

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное 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

**Макулова Евгения Викторовна**

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ  
**Юмор как средство коррекции эмоционального выгорания у родителей в  
процессе индивидуального консультирования**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

**Заведующий кафедрой**

Доцент, кандидат психологических наук

\_\_\_\_\_ Мосина Н.А.

**Руководитель магистерской программы**

Доцент, кандидат психологических наук

\_\_\_\_\_ Сафонова М.В.

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат психологических наук

\_\_\_\_\_ Мосина Н.А.

**Обучающийся**

\_\_\_\_\_ Макулова Е.В.

Дата защиты « 8 » 12 2025

Оценка (прописью) отлично

Красноярск 2025

## РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования, по теме «Юмор как средство коррекции эмоционального выгорания у родителей в процессе индивидуального консультирования».

Объем 192 страницы, включая 16 рисунков, 41 таблицу, 5 приложений.  
Количество использованных источников - 98

**Цель научного исследования:** на основе анализа научной литературы выявить теоретические аспекты проблематики эмоционального выгорания у родителей, научно обосновать, разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций для родителей по коррекции эмоционального выгорания с применением юмора как копинг-стратегии.

**Объект исследования:** процесс коррекции эмоционального выгорания у родителей.

**Предмет исследования:** индивидуальное психологическое консультирование как способ коррекции эмоционального выгорания родителей посредством юмора.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что индивидуальное психологическое консультирование, будет являться результативной формой коррекции эмоционального выгорания родителей, если:

1. будет проведена серия встреч в форме индивидуального консультирования;
2. будет использован юмор как терапевтический инструмент коррекции симптомов выгорания;
3. разработанная программа будет учитывать индивидуальный подход и основные принципы консультирования.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили труды таких ученых как Базалева Л.А., Бойко В.В., Буриш М., Виногорова В.Н.,

Водопьянова Н.Е., Ефимова И.Н., Заплетина О.О., Лэнгле А., Мартин Р.А., Попов Ю.В., Рубенштейн С.Л., Старченкова Е.С., Фадеева Т. Ю., Фарелли Ф., Фрейденберг Г. и другие.

В работе применены следующие **методы исследования**: анализ научной литературы; наблюдение; опрос; эксперимент (индивидуальное консультирование); методы количественного и качественного анализа; методы математической обработки данных.

Апробация диссертации проходила в ходе организации и проведения индивидуальных консультаций с родителями города Красноярска. Всего было проведено 36 консультаций продолжительностью - 1 час 20 минут каждая встреча.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована научная литература по заявленной проблеме исследования.
2. Изучены варианты индивидуальной психологической консультативной работы, адаптированы к целевой аудитории исследования.
3. Составлен диагностический комплекс для изучения родительского выгорания.
4. Спланирована и реализована программа индивидуальных консультаций родителей с применением копинг-юмора.
5. Исследована динамика проявления симптомов СЭВ до и после формирующего эксперимента.
6. Обобщены результаты исследования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы коррекции эмоционального выгорания у родителей с применением инструмента юмор. Выявлены значительные положительные изменения у участников экспериментальной группы, что подтвердило эффективность программы.

**Теоретическая значимость:**

Методологическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента позволили сформировать целостное представление о взаимосвязях адаптивных форм юмора с личностными ресурсами родителей, а также показать эффективность использования юмора в коррекционной программе по проблеме эмоционального выгорания.

### **Практическая значимость:**

Обучение родителей использованию юмора как копинг-стратегии в преодолении симптомов СЭВ представляется перспективным и эффективным направлением психологической помощи. Результаты исследования подтверждают, что стили юмора и личностные ресурсы родителей играют существенную роль в профилактике и коррекции эмоционального выгорания. Особенно важным является баланс между различными стилями юмора, с акцентом на развитие позитивных стилей: аффилиативного и самоподдерживающего юмора.

Итогом исследования на данном этапе является подтверждение гипотезы, что индивидуальное психологическое консультирование с использованием юмора как копинг-стратегии, является результативной формой коррекции эмоционального выгорания у родителей.

### **Abstract**

A dissertation for a Master's degree in Psychological and Pedagogical Education, on the topic "Humor as a Means of Correcting Emotional Burnout in Parents in the Process of Individual Counseling."

Volume - 192 pages, including 16 figures, 41 tables, 5 appendices. Number of references - 98

Purpose of the research: Based on an analysis of scientific literature, to identify theoretical aspects of the problem of emotional burnout in parents, to scientifically substantiate, develop, and test a program of individual consultations

for parents on the correction of emotional burnout using humor as a coping strategy.

**Objective of the study:** the process of correcting emotional burnout in parents.

**Subject of the study:** Individual psychological counseling as a method of correcting emotional burnout in parents through humor.

The research hypothesis is that individual psychological counseling will be an effective form of correcting emotional burnout in parents if:

1. The series of meetings are held in the form of individual counseling;
2. Humor will be used as a therapeutic tool for correcting burnout symptoms;
3. The developed program will incorporate an individualized approach and key counseling principles.

The theoretical and methodological basis of the study is based on the works of such scholars as L.A. Bazaleva, V.V. Boyko, M. Burish, V.N. Vinogorova, N.E. Vodopyanova, I.N. Efimova, O.O. Zapletina, A. Längle, R.A. Martin, Yu.V. Popov, S.L. Rubenstein, E.S. Starchenkova, T.Yu. Fadeeva, F. Farrelly, G. Freidenberg, and others.

The following research methods were used in the study: literature review; observation; survey; experiment (individual counseling); quantitative and qualitative analysis methods; and mathematical data processing methods.

The dissertation was tested during the organization and implementation of individual consultations with parents in Krasnoyarsk. A total of 36 consultations were conducted, each lasting 1 hour and 20 minutes.

The following results were achieved as a result of the study:

1. Scientific literature on the stated research problem was analyzed.
2. Individual psychological counseling options were studied and adapted to the target audience of the study.
3. A diagnostic tool for studying parental burnout was developed.

4. A program of individual parental consultations using coping humor was planned and implemented.

5. The dynamics of the manifestation of burnout symptoms before and after the formative experiment were studied.

6. The study results were summarized.

Thus, the primary goal of the study, which was to develop and test a program for correcting emotional burnout in parents using humor, was achieved. Significant positive changes were identified in the participants of the experimental group, confirming the program's effectiveness.

### **Theoretical Significance:**

The study's methodological design and the results of the ascertainment experiment allowed us to develop a comprehensive understanding of the relationship between adaptive forms of humor and parents' personal resources, as well as demonstrate the effectiveness of using humor in intervention programs for emotional burnout.

### **Practical Significance:**

Teaching parents to use humor as a coping strategy to overcome the symptoms of emotional burnout appears to be a promising and effective approach to psychological intervention. The study's results confirm that parents' humor styles and personal resources play a significant role in the prevention and treatment of emotional burnout. A balance between different humor styles is particularly important, with an emphasis on developing positive styles: affiliative and self-enhancing humor.

The outcome of the study at this stage is the confirmation of the hypothesis that individual psychological counseling using humor as a coping strategy is an effective form of burnout treatment in parents.

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	2
Глава 1. Теоретические основы применения юмора в психологическом консультировании родителей по проблеме эмоционального выгорания .....	7
1.1 Проблема эмоционального выгорания родителей в психологической науке.....	7
1.2 Юмор как копинг-стратегия в психологической литературе.....	20
1.3 Специфика индивидуального консультирования родителей по вопросам эмоционального выгорания с использованием юмора как копинг-стратегии	29
Выводы по главе 1 .....	40
Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности использования юмора как копинг-стратегии в коррекции эмоционального выгорания родителей.....	44
2.1 Методологическая организация исследования.....	44
2.2. Программа индивидуального консультирования как средство коррекции родительского выгорания .....	67
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждения.....	82
Выводы по главе 2.....	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	106
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ А-Е .....	119-174

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях повышенных психологических нагрузок проблема эмоционального выгорания родителей приобретает особую актуальность. Сегодня родители сталкиваются с целым комплексом социальных установок, а именно: высокие требования к воспитанию своих детей, создание благоприятной среды для развития ребенка (экономической, социальной, психологической сред), ориентация на успех ребенка, причем, зачастую, любой ценой и из последних сил. При этом нарастают противоречия между растущей значимостью самореализации ребенка и личностными ресурсами самого родителя. Такой социальный прессинг и культ «идеальности», создаёт почву для широкого распространения синдрома эмоционального выгорания среди родителей [15, 27, 90].

Родительское выгорание — это особое специфическое состояние усталости у родителей, смежное с чувствами отчаяния, бессилия и пустоты. Оно содержит элементы, схожие профессиональному выгоранию, хоть и имеет фундаментально иные мотивационные механизмы. Также выгорание является защитной психологической реакцией на длительный стресс. Данный феномен признается значимой проблемой, оказывающей деструктивное влияние как на психологическое благополучие родителя, так и на детско-родительские отношения в целом [36, 67].

В своей работе опираться будем на определение И.Н. Ефимовой (эксперта в детско-родительских отношениях), которая определяет синдром как многомерную конструкцию из негативных психологических переживаний матери и отца, связанных с выполнением родительских функций по заботе, воспитанию и развитию своих детей. Это состояние характеризуется эмоциональным истощением, снижением родительской эффективности и ростом дистанции в отношениях с детьми [24].

