, на уровне вазы ресурсов... а может быть, на каком-то другом... Но это неважно... И нам нет необходимости этим заниматься. Важно то, чтобы ты дал возможность своей руке подниматься туда, куда ей следует подняться, пока не закончится транс. И когда она поднимется до того места, до которого должна подняться, она начнет опускаться. И пока рука поднимается, та энергия, которая у тебя есть, и те ресурсы, которые сберегались, мобилизуются. И когда вскоре она начнет опускаться, все эти ресурсы направятся в те части твоего тела или твоего духа – а для меня тело и дух – это одно и то же, – которые в этом нуждаются. Все мельчайшие части, из которых состоит ваза, каким бы ни было наше представление об этом, разместятся по своим местам... Одни по своим прежним местам, а некоторые – по другим, потому что каждая вещь должна быть на своем месте. А когда каждая вещь на своем месте, единое целое, которое эти вещи составляют, функционирует лучше всего. И лишь тогда, когда твоя рука окажется на колене, ты сможешь сделать, когда захочешь, глубокий вдох. Ты располагаешь временем, чтобы закончить эту работу, которую ты очень хорошо выполнил... Ты располагаешь временем... И когда ты захочешь, ты позволишь себе сделать вдох и откроешь глаза. Спасибо.

Примерные вопросы для обсуждения: Какие впечатления вызвало упражнение? Если бы была возможность, помогли бы мастеру? Что для вас было важно и значимо в данном упражнении?

3. Завершающий этап

Сегодня мы отлично поработали, я благодарю вас. Встретимся на

следующей неделе и поработаем над способами пополнения ресурсов. Тема встречи «Моя энергия и жизненные силы. Способы пополнения ресурсов». Благодарю вас за встречу, всего доброго!

Консультация №4

Тема: «Моя энергия и жизненные силы. Способы пополнения ресурсов».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бейджи, фитнес-коврики или пледы, листочки, листы А4 на планшетах, фломастеры и карандаши.

1.Организационный этап

Приветствие

– Добрый день! Сегодня мы займемся поиском источников наших ресурсов.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Возьмите, пожалуйста, лист и фломастеры/карандаши и нарисуйте ваше эмоциональное состояние на данный момент. Какие цвета преобладают, какие фигуры вы использовали, насколько наполнено ресурсами состояние ваше сегодня и заметили ли вы улучшения с прошлой встречи? Прокомментируйте. Участники выполняют задание и высказывают свое мнение.

2.Основной этап

Консультативная беседа

– Сегодня хотела бы с вами обсудить вопрос пополнения энергетических ресурсов. Какие способы есть в вашем арсенале? Идет обсуждение вариантов, предлагаемых участниками. Как вы считаете можно ли жить, используя ресурсы по минимуму или получать их только из одного источника?

Техника «Точка опоры»

Инструкция: Любому человеку в жизни требуется психологическая опора. Это может быть семья, друзья, работа, увлечения. Чем больше таких опор, тем увереннее чувствует себя человек в различных жизненных ситуациях; ему легче преодолевать жизненные трудности и невзгоды. Для упражнения нужно нарисовать круг и разделить его на 5-6 секторов. Обозначить сегменты: например: «любовь» (вписать имена тех, кто вас любит); «уважение» (вписать имена тех, кто вас уважает); "свобода" (вписать имена тех, с кем вы чувствуете себя естественно и свободно); "защищенность" (вписать имена тех, кто вас защищает, с кем ты себя чувствуете в безопасности). И дальше по субъективному усмотрению. К имеющемуся кругу дорисовываются лучи, на которых участник указывает свои качества, черты и способности, которые ему помогают (опорные точки).

Примерные вопросы для обсуждения: Какие ощущения вы испытывали во время проведения техники? Какой сегмент вам был самым сложным? Что вы поняли для себя нового?

Создание чек-листа

«Мои ресурсы: как помочь себе быть полным сил и энергии»

– Я предлагаю вам подумать и совместными усилиями создать чек-лист, который будет вашим помощником в поиске собственных источников ресурсов и пополнении их.

Я начну список, а далее по одному будем пополнять его, а затем обсудим.

Чек-лист «Мои ресурсы: как помочь себе быть полным сил и энергии»

1.Разговор с самим собой. Ежедневно спрашивайте себя, насколько вы полны энергии и есть ли у вас силы, если нет, то найдите причины.

2.Перед важными или «опустошающими» меня событиями аккумулирую ресурсы и обеспечиваю себе максимальный комфорт.

3.Стараюсь прислушиваться к себе. Что наполняет меня? Приумножаю эти источники (прослушивание музыки, наблюдение за огнем и пр.) и убираю негативные факторы.

Далее список заполняется с помощью группы и обсуждается.

3. Завершающий этап

– Итоговая рефлексия. Что нового вы для себя открыли и узнали? Что было полезным? Продолжайте пополнять свой чек-лист и отмечайте новые источники ресурсов именно для вас. Поблагодарите друг друга за встречу, вы отлично поработали. На следующей встрече нас ждет работа с мотивацией, удачи!