В вопросе поиска эффективных методов профилактики данного синдрома особый интерес для нас представило развитие юмористического



восприятия как психологического ресурса. Так юмор как копинг-стратегия обладает уникальным потенциалом в преодолении стрессовых ситуаций. Поданным [87, 89] адаптивные формы юмора способствуют когнитивной переоценке проблем, снижению психофизиологического напряжения и созданию позитивного эмоционального фона. Особенно важно, что юмор может выполнять функцию «эмоционального буфера» в ситуациях хронического стресса, характерного для современного родительства [86 с. 481].

Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких ученых как Базалева Л.А., Бойко В.В., Буриш М., Виногорова В.Н., Водопьянова Н.Е., Ефимова И.Н., Заплетина О.О., Лэнгле А., Мартин Р.А., Попов Ю.В., Рубенштейн С.Л., Старченкова Е.С., Фадеева Т. Ю., Фарелли Ф., Фрейденберг Г. и другие.

Актуальность рассматриваемой проблемы и ее практическая значимость послужили основанием для выбора темы исследования: «Юмор как средство коррекции эмоционального выгорания у родителей в процессе индивидуального консультирования».

**Цель научного исследования:** на основе анализа научной литературы выявить теоретические аспекты проблематики эмоционального выгорания у родителей, научно обосновать, разработать и апробировать программу индивидуальных консультаций для родителей по коррекции эмоционального выгорания с применением юмора как копинг-стратегии.

**Объект исследования:** процесс коррекции эмоционального выгорания у родителей.

**Предмет исследования:** индивидуальное психологическое консультирование как способ коррекции эмоционального выгорания родителей посредством юмора.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что индивидуальное психологическое консультирование, будет являться результативной формой коррекции эмоционального выгорания родителей,

если:

1. будет проведена серия встреч в форме индивидуального консультирования;
2. будет использован юмор как терапевтический инструмент коррекции симптомов выгорания;
3. разработанная программа будет учитывать индивидуальный подход и основные принципы консультирования.

**Задачи исследования:**

1. анализ научной литературы по теме «эмоциональное выгорание»;
2. анализ научной литературы по теме «юмор в психологической науке»;
3. описать специфику, а также определить основные приемы и способы применения юмора в индивидуальном консультировании родителей;
4. подобрать диагностический материал для проведения констатирующего этапа исследования;
5. составить и реализовать серию индивидуальных консультаций, включающих юмор как средство коррекции симптомов СЭВ;
6. проследить различия в уровнях СЭВ до и после формирующего эксперимента;
7. проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

**Методы исследования:**

1. Анализ научной литературы.
2. Наблюдение.
3. Опрос.
4. Эксперимент (индивидуальное консультирование).
5. Методы количественного и качественного анализа.
6. Методы математической обработки данных.

**Экспериментальная база исследования:**

Исследование проводилось при участии 49 родителей разного возраста и с разным количеством детей. Все родители – представители среднего социального класса. В качестве экспериментальной группы были выбраны 6 женщин, в возрасте 29-45 лет.

**Научная новизна исследования:**

Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения юмора как инструмента коррекции родительского выгорания.

**Теоретическая значимость:**

Методологическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента позволили сформировать целостное представление о взаимосвязях адаптивных форм юмора с личностными ресурсами родителей, а также показать эффективность использования юмора в коррекционной программе по проблеме эмоционального выгорания.

**Практическая значимость:**

Обучение родителей использованию юмора как копинг-стратегии в преодолении симптомов СЭВ представляется перспективным и эффективным направлением психологической помощи. Результаты исследования подтверждают, что стили юмора и личностные ресурсы родителей играют существенную роль в профилактике и коррекции эмоционального выгорания. Особенно важным является баланс между различными стилями юмора, с акцентом на развитие позитивных стилей: аффилиативного и самоподдерживающего юмора.

**Структура и объем диссертации:**

Полный объем - 192 страниц, включая 16 рисунков, 41 таблицу, 5 приложений. Количество использованных источников - 98

Описание представленного исследования включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость

диссертации, формируются положения, выносимые на защиту, а также кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы проблемы эмоционального выгорания. Рассмотрено понятие «родительское выгорание», факторы влияющие на появление симптомов СЭВ, группы риска среди родителей, наиболее подверженных симптому, симптомы и стадии развития выгорания, особенности выгорания у родителей, юмор как копинг-стратегия, специфика индивидуального консультирования родителей. Выводы по главе.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по проведению индивидуального консультирования с применением копинг-юмора как средства коррекции эмоционального выгорания у родителей. Методологическая 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 с результатами исследования, также результаты математической обработки данных и протоколы консультаций.

# **Глава1. Теоретические основы применения юмора в психологическом консультировании родителей по проблеме эмоционального выгорания**

## **1.1 Проблема эмоционального выгорания родителей в психологической науке**

Родительское выгорание— это особое специфическое состояние усталости у родителя, смежное с чувствами отчаяния, бессилия и пустоты. Оно содержит элементы, схожие профессиональному выгоранию, но имеет фундаментально иные мотивационные механизмы. При этом состоянии родителей буквально затапливает чувствами собственной «плохости» и родительской «неуспешности». Данный феномен признается значимой проблемой, оказывающей деструктивное влияние как на психологическое благополучие родителя, так и на детско-родительские отношения в целом[27, 67].

Сам же феномен родительского выгорания в современном обществе становится все более распространенным тревожным. Исследования последних лет показывают, что от 8 % до 36 % родителей в разных странах испытывают симптомы профессионального выгорания, связанного с родительскими обязанностями [77, 97].

Все дело в том, что любое родительство – это уже энергозатратное мероприятие и в норме соотношение родительских ресурсов и требований как к родителю должно быть либо положительно в сторону ресурсов, либо находиться в равновесии. То есть положительные факторы родительской роли компенсируют отрицательные, а в идеале перевешивают стрессовые компоненты потраченных родительских сил. Если же баланс нарушен, то родительство опустошает, энергообмен не происходит, и в какой-то момент родительская роль перестает подпитывать человека, такую роль хочется с себя снять[34].

Проблематикой эмоционального выгорания в разные периоды занимались: Аникина В.О., Базалева Л.А., Бойко В.В., Виногорова В.Н., Гагай В.В., Ефимова И.Н., Заплетина О.О., Орел В.Е., Старченкова Е.С., Фадеева Т.Ю., а также E. Aronson, M. Bayot, I. Roskam, M. Mikolajczak, E. Ross, M. Robinson, C.L. Neece.

Рассмотрим термин «родительское выгорание» из разных источников:

1. Родительское выгорание является защитной психологической реакцией на длительный стресс, при которой родители начинают испытывать негативные эмоции по отношению к своим детям, не выполняя при этом своих родительских обязанностей, либо желая избежать их выполнения [15].

2. Родительское выгорание – это состояние сильной родительской усталости, при которой родители эмоционально отдаляются от своих детей и начинают сомневаться в своих родительских способностях и компетенциях. То есть, родители эмоционально дистанцируются, а вовлеченность снижается [76].

3. И.Н. Ефимова (эксперт в детско-родительских отношениях высшей категории) определяет синдром родительского выгорания как многомерную конструкцию, которая включает в себя ряд негативных психологических переживаний и ролевого дезадаптивного поведения родителя, в период выполнения родительских функций по заботе и воспитанию своих детей [24].

По существу, родительское выгорание содержит элементы, аналогичные профессиональному выгоранию. Это означает: наличие чувств усталости, связанных с родительством, эмоциональная отстраненность от своих детей и чувство беспомощности в родительской роли [18, 39, 56, 63].

Термин "burnout" был впервые предложен американским психиатром Гербертом Фройденбергом в 1974 году. Термин относится к индивидуальным поведенческим изменениям, вызванным эмоциональным истощением человека, а сам симптом характеризуется отсутствием либо снижением эмоциональной вовлеченности в некую конкретную деятельность. Когда

Герберт Фройденберг изучал волонтеров в больницах, он заметил, что их симптомы довольно похожи на депрессию, и в то же время еще не являются клинической депрессией. Он наблюдал за началом, потенциалом и регрессом карьеры персонала больниц. Спустя длительное время наблюдений, он фиксировал следующее: помогающий персонал изначально был вовлечен и доволен своими действиями, но их воодушевление постепенно снижалось, эмоциональный спад прогрессировал. Freudenberg назвал свою книгу "Burnout: The High Price of High Performance", что означает: высокая цена высоких достижений. По сути, эмоциональное выгорание проявляется как негативное воздействие длительных межличностных взаимодействий человека с человеком, приводящее к конкретным изменениям в поведении и состоянии первого[74].

В конце 80-х годов А. Pines. и Е. Aronson явились первопроходцами в вопросе эмоционального истощения человека в непрофессиональном секторе взаимодействий[81, 94].

А с 2010-х годов австриец, психотерапевт Альфред Лэнгле, известный как основатель современного экзистенциального анализа, уже проводил лекции "Эмоциональное истощение - пепел после фейерверков". В его контексте, эмоциональное истощение является симптомом нашего времени. Это состояние усталости, которое может привести к параличу сил, чувств и эмоций. Это включает не только социальные работы, ранее характеризующиеся синдромом Burnout, но также и другие виды работ, и личную сферу жизни человека. «Наше время активно способствует распространению синдрома Burnout. Наша эпоха полна достижений, потребления, нового материализма, развлечений и радости жизни. Эпоха, в которой мы эксплуатируем других и позволяем эксплуатировать себя» - резюмирует автор-экзистенциалист[44].

Таким образом, эмоциональное выгорание имеет место быть непосредственно и у родителей, так как постоянное выполнение родительских задач, по сути, сходно с профессионально-трудовой

деятельностью, хотя и имеет фундаментально иные мотивационные механизмы. Факт наличия выгорания в родительской сфере указывается российскими специалистами: М.В.Андреева, Л.А. Базалева, О. В. Баринова,Виногорова В.Н.,И.Н.Ефимова,Т.В. Митрофанова,Е. А. Никитская,Ю.В. Попов, Т.Ю. Фадеева[3, 8, 9, 15, 24, 49, 52, 58, 67].

Так Л.А. Базалева описывает материнское выгорание, как специфическую форму профессиональной деятельности. И.Н. Ефимова— эксперт в детско-родительских отношениях,опираясь на Л.А. Базалеву, Н.Е. Водопьянову и Е.С. Старченкову,определяет синдром родительского выгорания как многомерную конструкцию, которая включает в себя несколько видов негативных психологических переживаний и дисфункционального поведения матери и отца[8, 16, 24].

Трехфакторная модель К. Маслах и С. Джексона, предложенная в 1986 году, эмоционального выгорания в помогающих профессиях смогла стать опорой для последующих исследований ученых в вопросе родительства. Если трехфакторная модель эмоционального выгорания представляет собой конструкт, состоящий из трех критериев: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция достижений в профессиональной сфере, то И.Н. Ефимовой были выделены следующие специфические критерии симптомов выгорания у родителей в детско-родительских отношениях:

1. Эмоциональное истощение— опорный и главный компонент конструкта. Такой критерий для родителя проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения. Происходит потеря интереса к собственным детям и к восприятию внешнего мира в целом, наступает равнодушное безразличие либо эмоциональное пресыщение детьми и своей родительской ролью. Важный маркер при этом, что родитель испытывает глубокое чувство пустоты и ограниченность своего эмоционального потенциала.

2. Родительская деперсонализация или дегуманизация (обесценивание)— расстройство родительского самосознания либо тенденция



к тому. Проявляется в изменении восприятия собственного ребенка, его чувств и переживаний. Превалирует бездушное либо негативное, циничное отношение к ребенку. В прогрессии при этом состоянии родительские контакты с ребенком становятся более формальными и поверхностными, появляется нежелание играть, общаться, гулять и проводить свободное время со своим ребенком, усиливается потребность побыть отдельно, без ребенка. Синдром может сопровождаться внутренне сдерживаемым родительским раздражением, либо вспышками гнева. Появляется больше конфликтных ситуаций в детско-родительских отношениях.

3. Редукция родительских достижений— компонент, характеризующийся снижением, упрощением действий, связанных с заботой о своем ребенке/детях. Симптом проявляется в недовольстве собой и своей родительской ролью: я – некомпетентный родитель, плохая мать, плохо стараюсь, у меня не получается, я неуспешен/неуспешна в родительской роли, никто не видит и не ценит моих стараний. Здесь зачастую происходит занижение ценности и значимости своей родительской роли, наступает негативное самовосприятие, снижается самооценка родителя, наступает чувство вины, безразличие к домашней среде и детям, обесценивание здоровья и достижений ребенка. Родитель не получает морального и эмоционального удовлетворения от своей родительской деятельности[25].

Современные исследователи по-разному классифицируют этапы развития эмоционального выгорания. Большое количество внешних и смежных факторов могут вмешаться в процесс развития симптоматики в ту либо иную сторону, но в целом, в случае с выгоранием родителей российские ученые процесс чаще всего делят на четыре стадии: мобилизация, выдерживание, невыдерживание, деформация.

1. Стадия мобилизации наступает после рождения ребенка. На этом этапе родитель сталкивается с состоянием эйфории, гипомании, приливы счастья, радости, воодушевления, не смотря на недосып и усталость. Время, проводимое с малышом, радует и доставляет удовольствие. Это прекрасное

состояние, но проблематика эйфории в том, что это кратковременное явление, такие эмоциональные качели отнюдь не питают, а порядком дезориентируют нервную систему. Опасность чрезмерного избытка чувств в том, что состояние может привести к чувствам замешательства, тревоги, изнеможения. Это похоже на воодушевление при старте своего творческого проекта, поначалу ты работаешь без усталости и сна, с полной самоотдачей, а потом встать на работу не можешь. Эйфория случается не у всех и не всегда, иногда родитель сразу в зоне стресса, например, если роды прошли проблемно, ребёнок недостаточно здоров, или ходом наступила послеродовая депрессия.

Таким образом, в стадии мобилизации родители могут находиться в состоянии резкого стресса, либо в состоянии избыточного воодушевления, в обоих случаях недосып и усталость у родителей будут накапливаться. Важно, что эта стадия должна естественным образом закончиться, родитель привыкает к своей новой роли, жизнь приобретает новый режим, системность и нормализуется. В минусовом варианте развития событий, например, не имея нужной своевременной поддержки или информированности, может наступить вторая стадия СЭВ.

2. Стадия выдерживания—это этап, когда силы ещё есть, но начинают превалировать отрицательно-негативные эмоции. Человек ещё выдерживает, но уже за счёт расходования своих резервных ресурсов и своего здоровья. Здесь силы родителя ещё быстрее тают, активируется внутренний режим «экономии энергии», нет сил на дополнительные действия: спорт, секс, дружеское общение, выходы на мероприятия. В этой стадии человек может пребывать значительно долго, и если ничего сверх стрессового не происходит, то состояние исчисляется годами. Сложные периоды сменяются простыми, на место одних разрешённых проблем приходят другие, жизнь приобретает рутинное состояние. Именно на этой стадии человеку ещё может помочь смена обстановки, отдых, отпуск, новые

впечатления. Маркеры этой стадии: забота о ребёнке уже нетак вдохновляет, но пока еще терпимо.

3. Следующая стадия не выдерживания наступает, когда нагрузка так и не была снижена. Теперь родитель продолжает жить «на автомате», все еще выполняет функции по заботе и воспитанию о детях, но уже безэмоционально, сдержанно, глубоко не вовлекаясь в процесс. Жизнь как «день сурка», «белка в колесе», появляется ощущение – яннуле, я так больше не могу. Стадия не выдерживания является астенической (глубокое истощение нервной системы) и в отличие от физической усталости, просто полежать отдохнуть при астеническом симптоме уже не работает. Состояние усталости, обреченности, безнадежности: «я больше не могу», «отстаньте от меня», «не трогайте меня», «хочу лечь и умереть». Маркеры этой стадии: раздражительность, усталость, апатия, опустошенность, состояние опустившихся рук, проблемы со сном.

4. Следующей стадией будет — деформация. Маркеры довольно весомые и серьезные: частые перепады настроения и эмоциональные качели, истерики, гневливость, агрессия, уныние, что уже становится явно заметно окружающим. Происходит потеря радости жизни и смыслов, снижается личностная самооценка и ценность своих родительских достижений. Это уже некое дно эмоционального истощения, однако, на этой стадии возможны погружения в самую бездну психических дисфункций: злоупотребление алкоголем, цинизм, фиксация на деньгах, нежелание ни видеть, ни общаться со своим ребенком, родитель начинает поступать жестко и жестоко со своим ребенком. Другими словами, здесь уже не больно, а я уже ничего не чувствую.

Следовательно, чем раньше мы имеем возможность диагностировать стадию эмоционального выгорания, тем легче купировать процесс истощения. Таким образом, грамотная диагностика и профилактика развития выгорания в этот период могут помочь в приостановке начавшегося негативного процесса или предупредить его возникновение, сохранив

женщину как здоровую личность, и тем самым обеспечить благополучие и матери, и ребенка.

Из зарубежных концепций выделим стадии эмоционального выгорания, немецкого психолога Матиаса Буриша. Данные стадии выглядят следующим образом[13, 55]:

1. Первую стадию он обозначил предупреждающей. Симптоматика будет выглядеть как чрезмерное родительское участие и вовлеченность в процесс заботы о ребенке, детях. Родители концентрируют свой фокус внимания на ребенке, чрезмерно тратя свои силы, зачастую жертвуя личными интересами и интересами своего партнера. Маркеры состояния: легкая эйфория от значимости своей родительской роли, частое чувство тревоги, нарушение сна, перепады настроения, высокая утомляемость.