Консультация №5

Тема: «Что меня демотивирует? Как определить?».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бейджи, таблички с названиями команд, повязка.

1. Организационный этап

Приветствие

– Здравствуйте! Рада вас видеть! С каким настроением вы сегодня пришли, опишите его с помощью вашей мимики и прокомментируйте.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Отлично! Скажите, пожалуйста, что вас мотивировало сюда прийти или вам пришлось приложить усилия, чтобы сегодня увидеться с нами? Обсуждение с консультантом позиций участников. Замечательно! Сегодня тема нашей встречи «Что меня демотивирует? Как определить?».

2. Основной этап

Консультативная беседа

Таблица 4. – Консультативная беседа по теме: «Все о мотивации»

Топик-гайд	Теоретическая справка
1. Что такое мотивация и откуда она берется?	<p>Мотивация: Побуждение человека к действию для достижения его личных целей и целей организации. Для того чтобы осуществлять мотивацию, необходимо представлять себе потребности работников и ожидаемое ими вознаграждение. Потребности – это ощущение человеком физиологически или психологически недостатка чего-либо. Вознаграждение – это все то, что человек считает ценным для себя</p>
2. Значимость мотивации. Мотивационный комплекс.	<p>Пирамида А. Маслоу (закреплена на доске). Мотивационный комплекс: Система причин, лежащих в основе поведения личности, группы или персонала в целом. Все множество мотивов, воздействующих на поведение человека, можно подразделить с некоторой условностью на пять больших групп.</p> <p>Мотивы приобретения (МП): Связаны с получением вознаграждения за результаты деятельности.</p> <p>Мотивы безопасности (МБ): Детерминированные стремления индивида избежать штрафных санкций за результаты своей деятельности, если они не соответствуют целям управления.</p> <p>Мотивы энергосбережения (МЭ): Выбор при прочих равных условиях такого рода деятельности, которая требует меньших затрат физических и духовных сил, а также меньшего психологического напряжения.</p> <p>Мотивы подчинения (МП): Зависимость матерей от групповых норм поведения и ролевых предписаний.</p> <p>Мотивы удовлетворения (МУ): Базируются на получении положительных эмоций от процесса и результата труда.</p>
3. Что может демотивировать человека и как с этим бороться?	<p>Причины демотивации: большой объем работы; нестабильность ЗП; отношения в коллективе; сомнения в профессионализме сотрудника; статичность рабочего процесса; понимание того, что работаешь не «на своем» месте; личностные конфликты; обесценивание достигаемых результатов</p>

Упражнение «Борьба мотивов»

Цель: идентифицировать собственные мотивы, проанализировать и согласовать их.

Инструкция: Группа делится на 3 команды. Одна команда будет нейтральной, на каждого участника из которой будут воздействовать различные мотивы – как положительные, так и демотивирующие. Соответственно одна команда будет мотивировать участника, а другая наоборот – демотивировать. Таким образом, из нейтральной команды (в повязках) вызывается участник, на которого по очереди воздействуют участники других команд со своей мотивацией или демотивацией. Их задача лишить участника нейтральной команды сил или наоборот наполнить ими. Например, один представитель говорит: «Ты отличный сотрудник, твои показатели всегда на высоте это очень важно для нашей организации и мы гордимся тобой», а другой: «Пусть ты и хороший сотрудник, зато идешь по головам, тебя в коллективе не любят, изгоем считают и могут в любой момент подставить, потому что ты всех раздражаешь». В свою очередь представитель нейтральной команды высказывается и делает выбор в пользу той или иной малой группы.

Примерные вопросы для обсуждения: Как вы считаете, чему более подвержен человек: влиянию позитивных или негативных факторов и от чего это зависит? Сложно ли было сопротивляться воздействию команды демотиваторов? Какие ощущения вы испытывали во время упражнения.

3. Завершающий этап

– Индивидуальная рефлексия. Если кто-то хочет, то может высказать свою позицию. Сегодня была насыщенная встреча, я благодарю вас за работу на ней. Теперь вы поняли, что и как может влиять на нашу мотивацию и эмоциональное состояние. Следующая консультация будет посвящена самомотивации и способам, с помощью которых мы можем себя мотивировать что-то делать. До скорой встречи!

Консультация №6

Тема: «Надо или нравится быть хорошей мамой? Самомотивация».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бумага А4, карандаши, фломастеры, воздушный шар.

1.Организационный этап

Приветствие

– Здравствуйте! Сегодня наша встреча пройдет в новом формате, посредством дистанционного взаимодействия. Хорошо, с каким настроением вы пришли сегодня?

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Возьмите пожалуйста воздушный шар. Сейчас нам необходимо держать в руке на протяжении нескольких минут, я скажу, когда надо будет остановиться. Вы не знаете, когда произойдет этот момент, но кто дойдет до этого момента получит приз. Можно начинать. По истечении нескольких минут консультант дает команду отпустить шар. Участники обмениваются мнениями.