2. Вторая стадия — снижение своей вовлеченности. Родитель все меньше хочет общаться и взаимодействовать со своим ребенком или детьми. Прогрессирует эмоциональное, физическое и психическое истощение родителя. Интерес к ребенку начинает иметь более формальный и функциональный характер, формируются модели избегательного поведения со стороны родителей, не хочется знать лишнего о проблемах и переживаниях ребенка. Маркеры такого этапа: родители начинают чаще запрашивать от детей тишины, большего послушания, постоянные просьбы «не мешай», «угомонись», «успокойся», «веди себя нормально», «я сказала!». Запрос родителя превалирует в контекст «меньше активничай, больше удобства».

3. Третья стадия — эмоциональные реакции. Родитель начинает активнее отстраняться от ребенка, ребенок напротив больше требовать внимания, тогда родитель словно попадает в круг оцепенения из чувств раздражения, злости, гнева, сменяемыми чувством вины и стыда.

4. Если процесс запускается еще глубже, то наступает фаза деструктивного поведения. Здесь напряжение и усталость уже абсолютно невыносимы для психики, что запускает защитные реакции организма,

человек чаще начинает болеть, появляются дисфункции организма. Общение с ребенком становится обезличенным и безразличным, родитель выпадает из воспитательного процесса, у него на это нет сил.

5. Заключительной стадией будут: психосоматические реакции, экзистенциальное отчаяние. Происходит снижение иммунитета, превалируют чувство разочарования и отрицательная жизненная установка, возникает депрессивная симптоматика. Появляются фрустрация, опустошенность и апатия, потеря смыслов и мотивов, не хочется больше вообще ничего. Стадия критическая и здесь обязательна помощь специалиста.

Следовательно, родительское выгорание не наступает сразу как гром среди ясного неба без причины и следствия, а имеет развитие во времени и этапах. Наличие маркеров и маячков проблематики поможет как специалисту, так и самому родителю сэкономить временной ресурс работы с проблемой. В свою очередь специалист-психолог имеет возможность диагностировать этап вовремя и эффективнее применить протокол коррекции подходящего этапа состояния [14, 28].

Сравнив две точки зрения поэтапного развития эмоционального выгорания, важно отметить, что самое сложное в данном симптоме то, что чем глубже состояние эмоционального истощения у родителя, тем зачастую меньше ресурсов для восстановления и выхода из эмоционального тупика.

Под родительскими ресурсами мы подразумеваем, физические и внутренние силы, свободное время, здоровье, финансовое благополучие. Потому диагностика и профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах, зачастую, способна быстрее и качественнее вывести родителя из эмоциональной катастрофы и нормализовать качество жизни всей семье. Диагностика же на более глубоких этапах проблемы ведет к более длительной и трудозатратой терапии. Так если человек не отмечает у себя первых симптомов, то его состояние может приобретать другие формы, появляются уже депрессивные симптомы, нарастают признаки тревожности,

усиливаются психосоматические реакции организма, ухудшается общее качество жизни.

Далее на основании анализа литературы и статистики мы выделили потенциальные группы риска родителей, уязвимых к синдрому эмоционального выгорания. В зоне риска находятся: матери младенцев, родители детей с врожденными нарушениями, родители школьников и подростков, а также родители сверхчувствительные, которые привыкли возвращаться к своим травмирующим событиям и вновь и вновь их переживать. Немного подробнее о каждой группе риска [10].

К первой очевидной категории риска относится эмоциональное выгорание матерей в период младенчества ребенка. Рождение ребенка для женщины эмоциональное, долгожданное и ресурсно-затратное мероприятие. Появившись на свет, малыш в целом изменит жизнь этой семьи и матери навсегда. Так как каждый из участников приобретет новую социальную роль, то будут трансформироваться и меняться отношения с мужем и остальными членами семьи. Так же у матери в этот период не просто меняется образ жизни и социальная роль, а в целом формируется ее новая идентичность[8]. Материнский феномен включает в себя ряд механизмов: физиологические изменения, культурно-исторические аспекты, личностные особенности женщины. А контекст современного материнства добавляет к этому феномену ряд наложений, что выходит за рамки традиционного материнства как одной из женских функций. Современное общество и социальный контекст диктуют женщине-матери делегирование целого ряда социальных ролей [36].

Сегодня мама – это эксперт по здоровью, питанию, развитию, успешности, реализованности ребенка, а также финансист, стратег, маркетолог, психолог ребенка. Таким образом, количество экспертных ролей матери повысилось, а рутинная жизнь в период младенчества так и осталась наполнена стрессом и напряжением: здоровье и болезни малыша, бессонные

ночи, усталость, непослушание ребенка, разногласия в семье по поводу воспитания, финансовая нестабильность.

Таким образом, современная модель сверх-вовлеченного и многозадачного материнства - вид деятельности, который непосредственно напоминает работников помогающих профессий. К многозадачности и усталости плюсятся повседневная рутина, раздражение от частых криков ребенка и высокой ответственности матери. Все эти факторы угнетающе действуют на психику, постепенно женщина начинает чувствовать усталость, опустошенность, бессилие. Иногда женщина может полностью оказаться в заложниках у своих детей. Пребывая длительное время с ребенком, в «замкнутом» психологическом пространстве, женщина начинает испытывать регулярные перегрузки физического, психического и эмоционального плана, что приводит к истощению жизненных сил[8, 61, 84].

Ко второй категории риска отнесем родителей школьников и подростков. Другими словами, эмоциональное выгорание родителей как следствие современного школьного образования имеет место глубоко быть в реальности, а переходный возраст детей может вызвать у родителей даже больший стресс, чем заботы о младенцах. Как уже озвучено ранее, современные родители испытывают контекст социального давления: общество ожидает от них интенсивной вовлеченности в свои родительские функции. Такое социальное давление снижает градус удовольствия от родительской роли. С одной стороны, структура школьного образования есть основа социализации и развития личности ребенка, она призвана формировать его ценностные ориентации, развивать навыки и компетенции, необходимые для самостоятельной жизни. С другой стороны, современное обучение детей превращается в «бег по кругу» для родителей, что неминуемо приводит к эмоциональному истощению, тревожности, выгоранию, дистанцированию родителей от школ и школьных проблем. Многие родители, буквально ждут окончания учебного года, чтобы выдохнуть от стресса. Современные реалии показывают то, что даже сильные,

уравновешенные родители не выдерживают эмоциональных дестабилизирующих перегрузок школьного периода[17, 43, 62, 67].

Последствием эмоционального выгорания родителя этого периода могут стать тревожность, раздражительность, агрессивность, скандалы, проблемы в семье, нарушение взаимоотношений с родными и, в первую очередь с детьми.

Другим крайне серьезным вопросом для родителей школьного периода является интернет-зависимость детей. Зачастую родителям, буквально с боем и скандалами приходится бороться с детской гаджет-зависимостью, что неминуемо отрицательно сказывается на эмоциональном фоне и ребенка и родителя.

Третий угол проблемы родителей школьников –подростковый кризис, пубертат. Родителям в этом кризисе очень сложно и больно. Они теряют ребенка, к которому привыкли, и вместо него перед ними внезапно появляется другой человек: протестный, неудобный, отдаляющийся, качающий права, «тормозной», зависающий. В этот непростой период родители часто пытаются изменить ребенка, тратя невероятный резерв собственных психических сил. По существу, родители пытаются сделать подростка удобнее - «почините, сломался», хотя на самом деле путь спасения в точности, наоборот, а именно корректная психологическая поддержка самих родителей. В норме на кризис уходит 2–3 года родительской жизни.

Третья категория родителей зоны риска родительского выгорания – родители детей с врожденными нарушениями. У такого родительства к проблемам круглосуточной заботы и лечения детей добавляется чувство вины за произошедшее с ними. Превалируют ощущения обреченности, опустошенности, крушение надежд, что твой ребенок уже никогда не будет полностью здоров, идет болезненное принятие факта того, что жизнь не будет уже прежней. Со стороны окружающим кажется, что такие родители довольно-posильно справляются со своими задачами, но на приеме психологи нередко слышат следующее: «Я иногда думаю о страшном, я



думаю, что ребенок сломал мою жизнь; я просто выживаю, я не сильная, я замученная и уставшая женщина, у меня нет выхода из этой ситуации, я вынуждена так жить изо дня в день». Все дело в том, что в ситуации хронической усталости у мамы нарастает чувство опустошенности. Если в обычном родительстве положительные аспекты компенсируют и даже перевешивают трудозатраты сил родителя, то в ситуации особого родительства энергообмен сильно смещен в сторону расходования жизненных родительских резервов.

К хроническому стрессу этой группы риска приводят многие причины: непонимание и поиск причин, почему так случилось в моей семье; тревога за будущее ребёнка, себя, семьи; постоянная изнуряющая эмоциональная и физическая усталость от своих обязанностей по уходу; утомляемость от недостатка сна; усталость от высокой ответственности за ребёнка; бытовые и финансовые трудности; разногласия в семье и отсутствие достаточной поддержки родных. В ситуации такого эмоционального и физического истощения, родителю становится трудно оставаться чувствительным и отзывчивым к потребностям ребенка. Взаимно и ребёнок становится менее чувствительным, менее понимающим эмоции и требования к нему. Ребёнку удается сложнее контролировать своё поведение, так может запускаться и усиливаться когнитивное отставание в развитии. Также, родительский стресс, тревога и хроническая усталость снижают потенциал спокойной коммуникации, что влечет к конфликтам между родителями и ребенком, родителями и остальными членами семьи. Специалистам, работающим с этой категорией семей, наиболее значимо использовать скрининг на своевременное выявление родительского выгорания, а затем предоставлять семье индивидуальную поддержку [4, 30].