– Сейчас стоит отметить момент, что у кого-то была цель дойти до конца (меняли руки, но держали), а кому-то было это не интересно (отпускали шар). Так происходит и в работе, иногда нам нравится наша деятельность и мы мотивированы на достижение результата, но когда нам не по душе то, чем мы занимаемся, то наравне с ресурсами уходит и мотивация, тем самым провоцируя появление СЭВ.

2.Основной этап

– У большинства из присутствующих снижен уровень мотивации. Как вы думаете, с чем это связано? Возьмите лист бумаги и сожмите его, сделав таким размером, как ваша жизненная мотивация на данный момент. У всех получилась конструкция разных размеров, с чем нам важно и поработать. На следующую технику нам будет необходим лист, разгладьте тот, который сжали. Что проще разгладить старый или взять новый? Обсуждение.

Упражнение «Мои желания»

Цель: проанализировать свой жизненный путь, понять, почему снижен уровень мотивации и как его восполнить.

Инструкция: нам необходим лист, на котором вы нарисуете себя, прислушайтесь к себе и своим желаниям, нравится вам материнство или вы делаете все, потому что «надо» (быть хорошей мамой, успевать во всем и пр.). Если вам нравится материнство, закрасьте половину зеленым, если вы в замешательстве, то используйте желтый цвет, а красный подойдет тем, кто недоволен данным этапом своей жизни. Напишите со стороны причины, по которым вы находитесь именно в такой ситуации, что вас огорчает и положительные моменты, если вы довольны материнством. Вторую половину человечка раскрасьте тем цветом, в какой категории вам бы хотелось оказаться. В случае перехода из «красной» и «желтой» зоны укажите те факторы, которые бы ускорили ваш переход и смотивировали, а если материнство происходит с «зеленой» зоной, то просто обозначьте те факторы, которые помогли бы вам, например, хорошо выполнять свои материнские обязанности. Во всех случаях укажите источники мотивации и факторы - демотиваторы. Поделитесь с участниками группы и в отдельный список вынесите те источники мотивации, которые вы указали.

Примерные вопросы для обсуждения: Что оказалось самым сложным в данной технике? Сложно ли слышать себя и какие изменения вы заметили в себе? Смогли бы вы сейчас поменять место работы?

3. Завершающий этап

– Мотивация очень важный компонент в жизнедеятельности человека, она определяет, будет ли он затрачивать усилия на достижение цели или наоборот, откажется от нее, потому что не настолько сильно мотивирован, чтобы тратить свои ресурсы, особенно остро вопрос стоит в период обострения СЭВ, который важно вовремя диагностировать. Этой теме будет посвящена наша следующая встреча. Всем спасибо, до свидания!

Консультация №7

Тема: «Как понять, что со мной что-то не так? Учимся диагностировать СЭВ».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: бумага А3 с нарисованным человечком, шарики из ваты, ватные палочки, мелкие камушки, пластилин, вырезки-слова из газет и журналов, клей, фломастеры, памятка с методиками диагностики СЭВ.

1. Организационный этап

Приветствие

– Добрый день! Сегодня мы встречу проведем с еще одним персонажем – моим другом Томом (хрупкий человечек из пластилина) и постараемся с его помощью научиться диагностировать начинающийся СЭВ, для того чтобы вовремя его устранить.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Возьмите пластилин и слепите человечка, то есть себя. Какие вы цвета использовали? Сделайте его таким, как хочется именно вам. Какое состояние у него сейчас?

– А теперь давайте с помощью Тома посмотрим, что будет, если начать воздействовать на него различными факторами (на человечка кладется сначала вата, в ручки вставляются ватные палочки, камни опускаются на плечи) и постепенно они на него воздействуют. Прodelайте аналогичные манипуляции со своими человечками. Здесь под гнетом «проблем» Том теряет свою силу и ресурсы и его ноги сгибаются, сидя на колени. Вы заметили, когда это произошло и с вашими человечками? Это тот момент, когда процесс выгорания уже запустился, но, к сожалению, мы часто его не замечаем, поэтому очень важно обратить внимания на такие изменения, которые происходят в наших личностях. Для этого существует множество методик, некоторыми из которых вы пользовались при первичном тестировании, но также важно иметь в арсенале ряд способов, которые

помогут вам диагностировать СЭВ и не дать запустить процесс «горения», тем самым обеспечив стабильное психофизиологическое состояние.

2. Основной этап

– Сейчас перед вами находится пустой человек, ему необходимо помочь в самодиагностике наличия СЭВ. Вам помогут вырезки из различных журналов и газет, в которых есть слова, словосочетания и предложения, которыми мы обозначим способы обнаружения СЭВ у себя, например, я прикреплю словосочетание «Вечерний час», он обозначает то, что ежедневно вы, приходя с работы, оставляете себе время для отдыха и анализа собственного самочувствия и эмоционального состояния. Очень важно вовремя замечать какие-либо изменения в себе. Просто отдохните какое-то время под расслабляющую музыку, понаблюдайте и проанализируйте свое настроение и соматические показатели за последнее время и если есть какие-то факторы, которые вас беспокоят, возьмите на заметку и продолжите наблюдение.