Помимо выше указанного, отметим, что риск выгорания у родителей этой категории, интенсивен еще и потому, что само начало их родительства было сопряжено с таким мощным психотравмирующим событием, как новость об отклонении, заболевании ребенка. Другими словами уровень их

стресса не повышался постепенно, как у родителей нормально развивающихся детей, а с самого начала стал повышенным, что сразу дестабилизировало и резко увеличило уровень тревоги. Резюмируя, данная группа родителей относится к самой высокой группе риска, а помощь этой социальной категории весьма затруднена и многосложна [68, 79].

Работу с этой родительской группой необходимо проводить в нескольких направлениях: 1) поддержка родителей, наполнение их жизненным и психическим ресурсами – лишь по достижении минимального положительного ресурсного состояния возможно подключать остальные меры психологической работы; 2) аккуратное приглашение в терапию – а именно, применение наиболее мягких терапевтических техник, которые позволят увидеть позитивный опыт встречи с консультантом, соприкоснуться родителю со своими внутренними конфликтами, пощупать возможность их решения; 3) терапевтические мероприятия и структурированный подход на каждую сессию – работа с проблемами родителей по их запросу [21, 23, 41, 50].

## **1.2 Юмор как копинг-стратегия в психологической литературе**

В психотерапии и консультировании, юмор работает с широким кругом поставленных задач. Международное сообщество по изучению юмора (International Society for Humor Studies) проводит ежегодные конференции, расширяя круг и значимость проблем, которые возможно оптимизировать с помощью инструмента юмор. А в миссии ассоциации «Association for applied and therapeutic humor» уделяют внимание тому, что юмор раскрывает интерес к более высокому уровню любой проблемы, такой инструмент воздействия запускает познавательный потенциал личности.

Так изучение остроумия не является привилегией наших дней [19]. О терапевтической роли юмора, благоприятном воздействии на душу и тело человека упоминается со времен древности. Аристотель трактовал, что

«смешное» есть некая ошибка или безобразие, не причиняющие никому страдания. Высшее благо, по Демокриту, состоит в покое и веселии души. Марк Фабий Квинтилиан повествовал, что смешное рассеивает печали, восстанавливает силы после тяжелой работы, избавляет от уныния.

В эпоху Возрождения о пользе и роли юмора упоминали: Франсуа Рабле, Бальдассарре Кастильоне, Франко Саккетти. Франсуа Рабле считал смех эталоном нормальной здоровой природы человека. Иммануил Кант, принадлежавший эпохе Просвещения, писал: «Смеясь, душа становится врачом тела» [11, 33].

С. Кьеркегор видел юмор как стадию перехода от «этического» к «религиозному» уровню: «Юмор примиряет с болью, от которой на этической стадии пытались абстрагироваться отчаяние». А. Шопенгауэр повествует, что в выражении радости бытия, субъективного физиологического ликования, веселости, проявляющихся в юморе, отражается «вершина человеческого здоровья» [78].

В философии С.Л. Франка наиболее значимой единицей является «правда», обозначенная и раскрытая как «теоретически верный образ мира». Мерилом правды в философии мыслителя нередко признается смех [72].

С.Л. Рубинштейн выражал, что смех сочетается с лояльностью к тому, на что он направлен, то есть подразумевает наличие в одном явлении или лице и отрицательных, и положительных сторон. Согласно ему, юмор предполагает «потенциал принятия мира» со всеми его слабостями и недостатками, со всем тем ценным, что за этими недостатками и слабостями скрывается. Рубинштейном вводится определение «чистый юмор», а именно: «относящийся к миру как к любимому существу, над смешными сторонами и милыми слабостями которого приятно посмеяться, чтобы почувствовать особенно его бесспорные достоинства». «Чистый юмор» С.Л. Рубинштейна, применим как лейтмотив использования потенциала юмора в прикладном консультировании и психотерапии [60].

Аналогичный взгляд демонстрирует филолог В.Я. Пропп, позиционируя юмор как благосклонное добродушие, которое позволяет нам увидеть сквозь внешние проявления небольших недостатков положительную внутреннюю сущность человека или ситуации [59].

М. Аргайл в своем труде «Психология счастья» указывает на аффективную функцию юмора. То есть юмор способен оптимизировать эмоциональное состояние личности, снижать уровень психического напряжения, освобождать подавленные эмоции (например, страх, стыд) [5].

Гордон Олпорт, разработавший теорию черт личности, обозначал чувство юмора как коррелят самопонимания личности. Американский ученый отметил, что хорошее чувство юмора позволяет человеку вместе с другими смеяться и над собой. По его мнению, личность с развитым самопониманием, обладающая потенциалом на зрелость, способна воспринимать шутки в свой адрес как нечто не несущее ей угрозу и не порицающее её саму [53].

Философ Михаил Бахтин декларирует, что наиболее значимая социально-психологическая функция юмора это способ преодоления страхов. Смех дает возможность «перевернуть с ног на голову» нечто, что, пугает и страшит человека, а сам юмор предоставляет возможность увидеть противоречия, обнажить внутренние конфликты. Более того, юмор дает человеку возможность стать более устойчивым и толерантным к новизне и неизвестному. Резюмируя, смех – это эффективное коммуникативное средство, обладающее суперсилой создавать благоприятное поле для диалога [11].

Дж. Коттлер позиционирует корректное чувство юмора психотерапевта как ресурс специалиста, такой инструмент делает его личность в глазах клиента безопасной единицей для коммуникаций. Также чувство юмора дает возможность взглянуть по-новому на проблему при повторном обращении клиента [38].

Американский психолог Абрахам Маслоу, создатель знаменитой пирамиды потребностей, писал о невраждебном чувстве юмора в контексте одной из основных характеристик самоактуализирующейся личности [48].

Психотерапевт Фрэнк Фарелли применял в своей работе «добрый юмор», как элемент своей терапии и поддержки. Мастерство добрым юмором дотронуться души, характера, черты, поведения, проявлений другого человека, при этом прикоснуться безобидно – весьма трудный навык. Какова работа такого юмора? Если человек допустил «слияние» с проблемой, то он начинает воспринимать себя и проблему на равных – чрезмерно серьезно и «слитно». Юмор своим потенциалом дает возможность дистанцироваться, уменьшить, а главное «отделить» проблему и индивида, сделать проблему легче, тем самым, дать ресурс для ее преодоления. Фарелли достаточно часто работал в психиатрических учреждениях, где и была разработана и апробирована его методика. В традиционной терапии пациенты часто застревали в своих проблемах, тогда доктор стал применять юмор и провокации, дабы пробудить в первых сильные эмоции и спровоцировать реакции, которые способствовали бы выходу из привычных паттернов поведения. Фарелли демонстрирует юмор как полноценный инструмент, способствующий более открытой атмосферы в терапии. Его нестандартный подход, в том, что терапевт принимает роль «защитника» проблемы клиента, но не самого клиента. Метод основан на концепции, что такое противостояние имеет возможность стимулировать и активировать внутренние психические процессы человека. Приведем пример провокативного подхода Фарелли: пациенту, преисполненного жалости к себе, умышленно декларируется некий абсурдный совет: «Срочно купите себе инвалидное кресло, вы слишком много сил тратите на ходьбу! Мы приделаем к креслу громкоговоритель и магнитофон, которые за вас смогут объявлять: «Дорогу! Дорогу! Дорогу, господа! Расступитесь, сейчас едет страдалец года!». Важный маркер, Фарелли в своих работах отмечает значимым позитивную направленность юмора, остерегая коллег против

«ломки» личности пациента. В контексте «особых техник провокационной терапии» Фарелли выделяет следующие: тест на реальность, вербальная конфронтация, сарказм, ирония, шутка, негативное моделирование, перефразирование, преувеличение, противоречивые повествования [69].

Из практики отечественных ученых актуально привести подобные примеры применения провокативных методов и юмора: «потрясающая психотерапия» В.А. Ананьева. «Потрясение» сравнивается автором с духовными практиками дзен-буддизма, оно подается как «просветление под ударом бессмыслицы», «абсурд для скованного различного рода теориями и догмами ума», «моделирование хаоса», «комизмом ситуации». Другими словами, «потрясение» активизирует и запускает адаптационные механизмы человека, а цель метода - изменение функций и структуры личности.

Луис Франзини выделяет важную психотерапевтическую функцию юмора - функция полезности. Полезностью он называет задачу, основанную на соответствии юмора текущей проблеме, например, внутреннему конфликту клиента. Результатом терапевтического юмора, будет общий для психотерапевта и пациента положительный эмоциональный опыт. В своей книге «Дети, которые смеются» Франзини указывает на то, что юмор стимулирует различные социальные навыки человека, которые вырабатывают психологическую гибкость и устойчивую социальную адаптацию. Примером таких навыков являются: спонтанность, сообразительность, находчивость, навык справляться с неприятностями и трудностями. В психотерапии, по мнению ученого, потенциал юмора дает клиенту возможность лучше себя понять [71].

Резюмируя все выше сказанное, юмор — это уникальное, интеллектуальное чувство, которое присуще лишь человеку. Важным маркером такой уникальности будет взаимопроникновение когнитивных и аффективных компонентов. В своей работе «юмор как инструмент коррекции эмоционального выгорания родителей» мы предлагаем рассматривать юмор как механизм психологической защиты, и юмор как стратегию копинг-

поведения. Так специфика и особенность юмора как разновидности психологической защиты будет заключаться в автоматическом преобразовании чувств, а его локализация в предсознании показывает его непохожесть с классическими видами защитных механизмов.

З.Фрейд однажды сказал: «Юмор может быть понят, как высшая из защитных функций» [73]. Сами же по себе механизмы психологических защит играют весомую роль в нашей жизни, мы ежедневно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, противоречиями, неудачами и субъективными поражениями и в обществе мы стараемся не показывать свою слабость и уязвимость, тем самым оставляем большой пласт «душевной недосказанности». Юмор же обладает потенциалом не скрывать содержание своих представлений, связанных с мучительным аффектом недосказанности, тем самым, юмор раскрывает потенциал как более «здоровая» форма психологической защиты [5, 22, 66].

Использование же юмора в качестве стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями возможно при целенаправленных попытках интерпретировать сложившуюся ситуацию и придать ей юмористический оттенок. Важная ремарка, чувство юмора как таковое не влияет на выбор психологической защиты. Копинг-поведение же по своему определению, имеет схожесть с формами психологических защит, так как и первое и второе осуществляют адаптацию, либо сопротивления дезадаптирующим стрессовым ситуациям. Однако их главное различие лежит в подходе использования: копинг-поведение используется личностью сознательно, тогда как психологические защиты запускаются неосознанно, автоматически. Таким образом, несмотря на схожесть выше затронутых понятий, для удобства в работе необходимо их дифференцировать [4, 6, 23, 41, 51].

Итак, копинг-поведение — сознательное, целенаправленное и мотивированное поведение человека в результате его научения на эмоциональном, поведенческом, когнитивном уровнях, оно направлено на приспособление к острым жизненным обстоятельствам или уменьшение

угрозы, и оценивается как готовность индивида решать свои проблемы. Значимо отметить, что копинг является динамичным процессом, так как и лицо и среда подвержены постоянному изменению и оказывают друг на друга взаимное непрерывное динамическое влияние. На данный момент классификаций копинг-поведения достаточно много, однако нет общепринятого стандарта. Наиболее популярной и распространенной считается научно-обоснованная классификация Р. Лазаруса и С. Фолкмана, авторы выделили два основных вида копинга: проблемно-ориентировочный и эмоционально-ориентировочный [35, 42, 70, 98].

Далее рассмотрим критериальные характеристики направленности юмора, но при этом важно отметить, что объективно-универсальных критериев юмористической шутки нет, так как у людей могут быть разные предпочтения, а важнейшим психологическим критерием юмора в своей работе, мы предлагаем считать его «поддерживающий потенциал» [57, 83].

Так чувство юмора может зависеть от возраста, культуры, географического положения, уровня интеллекта и образования. Например, дети младшего возраста любят комедийные мультфильмы, а сатира требует от человека определенного жизненного опыта [85, 86]. Тогда критериями оценки юмора могут быть:

- абсурдность (в юмористической информации присутствует нелогичность, что можно описать словами «так не должно быть»;
- беспроblemность (юмор может быть как легким и безобидным, так и нести определенную колкость, задевая те или иные проблемы общества или человека;
- смыслы, которые шутка доносит до аудитории. Это полезные или вредные смыслы, и как они повлияют на слушателей;
- смешность (вызовет ли шутка у аудитории положительную эмоциональную реакцию).

То есть юмор обладает целым рядом уникальных критериев: многогранность, противоречивость, неоднозначность, в связи с чем появился



вопрос о создании шкал между потенциально адаптивными и менее полезными или даже разрушительными формами юмора. Так авторы, рассматривающие потенциал юмора, выявили следующие тенденции: юмор как внутренняя психологическая защита целостности собственного "Я"; юмор как механизм саморегуляции; юмор как конструктивная или деструктивная форма агрессии [6, 66, 87].

В 2001 году Род А. Мартин, профессор психологии университета Западного Онтарио, автор книги «Психология юмора» разработал методологический опрос использования адаптивного/дезадаптивного юмора [88, 89]. Предложенная классификация стилей юмора основана на двух критериях:

- направленность юмора на себя или на других;
- поддерживающий потенциал или уничижительный его тон.

В 2013 году опросник «Стилей юмора Мартина» был валидизирован группой авторов: Е.М. Иванова, О.В. Митина, А.С. Зайцева, Е.А. Стефаненко, С.Н. Еникопов, где аффилиативный и самоподдерживающий стили обладают «поддерживающим потенциалом», а агрессивный и самоуничижительный – деструктивные виды юмора, всего авторы описывают 4 стиля чувства юмора [31].

1. Аффилиативный— поддерживающий, направленный на других стиль юмора, который связан с экстраверсией, открытостью, стрессоустойчивостью, адаптивностью, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием, удовлетворенностью жизни. Такие люди любят рассказывать шутки, смешные истории, при этом, не оскорбляя чувств других людей. Такой вид юмора зачастую используется для укрепления социальных связей, установление доброжелательного контакта с другими. Люди, активно использующие данный вид юмора, в большинстве случаев, гармонично-организованные, эмоционально-стабильные, социально-направленные, дружелюбные. Такие адаптивные навыки дают дополнительную стрессоустойчивость и высокую коммуникабельность.

2. Самоподдерживающий– поддерживающий, направленный на себя стиль юмора, который предполагает оптимистичное мышление, стрессоустойчивость, самопринятие, принятие жизненных обстоятельств и трудностей, открытость новому опыту, успешному развитию межличностных отношений. Из четырех стилей юмора, именно данный вид имеет самый высокий потенциал в борьбе со стрессом, являясь эмоциональным регулятором, механизм его воздействия можно считать самым психически экологичным. Обладатели такого чувства юмора имеют высокие показатели удовлетворенности жизнью и легко поддерживают межличностное общение. В большинстве случаев, такие люди высоко адаптивны и способны легче справляться со сложными жизненными ситуациями. Обладатели изрядной самоиронии, тем не менее они четко понимают границы дозволенного, не переходя в самоуничижительный тон, у таких людей нет проблем с самооценкой, они с одинаковой легкостью способны посмеяться как над собой, так и над окружающей действительностью. По сравнению с аффилиативным, самоподдерживающий юмор выполняет, в первую очередь, внутреннюю, интрапсихическую функцию.

3. Агрессивный юмор(деструктивный стиль юмора, направленный на других) – сюда можно отнести насмешки, высмеивания, подтрунивания, сарказм, иронию. Можно сказать, что такой «черный юмор» направлен на высмеивании недостатков других людей, нередко такой стиль юмора выбирают как форму манипуляции. У людей, использующих такой стиль юмора, отмечается высокий уровень критики к окружающему миру и социуму, такие личности испытывают проблемы в общении с людьми, пытаясь ограничивать свой круг общения и с настороженностью заводят новые коммуникативные связи. Данный стиль юмора положительно коррелирует с негативными эмоциями, враждебностью, гневом и отрицательно – с удовлетворенностью жизнью, дружелюбием, открытостью миру, новизне, коммуникабельностью.

4. Самоуничижительный стиль(деструктивный стиль юмора, направленный на себя) – использование юмора против самого себя, с целью заискивания расположения значимых других. За этим феноменом, зачастую стоит низкая самооценка и уязвимость, потребность быть принятым другими, удержание имеющихся позиций. Данный стиль положительно коррелирует с нейротизмом, тревожностью, депрессивными симптомами, и отрицательно – с самооценкой, стрессоустойчивостью, удовлетворенностью жизнью, межличностными отношениями, психологическим благополучием. Такой юмор часто используется в стенд-ап форматах.

### **1.3 Специфика индивидуального консультирования родителей по вопросам эмоционального выгорания с использованием юмора как копинг-стратегии**

Индивидуальное психологическое консультирование родителей представляет собой форму работы психолога-консультанта с родителями по решению задач, связанных с воспитанием, развитием, поведением ребенка, коррекции его эмоционального состояния, либо по проблемам коррекции эмоционально-поведенческого состояния самого родителя.

Консультативный процесс может происходить в форме одной, либо нескольких встреч, в зависимости от запроса клиента, его готовности к работе со специалистом, наличие либо отсутствие острых кризисных периодов, заболеваний и иных факторов, которые могут препятствовать консультативному процессу. Ю.Е.Алешина отмечает, что индивидуальное консультирование по семейным проблемам имеет в среднем продолжительность 2-4 консультативные встречи, продолжительность таких встреч не должна превышать двух часов [2, 20].