С помощью вырезок из журналов и газет («вечерний час»; «режим сна»; «ресурсность»; «колесо жизненного баланса» и пр.) участники выстраивают общую картину самодиагностики и им предлагается список методик, с помощью которых они могут диагностировать у себя наличие или отсутствие СЭВ.

– С помощью нижеуказанных методик вы можете диагностировать СЭВ, но необходимо учитывать тот факт, что полную интерпретацию и заключение может дать только специалист, поэтому, как только вы заметите у себя признаки СЭВ, вы можете пройти тесты, но рекомендуется обратиться к психологу для совместного решения данного вопроса, а также несколько сопряженных по теме методик: на выявление состояния стресса и уровня наполненности ресурсами. Методики носят рекомендательный характер и не могут быть интерпретированы самим испытуемым.

Перед вами тесты, которые вы можете пройти самостоятельно. Зафиксируйте их.

Памятка «Методики диагностики СЭВ»

1. Тест на эмоциональное выгорание Бойко В.В (1996 г.)
2. Опросник эмоционального выгорания Маслач К. адаптация Водопьяновой Н.Е.;
3. Тест на определение уровня стресса Щербатых В.Ю;

3. Завершающий этап

– Вы уже знаете, что синдром эмоционального выгорания можно отнести и к медицинским заболеваниям. И как любую болезнь СЭВ легче предотвратить, чем лечить, а еще лучше сразу ее распознать и устранить на самых начальных этапах. Предлагаю порассуждать над высказыванием Бертрانا Рассела: «Один из симптомов приближающегося нервного срыва – это вера в то, что ваша работа исключительно важна». Как вы думаете, что данным высказыванием хотел сообщить автор? Выскажите свое мнение на этот счет.

– Мы сегодня выявили способы, благодаря которым вы сможете это сделать. Что нового вы сегодня узнали? Какое эмоциональное состояние вы испытываете на данный момент? Отрефлексируйте. Заберите человечка домой, пусть он олицетворяет ваше состояние, приходя домой кладите на него что-либо или убирайте, в зависимости от того как себя чувствуете. Это может быть еще один из идентификаторов вашего актуального состояния и, в случае чего, сигнал к действиям по самоспасению.

– Благодарю каждого за встречу! Вы также можете поблагодарить друг друга любым приятным для вас способом или не делать это вовсе. Услышьте себя, чего вам действительно хочется. А если это вызывает затруднение, то на следующей встрече мы попытаемся научиться этому, ведь ее тема: «Разговор с «самим собой». Учимся слышать и понимать себя». Удачи!

Консультация №8

Тема: «Разговор с «самим собой». Учимся слышать и понимать себя».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: лист А3, фломастеры, карандаши.

1. Организационный этап

Приветствие

– Здравствуйте, уважаемые мамочки! Наша 8 встреча будет посвящена себе, своим чувствам, эмоциям, ощущениям и внутреннему диалогу с самим собой. О чем была ваша первая мысль утром? С каким настроением вы встали, а с каким пришли на встречу? Прислушайтесь к себе и ответьте. Обсуждение.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

2. Основной этап

– Как вы думаете, что важно делать для того, чтобы «слышать» себя и свои желания? Почему важны не только сигналы мозга, но и тела? О чем оно может нам сказать?

– Сегодня я хочу предложить вам полностью погрузиться в себя, в тайные уголки своей души и подсознания, произвести диалог с собой и найти новые точки опоры. За 7 встреч вы многому научились, многое осознали и переосмыслили. Позвольте себе поступить, так как хотите именно вы, а не так как надо. Можете налить себе чай или кофе, сесть удобно и приступить затем к работе.

Упражнение «Нейрографика»

Нейрографика — графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование.

Цель: снятие внутренних ограничений и формирование нейронного кода.

Инструкция:

Первый этап. Актуализация проблемы. На первом этапе нужно

мысленно обозначить свою проблему и эмоции, которые она вызывает: разногласия с любимым человеком, отношения с родителями и т.д.

Второй этап. Выплеск проблемы «наружу».

На втором этапе необходимо взять лист бумаги и начать вести по нему карандашом, рисуя непрерывную линию в произвольной форме. Секрет заключается в том, что этот рисунок должен быть нанесен спонтанно и достаточно быстро. В этот момент не следует думать об эстетике и правильности линий, а также о том, куда лучше повести руку — влево или вправо. Это должен быть выплеск внутренней проблемы и ее энергии на бумагу. При этом все напряжение, созданное неприятной ситуацией, также покидает человека и переносится на плоскость листа.

Во время этого процесса возникают новые нейронные связи в головном мозге, он начинает активно искать решение проблемы.

Третий этап. Работа с подсознанием.

Третий этап — скругление углов. Необходимо посмотреть на полученную картину, запомнить ее, а затем, взяв цветные карандаши или фломастеры, начать сглаживать все углы, присутствующие на ней. Человек прорабатывает свои негативные программы, поэтому может ощущаться сопротивление, что является естественным в такой ситуации. Несмотря на это, работу нужно продолжать и довести до конца.