Консультативный процесс, организованный по работе с родителями, опирается на основные принципы консультирования. Т.И.Ачиновичосновными принципами называет[7]:

- принцип добровольного участия клиента;
- принцип конфиденциальности;
- принцип ответственности клиента;
- совместная выработка решений;
- принцип психологической безопасности, обусловленный профессиональной компетентностью консультанта;
- принцип комплексности и системности (единство диагностики и коррекции);
- выявление подтекста обращения;

Зачастую формулирование и переформулирование целей происходит непосредственно в процессе индивидуального консультирования. Цели в консультировании необходимы, чтобы сделать процесс консультации осмысленным, эффективным и полезным. Также цели определяют направление и стратегию работы, выбор методик, приемов, подходов, техник. Так Алешина Ю.А. сформулировала основную цель психологического консультирования, включая работу с родителями как налаживание взаимоотношений с окружающими через выслушивание и облегчения эмоционального состояния[2].Абрамова Г.С. определила целью консультативного процесса как активацию личностного потенциала клиента, формирование различных моделей поведения, анализ ситуации с разных точек зрения [1].

Таким образом, анализ литературы позволил нам сформулировать общие цели, которым служит индивидуальное консультирование родителей:

1. Помощь в формулировании запроса – консультант выясняет психоэмоциональное состояние родителя, особенности сложившихся отношений с ребенком, результат которого бы хотел достичь клиент. Другими словами, выявленный запрос включает описание проблемы и цель, к которой бы хотел прийти клиент.

2. Психологическая поддержка в вопросах воспитания – психолог разъясняет, какие особенности детской и взрослой психики могли повлиять

на возникновение проблемы, помогает найти эффективную стратегию воспитания с учетом возрастных, эмоциональных, физических, культурных и иных особенностей как ребенка, так и родителя.

3. Работа с родительскими эмоциями – консультант помогает выявить и справиться с некомфортными состояниями и их симптомами: психическое напряжение, страхи, тревожность, эмоциональное выгорание, разочарование из-за не оправдавшихся ожиданий от родительства.

4. Формирование эмоциональной связи между родителями и детьми – консультант помогает наладить эмоциональные контакты, создать в семье атмосферу дружелюбия, безопасности и доверия.

Однако достижение цели в индивидуальном консультировании родителей по вопросам родительского выгорания более детально формулируются в зависимости от подхода, в котором работает консультант. Так каждый из подходов фокусируется на разных аспектах работы, это может быть: коррекция негативных убеждений и установок, осознание себя, принятие ситуации и поиск вариантов ее решения, анализ бессознательных процессов, личностный рост и много другое [20].

Рассмотрим цели и задачи, которые могут решаться в разных подходах по работе с родительским выгоранием:

1. Когнитивно-поведенческий подход направлен на изменение паттернов поведения и деструктивных установок, которые привели к эмоциональным и психологическим проблемам. Работы И.Н. Ефимовой описывают, что КПТ помогает выявить и изменить деструктивные убеждения в вопросах родительского выгорания [25]. В книге «Психотерапия выгорания» Д.Стрекалиной представлены практические упражнения в рамках когнитивного подхода, которые помогают трансформировать негативные убеждения, характерные СЭВ. А исследование А.М.Urbanowicz в рамках когнитивно-поведенческой модели зафиксировали снижение показателей родительского выгорания: эмоциональное истощение (на 35-37%),

дистанцирование от ребенка (на 19-27%), поведенческое насилие (на 28-34%) [54, 65].

Так решаемые задачи через когнитивно-поведенческий подход в рамках вопроса выгорания могут быть:

- выявить и реконструировать негативные когниции;
- обучить навыкам саморегуляции, таким как техники расслабления, управления тревогой;
- помочь найти и увидеть более позитивные и реалистичные взгляды на себя, свои способности и возможности;
- возможность перевести проблему с уровня «угроза» в плоскость «решаемая задача».

Примеры упражнений когнитивно-поведенческого подхода при работе с родительским выгоранием могут быть:

- дневник автоматических мыслей (анализ негативных мыслей, связь с эмоциональным состоянием и поведением родителя);
- техника «Аргументы за и против» (определить негативные мысли, чтобы ослабить их влияние на родителя);
- техника «Континуум» (помогает мыслить более реалистично в вопросах родительства);

2. Гештальт – терапия направлена на навык осознания себя, своих чувств, эмоций и потребностей в настоящем моменте, то есть здесь и сейчас. Джозеф Зинкер в книге «В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями» помогает родителям осознать процессы, которые привели к трудностям и принять на себя ответственность. А работа К.И. Бурлаковой (2019) показала эффективность программы гештальт – подхода среди матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями. Исследования указывают на снижение эмоционального напряжения, улучшения семейной ситуации. Решаемые задачи в рамках вопроса выгорания могут быть [29, 75]:

- Помочь осознать свои границы, желания, реакции, научиться

выражать эмоции экологично.

- Поработать с личными задачами, например замедлиться, осознать и прожить чувства и эмоции без их подавления.

- Помочь при незавершенных ситуациях, обидах, страхах, подавленном гневе, стыде. Увидеть и удовлетворить такую потребность.

Примеры упражнений гештальт-подхода при работе с родительским выгоранием:

- Терапевтическое письмо. Суть метода - описать все, что невысказанно и недосказано, что хочется получить, но недополучено (любовь, признание, внимание, чуткость и другое). В заключительной части выразить любовь, прощение, признательность.

- Техника «Пустой стул». Суть метода - исследовать не прожитые, неразрешенные, неисследованные чувства. Проговаривание позволяет прояснить детали, разобраться в чувствах и возможно прикоснуться к решениям.

- Упражнение – рисунок «Негативная эмоция в виде животного».

- Упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...».

3. Психодинамический подход направлен обучить человека видеть и осознавать, как прошлое влияет на настоящее. Выгорание в этом подходе как результат длительного дисбаланса между требованиями к родителю и доступными внутренними и внешними ресурсами. K.S. Gawlik, B.M. Melnyk, A.Tan описали факторы риска выгорания как проявления фрустрации родительского идеала и нарушения нарциссической поддержки. Т.В. О니кова выявляет бессознательные сценарии родительства, проявления переноса на себя, ребенка или партнера. В.В. Кривоусков, И.В.Мкртумова и О.Е.Грачева демонстрируют эффективность медиативных стратегий [40, 54]. Решаемые задачи в рамках психодинамического подхода по вопросам выгорания могут быть:

- проработка травм, разрешить внутренние бессознательные

конфликты родителя;

- выявить и осознать нежелательные установки для последующей работы над ними;

- развить внутренние способности и ресурсы, приобрести навык регуляции эмоций, навыки поддержки себя, анализировать последствия своих действий как родителя.

Примеры упражнений психодинамического подхода при работе с родительским выгоранием:

- Техника визуализации, упражнение «Мысленное представление желаемой реальности».

- Упражнение «Личный ресурс». Вспомнить ситуацию, в которой родитель себя чувствовал довольным, счастливым и уверенным в себе, где ощущал максимальный прилив сил. Визуализировать максимально детально. «Зафиксировать» это состояние в теле, например, сжать палец, положить руку на грудь, прикоснуться к мочке уха. Мысленно дать себе установку, чтобы это движение стало якорем возвращения в ресурсное состояние.

- Упражнение «Дневник благодарности». Каждый вечер в блокнот три пункта, за что благодарен этому дню.

- Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.

4. Гуманистический подход направлен развить самопринятие и родительскую самооценку, найти смысл и цели в жизни. Исследователями гуманистического подхода по проблеме родительского выгорания можно назвать Е.Водяницкая, Л.А.Базалева, И.Н.Ефимова [8, 24]. Решаемые задачи в рамках гуманистического подхода по вопросу выгорания могут быть:

- услышать и понять внутренний мир клиента, поддержать в переживаемых им чувствах, поддержать в принятии самостоятельных решений и ответственности за них;

- создание условий, в которых человек сможет пережить новый



эмоциональный опыт, который приведет к осознанию и принятию себя;

— предоставить право самостоятельно решать, какие цели ему важны и значимы, что думать и как себя вести в своей жизни.

Примеры упражнений гуманистического подхода при работе с родительским выгоранием:

— Упражнение «Баланс реальный и желательный». Первый круг, разделить на сектора, нужно показать реальное соотношение своих важных сфер. Второй круг – идеальное соотношение. Обсуждение, что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому.

— Упражнение «Исследование чувств».

5. Также одним из инструментов коррекции родительского выгорания может быть копинг – юмор [66]. С помощью копинг-юмора в рамках консультирования родителей с симптомами родительского выгорания консультант решает следующие задачи:

— Прогностическая. Развитие юмористического восприятия позволяет создать устойчивый психологический ресурс для профилактики родительского выгорания.

— Обучающая. Научить родителя эффективно использовать инструмент-юмор для преодоления стрессовых периодов родительства.

— Эмоциональный буфер. Смеху сопутствует выделение эндорфинов и дофамина, усиливая чувство благополучия. Смех и юмор включает в работу системы вознаграждения и снижает стресс-реакции. «Буферный эффект» юмора проявляется на физиологическом, когнитивном и социальном уровнях, создавая многокомпонентную систему защиты от эмоционального истощения [46].

— Индикатор терапевтической динамики для консультанта. Диагностическая значимость самоироничных высказываний в процессе консультирования [45].

Далее рассмотрим задачи копинг-юмор более детально.