Все острые углы должны быть зарисованы и сглажены плавными линиями. Основная задача на этом этапе — проживание своих чувств и эмоций, достижение целостности и снятие всех ограничений.

В процессе рисования нужно сконцентрироваться на своих ощущениях, прочувствовать их. Это означает услышать себя и свой внутренний голос. Необходимо прислушаться к нему.

На завершающей стадии работы человек может ощутить прилив сил и энергии, желание активно действовать. Коренным образом меняется его отношение к ситуации, появляются новые мысли и идеи. Все это свидетельствует о положительном воздействии данной методики.

Четвертый этап. Интеграция или объединение.

Получившуюся фигуру необходимо объединить с остальным пространством на листе, растворить ее в нем. Это необходимо делать при помощи нейрографических линий, которые визуальнo напоминают кривую кардиограммы, только амплитуда колебаний этой линии не такая большая и в ней отсутствуют острые углы. Волны на ней не синхронные. Проводим такие линии от рисунка по направлению к краям листа, создавая единое изображение.

Этот прием нужен для того, чтобы почувствовать себя единым целым с окружающим миром. На этом этапе уходят понятия «я», «ты», «они». Все сливается в одно неделимое целое. Это работа с коллективным бессознательным. Пустое пространство на листе — это мир вокруг, а рисунок — это сам человек. Необходимо органично вписать себя в окружающий мир, слиться с ним. Требуется растворить фигуру в фоне, уравнив таким образом напряжение внутри нее и снаружи. Через эти действия к человеку приходит осознание того, что мир поддерживает его, предлагает ему ресурсы и силы для решения проблемы.

Пятый этап. Объединение частного в целое.

Закрашивание сегментов картины различными цветами, а также их объединение. Необходимо воспользоваться красками, фломастерами или цветными карандашами для раскрашивания картины. Это объединение частей в новые группы, при котором прорабатываются способности принятия большего, появляется мотивация для решения поставленной задачи. Цвета выбираются в произвольном порядке. Не обязательно закрашивать все сегменты.

Шестой этап. Погружение во внутренний мир

Прорисовывание линий поля. Они представляют собой отдельные нейрографические линии, проходящие через весь рисунок (из одного края листа в другой). Эти линии должны быть выделены другим цветом. Они могут ассоциироваться с природным пейзажем, очертаниями каких-либо

предметов и т. п. Это процесс объединения себя с вечностью, со Вселенной, привлечение божественной энергии для реализации своих намерений.

Примерные вопросы для обсуждения: Насколько Вам понравилась работа в технике «Нейрографика»? Какие впечатления она у вас вызвала? В каких ситуациях ее можно применить?

3. Завершающий этап

– Сегодня мы более глубоко погрузились в себя и свое подсознание. Я благодарю каждого из вас за проделанную работу, вы совершили большой шаг на пути к себе, многое для себя поняли. Внутренний диалог с собой крайне важен в построении гармоничной личности, ведь если мы слышим себя, трезво оцениваем свои ресурсы и мотивированы на достижение результата, то и влияние негативных факторов на нас снижается. В такие моменты на нас влияет также умение контролировать себя, свои эмоции и взаимодействие с миром. Этому будет посвящена наша следующая встреча: «Самоконтроль: как уберечь себя от «выгорания?»». До встречи!

Консультация №9

Тема: «Самоконтроль: как уберечь себя от «выгорания?»

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom .

Оборудование: нити, стулья, ватман А2 с нарисованной ромашкой и такие же А4.

1. Организационный этап

Приветствие

– Здравствуйте! Сегодня у нас будет необычная встреча. Представьте, что по всей комнате есть паутина, наступив на которую можно «обжечься», а после 5 просчетов и вовсе «сгореть». Будьте внимательны при движении, себя необходимо контролировать, чтобы уберечь себя от выгорания. Но, перед тем как начнем, опишите 1 глаголом ваше эмоциональное состояние, прокомментируйте.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Сегодня мы поговорим о самоконтроле. Что это такое и почему он так важен? Какие последствия могут быть, если не контролировать свои эмоции и в целом жизнь?

Самоконтроль — это совокупность свойств саморегуляции, связанная с осознанием личностью самой себя. Данный блок надстраивается над всеми остальными блоками и осуществляет над ними контроль: усиление или ослабление деятельности, коррекцию действий и поступков, предвосхищение и планирование деятельности и т. д.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: оценить развитие навыка саморегуляции и самоконтроля у участников.

Инструкция: Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко – глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и лёгким. Когда вы почувствуете, что не можете его больше надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять – шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну – две минуты». Потом участников просят

Примерные вопросы для обсуждения: Поделитесь с ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Понравилась ли вам данная техника и будете ли вы применять? Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения достаточно подышать подобным образом две – три минуты, и станет гораздо легче.

2.Основной этап

Упражнение «Фоторобот»

Цель: научиться контролировать свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Душевная боль – это не просто абстракция, она имеет

вполне конкретное физическое отображение в теле. Например, попробуйте ответить на следующие вопросы, относительно беспокоящего вас чувства:

- Где оно расположено в вашем теле? В руках? В ногах? В животе?
- Какой оно формы? Круглое? Квадратное? Треугольное? ...
- Из какого материала сделано? Твердое или мягкое? ...
- Какого оно цвета? Есть ли звуки, сопровождающие ощущение?

В результате у вас могут получиться примерно следующие описания: «страх – это холодная, жесткая, стальная пружинка, серого цвета, находящаяся в центре живота, диаметром около 15 см, дрожит, издает пищащий звук...» или «обида – это тяжелый прямоугольник, размером с кирпич, расположенный в центре груди, сделан из жидкой ртути, черного цвета, горячий...»

Первый способ: внимательно разглядывайте получившуюся картину душевной боли. Как показывает практика, достаточно 3-4 минут такого наблюдения, чтобы она исчезла или стала почти незаметной.

Второй способ: взять какой-нибудь один параметр, например, цвет, и его поменять. Покрасьте в своем воображении неприятное чувство желтой краской, и оно сразу же потеряет всю свою власть над вами.

Примерные вопросы для обсуждения: Что важно в данном упражнении? Что помогает контролировать эмоции? Полезно ли упражнение?

– Всегда важно контролировать не только свои эмоции, но и физическое состояние, дабы не допустить развитие СЭВ. Я предлагаю вам заполнить лепестки ромашки на доске теми способами, которые помогут вам контролировать свое эмоциональное и физическое состояние. Например, самостоятельная медитация. Начните с нескольких минут в день, сначала можете просто лежать с закрытыми глазами, затем включите музыку, можете использовать различные приложения с медитациями на ваших телефонах.

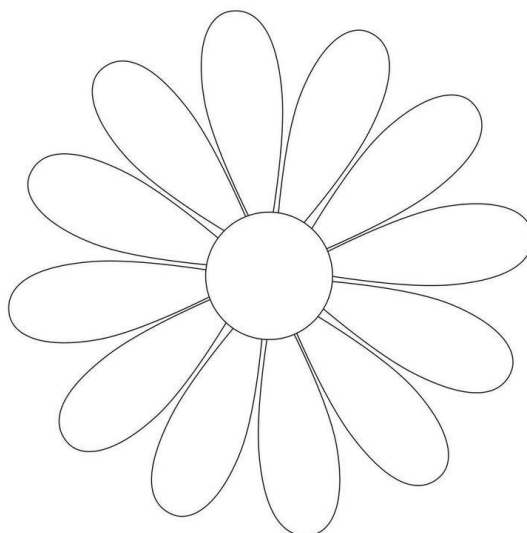


Рис 1. Примерная форма ромашки для заполнения

3.Завершающий этап

– Отличная работа! Да, контролировать себя непросто, постоянно необходимо быть начеку и анализировать собственные действия. Благодаря прошлым встречам вы уже научились восполнять свои ресурсы, определять демотивирующие факторы и устанавливать диалог с собой – все это вам поможет контролировать собственное состояние и эмоциональный фон. Отрефлексируйте свою деятельность на сегодняшней встрече. Что для вас оказалось самым трудным, а что далось легко? Спасибо за Ваш труд! Поблагодарите себя и других участников! До следующей встречи!

Консультация №10

Тема: «Забота о самом себе. Письмо самоподдержки. Рефлексия».

Тайминг и формат: 90 минут, встреча в формате платформы Zoom.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши, кисти, краски.

1.Организационный этап

Приветствие

– Добрый день, дорогие участницы! Сегодня у нас заключительная встреча, на которой мы подведем итоги и создадим собственный чек-лист

самоподдержки и заботы о себе, чтобы уберечь себя от развития СЭВ и в принципе его появления.

Самопрезентация эмоционального состояния участников

– Так как мы с вами общаемся посредством видеоконференции, то отправьте в чат смайл, характеризующий ваше настроение и состояние на данный момент. Насколько изменилось оно за 9 встреч?

– Мы затронули основные сферы, через которые может развиваться СЭВ. Но, самое главное, как вы поняли заботиться о себе. Эта встреча будет посвящена именно этому-разработке личного чек-листа самоподдержки и расширению знаний о способах заботы о собственном психоэмоциональном и физическом здоровье.

2.Основной этап

Консультативная беседа

– Для начала давайте порассуждаем, что значит заботиться о себе? Вот, например я считаю, что заботиться о себе – это значит принимать себя таким, какой ты есть, несмотря ни на что. А как считаете вы? Идет обсуждение.

– Согласно мнению клинического психолога Агнес Вайнман (Agnes Wainman), «забота о себе — это то, что нас перезаряжает, она не должна отбирать энергию». Действительно, процесс заботы о себе должен быть мягким, легким и простым. Да, изначально, возможно тяжело перестроить себя, так как длительное время мы жили по одним правилам, а сейчас их приходится менять, что является непривычным действием для многих людей.

– Сегодня я хочу вам предложить написать письмо самоподдержки, как один из способов профилактики эмоционального выгорания. Как думаете, с чего можно начать? Обсуждение. Давайте вместе его составим, прошу каждого сказать предложение, которое можно было бы включить в текст письма. Помните, письмо должно быть написано в позитивном ключе, чтобы вы, прочитав его смогли зарядиться положительными эмоциями и улучшить свое настроение. Я начну. Далее заполняют участники. Примерное письмо может выглядеть так:

«Дорогая _____! Сегодня мы встретились с тобой неслучайно, точнее ты читаешь меня, потому что возможно в твоей жизни наступил непростой период или у тебя просто плохое настроение. Я тебя понимаю и хочу тебе помочь, давай разберемся, что сейчас не так, напиши это здесь

можешь нарисовать то, что тебя беспокоит

Хорошо, пусть сейчас не все так гладко, но знай, это временно и это пройдет. За тот период, пока было написано это письмо и до того, как ты его начала читать прошло время, давай сегодня вспомним, что хорошего произошло в этот период, укажи тут

Может что-то и было не так, но все равно за это время и в разных ситуациях ты проявлял свои качества, которые помогли тебе добиться успеха. Я знаю, что ты хороший, ответственный,

человек, и если что-то сейчас неподвластно твоим силам, то я уверена, что ты с этим обязательно справишься. Давай ты отдохнешь, займешься своим хобби, помню, тебе нравится _____, это придает тебе силы и наполняет ресурсами, которые помогут тебе справиться с

эмоциональным напряжением.

Ты немного успокоилась и твой энергетический баланс начал восстанавливаться, теперь ты знаешь, как поступать в подобных ситуациях, у тебя есть опыт и знания, которые помогут тебе в этом.

Я благодарна тебе, что ты обратился ко мне, я верю в тебя, и знаю, что ты можешь намного больше, чем ты думаешь. Прислушайся к себе, посмотри на ситуацию с другой стороны, но в любом случае знай, ты у себя один, береги и цени себя, а я буду рядом!»

Идет обсуждение созданного письма. Рекомендуется данное письмо переписывать каждый раз после обращения к нему, дополняя новыми мыслями или, наоборот, исключая что-то.

– Отлично, теперь у вас есть письмо в будущее, которое вы можете открыть в любой момент, когда сочтете нужным. А сейчас мы с вами создадим чек-лист самоподдержки «Забота о себе: профилактика синдрома эмоционального выгорания». Возьмите то, что вам хочется – фломастеры, карандаши, ручку и мы приступим к оформлению нашего маленького помощника. Чек-лист будет состоять из 3 разделов: «Мое физическое здоровье», «Мои эмоции: техники и упражнения для поддержания эмоционального баланса» и «Мои ресурсы. Общие рекомендации». Я прошу вас работать аналогично работе с письмом, будем обсуждать, и дополнять друг друга, тем самым сможем помочь не только себе, но и друг другу.

Чек-лист

«Забота о себе: профилактика синдрома эмоционального выгорания»

Мое физическое здоровье

1. Здоровый сон в течение 7-8 часов с плавным пробуждением;
2. Полноценное питание с употреблением фруктов, овощей и витаминов;
3. Занятие спортом, зарядкой или прогулки на свежем воздухе;
4. Своевременная диагностика заболеваний у врача,

диспансеризация;

5. Контрастный душ и ароматерапия после небольшой прогулки.

Мои эмоции: техники и упражнения для поддержания эмоционального баланса

1. «Бранный мешочек». Подойдет, когда хочется выговориться и излить свои эмоции. Возьмите мешочек из ткани и максимально искренне выскажитесь в него, оставив все эмоции в нем, плотно завяжите. Это поможет снять напряжение;

2. «Руки». Подойдет для снятия усталости и установления психологического равновесия. Сядьте на стул и немного свесьте руки вниз. Постарайтесь представить, что усталость «струится» от головы к плечам, затем предплечьям, достигает кистей рук, пальцев и вытекает через их кончики. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по рукам. Оставайтесь в таком состоянии пару минут, а затем потрясите кистями. Сделайте глубокий вдох и выдох, повторите несколько раз;

3. «Забор Тома Сойера». Есть некоторые обстоятельства, которые могут испортить наше настроение и чтобы облегчить их эмоциональное воздействие можно поступить следующим образом. Заранее зная, что какое-то дело вам будет доставлять дискомфорт, не ждите, пока ухудшится настроение, а начните фантазировать. Представьте, что вы живете в волшебном мире, где малоприятные дела превращаются в увлекательные занятия. Например, если вы выполняете какое-то задание по работе, подумайте, что вы сражаетесь с хищниками, переплываете реку и спасаете кого-нибудь, а все это для того, чтобы в конце получить чашечку вкусного кофе или час в спа. Для каждой ситуации придумайте 2-3 «легенды», превращающих простое, неинтересное действие в приятное времяпрепровождение;

4. «Самолет». Используется для того, чтобы зарядиться энергией. Представьте себе взлетающий самолет, разгоняющий экспресс, рассекающий

воду скутер. Необходимо четко видеть цель: куда направляется транспортное средство;

5. Различные медитативные и дыхательные упражнения. Например «Миг». Сядьте на стул и расслабьтесь, дышите плавно, затем сделайте глубокий вдох – задержите дыхание на 4 секунды и плавно выдохните. Говорите себе: «Я чувствую выдох. Я чувствую вдох».

Мои ресурсы. Общие рекомендации

1. Занятие музыкой, чтение, кулинария, вышивание, плавание, катание на лошадях, музыка, ночные гонки, созерцание огня (список тех вещей, которые являются источником пополнения энергоресурсов);

2. Детокс-дни. Те дни, когда вы абсолютно изолированы от любого внешнего воздействия;

3. Благодарите себя, дарите себе подарки, балуйте, делайте комплименты и будьте в гармонии с собой.

3. Завершающий этап

– Вот и подошли к концу наши встречи. Вы сделали большой шаг на пути к преодолению СЭВ, а кто-то возможно его победил, в любом случае я благодарю Вас за Ваш труд и в случае наличия у вас вопросов, касаемых вашего состояния, готова вам помочь в индивидуальном порядке. Давайте похлопаем друг другу. Я благодарю вас и желаю каждому быть в гармонии с самим собой. Мнения участников. Рефлексия.

Бланк-таблица для выполнения рефлексии

Таблица 5. – Рефлексия участника

Что я узнала нового?	Положительные и отрицательные моменты консультативного процесса. Что мне пригодится?	Какие изменения я в себе наблюдаю?	Как мне помогла данная работа и мои дальнейшие действия?

Таблица 1. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по тесту «Определение родительского выгорания Н.И. Ефимовой»

Имя	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений
1.Милана	15	7	35
2.Сылдыс	24	5	32
3.Аина	26	10	40
4.Аялга	23	5	35
5.Шолбаана	31	9	40
6.Долаана	19	5	36

Таблица 2. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по тесту «Определение эмоционального выгорания Л.А. Базалевой»

	Э В	Ф Т	О П	Н С	Г К	Т р.	Ф С	И Р	ЭН Д	РСЭ Э	РМ З	Ф И	Э Д	Э О	Л О	П Н
1.Милана	99	28	3	3	8	9	29	12	4	5	6	37	14	7	7	13
2.Сылдыс	11 2	37	4	6	9	10	43	14	3	12	7	26	11	0	1	10
3.Аина	13 5	29	2	10	1	14	45	11	14	8	9	35	12	6	4	11
4.Аялга	12 1	26	0	4	1	12	47	16	8	16	9	35	10	3	9	12
5.Шолбаана	11 5	36	3	10	3	12	41	14	6	12	6	41	18	0	3	16
6.Долаана	15 5	33	0	3	3	14	61	16	7	17	16	45	7	11	8	20

Таблица 3. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по опроснику «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н.Е. Водопьяновой, М. Штейна

Имя	ИР
1.Милана	1,5
2.Сылдыс	1,2
3.Аина	1,4
4.Аялга	2,3
5.Шолбаана	0,7
6.Долаана	1,1

Таблица 4. – Индивидуальные результаты общего уровня СЭВ после формирующего эксперимента по совокупности данных трех методик

Респондент / Методика	Родительское выгорание по И.Н. Ефимовой	Эмоциональное выгорание Л.А. Базалевой	ОПиПР Н.Е. Водопьяновой и М. Штейна	Общий уровень СЭВ
1.Милана	средний	средний	высокий	средний
2.Сылдыс	средний	средний	средний	средний
3.Аина	средний	средний	высокий	средний
4.Аялга	низкий	средний	высокий	низкий
5.Шолбаана	средний	средний	низкий	средний
6.Долаана	средний	высокий	высокий	средний

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня проявления СЭВ до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня проявления СЭВ

№	Ф.И.	уровень проявления СЭВ		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	Милана	1	2	1	1	3
2	Сылдыс	1	2	1	1	3
3	Аялга	1	3	2	2	6
4	Аина	1	2	1	1	3
5	Шолбаана	1	2	1	1	3
6	Долаана	1	2	1	1	3
Сумма						21

1 - высокий уровень

2 - средний уровень

3 - низкий уровень

Определим гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в сторону увеличения показателя не превышает интенсивности сдвигов в сторону ее уменьшения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в сторону уменьшения показателя превышает интенсивность сдвигов в сторону ее уменьшения.

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=21$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+6)6}{2} = 21$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те сдвиги, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице эти сдвиги и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» сдвигов составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum i = 1nRt = 0$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=6:

$$T_{кр} = 0 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 2 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, сдвигов не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю. В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Интенсивность отрицательного сдвига показателя превышает интенсивность положительного сдвига.

Так как $T_{эмп} < T_{кр} (p \leq 0,05)$, то H_1 отвергается и принимается H_0 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_0 как достоверную на уровне 95% вероятности.