1. Прогностическая задача юмора в рамках консультирования

родителей с симптомами эмоционального выгорания.

Наибольший профилактический эффект юмор оказывает на родителей с умеренным уровнем стресса, в то время как при выраженном выгорании его эффективность снижается [86]. Развитие юмористического восприятия как психологического ресурса является легкой, интересной, быстрой и удобной методикой саморегуляции стресса. По данным [89], адаптивные формы юмора способствуют когнитивной переоценке проблем, снижению психофизиологического напряжения и созданию позитивного эмоционального фона.

2. Обучающие задачи юмора в рамках консультирования родителей с симптомами эмоционального выгорания:

- Сохранение теплого отношения. Юмор позволяет поддерживать теплую и сочувствующую атмосферу, даже осмеивая определенные аспекты жизни.

- Смех сквозь слезы. Задача увидеть свою способность переживать и выдерживать противоречивые эмоции, такие как радость и грусть одновременно.

- Ирония и преувеличение. Задача научиться создавать комический эффект, переворачивая ситуацию из острой в забавную и абсурдную.

- Комические ситуации. Приобрести навык подмечать смешные и неожиданные обстоятельства.

- Легкость восприятия серьезных тем. Юмор делает тяжелые и сложные темы более доступными и понятными.

- Отражение человеческих слабостей. Юмор помогает показывать человеческие недостатки (родителя, ребенка, других членов семьи) сочувственным и ненавязчивым образом.

- Создание уникального авторского стиля. Юмор может стать важной частью личного стиля родителя, добавляя неповторимость и легкость в детско-родительском общении, чем создаст эффект сближения.

3. Эмоциональный буфер. Многоплановость и парадоксальность

юмора позволяет использовать его целебный потенциал объемно. Так в консультативном процессе родителей влияние будет происходить сразу на нескольких уровнях: физиологический, психологический, эмоциональный, социальный. Рассмотрим, что происходит на каждом уровне.

Физиологический уровень:

- выработка эндорфина и дофамина (гормонов радости), снижение адреналина и кортизола (гормонов тревоги и стресса);
- улучшается кровообращение, за счет активного дыхания происходит приток крови к сердцу, легким, мозгу;
- облегчение физической боли;
- расслабление мышц.

Психологический уровень:

- разрядка, снятие напряжения в случаях неловкости, недопонимания;
- улучшаются показатели внимания и концентрации;
- снятие когнитивного напряжения (человек осознает, что ситуация нелепая либо глупая, но дает право ей быть в этом мире, в таком неисправном и несовершенном виде; в таком контексте, человек не борется с жизнью, а принимает возможные несовершенства бытия).

Эмоциональный уровень:

- регуляция настроения;
- снижение тревоги и стресса;

Социальный уровень:

- сплочение группы (семьи), снятие барьеров;
- снижение уровня напряжения;
- установление норм и границ (через шутки группа определяет рамки дозволенного в этом сообществе).

4. Следующая консультативная задача, реализуемая через юмор — индикатор терапевтической динамики. Самоирония — это уже сложный психолингвистический и психологический феноменом, а ее эволюция в ходе

работы от деструктивных к конструктивным формам отражает процесс психологической адаптации личности и отобразит снижение уровня выгорания.[67, 75, 88, 96].

Таблица 1. Пример самоироничных высказываний и их интерпретация

вид самоиронии	пример высказывания	интерпретация
Ирония истощения	- Я как робот с севшей батареейкой.	Отображает фазу острого истощения.
Ирония деперсонализации	- Я не мама, а функционал.	Отображает защитное дистанцирование.
Защитная самоирония	- Ну я уж точно, не мама года.	Самокритика, снижение самооценки, Контраст с прежним «Я».
Конструктивная самоирония принятия	- Идеальных мам не бывает.	Принятие неидеальности, поиск ресурса в сложной ситуации.

Установлено, что начальные стадии выгорания характеризуются преобладанием «иронии истощения» и «защитной самоиронии», что соответствует фазе сопротивления и острого стресса [41]. В процессе успешного консультирования наблюдается динамика в сторону «конструктивной самоиронии принятия», что свидетельствует о переработке кризисного опыта и формировании адаптивных копинг-стратегий [45, 84].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что инструмент копинг-юмор успешно сочетается с разными терапевтическими подходами, например, как: когнитивно-поведенческий, гештальт-терапия, психодинамический, гуманистический подходы. Основными механизмами воздействия при этом будут такие основания как когнитивная и аффективная природа юмора, а уровни, через которые будет происходить психологическая работа: когнитивный, эмоциональный, физиологический и социальный.

Таким образом, консультирование родителей по проблеме эмоционального выгорания может включать в себя использования разных подходов, методов и приемов, направленных на снижение выгорания. Так же значимо отметить, что в индивидуальном психологическом консультировании родителей юмор можно использовать и как средство

изменения модально-оценочной направленности личности клиента, и как индикатор терапевтической динамики для консультанта, и как психическая гигиена личности консультанта.

## **Выводы по главе 1**

На основании теоретической литературы по проблеме эмоционального выгорания родителей можно сделать следующие выводы:

1. В современных условиях повышенных психологических нагрузок проблема эмоционального выгорания родителей приобретает особую актуальность. Родительское выгорание содержит элементы, аналогичные профессиональному выгоранию, так как постоянное выполнение родительских функций, по сути, сходно с профессионально-трудовой деятельностью, хотя и имеет фундаментально иные мотивационные механизмы. Родительское выгорание — это особое специфическое состояние усталости у родителя, смежное с чувствами отчаяния, бессилия и пустоты. Также родительское выгорание является защитной психологической реакцией на длительный стресс, при которой родители начинают испытывать негативные эмоции по отношению к своим детям, не выполняя при этом своих родительских обязанностей, либо желая избежать их выполнения. Наиболее точное определение выгорания у родителей, на наш взгляд дала И.Н. Ефимова, которая определяет синдром как многомерную конструкцию, включающую в себя ряд негативных психологических переживаний и ролевого дезадаптивного поведения родителя относительно своего ребенка. Факт наличия выгорания в родительской сфере указывается российскими специалистами: Л.А. Базалева, В.Н. Виногорова, И.Н.Ефимова, О.О. Заплетина, А.В. Князева, Т.В. О니кова, Ю.В. Попов, Т. Ю.Фадеева.

2. Относительно этапов и стадий эмоционального выгорания родителей у ученых нет однозначного взгляда, большое количество внешних и смежных факторов могут вмешаться в процесс развития симптоматики в ту либо иную сторону, так российские ученые процесс чаще всего делят на четыре стадии: мобилизация, выдерживание, невыдерживание, деформация.

Из зарубежных концепций выделили стадии эмоционального выгорания, немецкого психолога Матиаса Буриша. Данные стадии выглядят

следующим образом: предупреждающая стадия или повышенная вовлеченность; стадия снижения вовлеченности; стадия эмоциональных реакций; фаза деструктивного поведения; заключительным этапом по Буришу станут психосоматические реакции.

Важно отметить, что родительское выгорание имеет развитие во времени и этапах. Наличие маркеров проблематики поможет как специалисту, так и самому родителю сэкономить временной ресурс работы с проблемой.

Обратная полярность – чем глубже состояние эмоционального истощения у родителя, тем зачастую меньше ресурсов для восстановления и выхода из эмоционального тупика. Под родительскими ресурсами мы подразумеваем, физические и внутренние силы, свободное время, здоровье, финансовое благополучие.

3. К высоким группам риска родительского выгорания мы отнесли: матерей младенцев, родителей детей с врожденными нарушениями, родителей школьников и подростков, а также родителей сверхчувствительных, которые привыкли возвращаться к своим травмирующим событиям и вновь и вновь их переживать.

Родительский стресс, тревога и хроническая усталость снижают потенциал спокойной коммуникации, что влечет к конфликтам между родителями и ребенком, родителями и остальными членами семьи. В ситуации эмоционального и физического истощения, родителю становится трудно оставаться чувствительным и отзывчивым к потребностям ребенка. Взаимно и ребёнок становится менее чувствительным, менее понимающим эмоции и требования к нему. Ребёнку удастся сложнее контролировать своё поведение, что может запускать отставание в развитии.

4. Индивидуальное консультирование является эффективной формой психологической поддержки родителей с симптомами эмоционального выгорания. Тому способствуют преимущества индивидуального консультирования, а именно:

— помощь в формулировании запроса, где качественно выделены проблема и цель, к которой бы хотел прийти данный клиент;

— психологическая поддержка и просвещение в вопросах воспитания, где консультант предоставит информацию, какие особенности детской и взрослой психики могли повлиять на возникновение проблемы;

— работа с родительскими эмоциями и установками, что поможет справиться с некомфортными состояниями и их симптомами: психическое напряжение, страхи, тревожность, эмоциональное выгорание, разочарование из-за не оправдавшихся ожиданий от родительства.

— формирование эмоциональной связи между родителями и детьми – консультант помогает наладить эмоциональные контакты, создать в семье атмосферу дружелюбия, безопасности и доверия.

5. Достижение цели в индивидуальном родительском консультировании более детально формулируются в зависимости от подхода, в котором работает консультант. Так каждый из подходов фокусируется на разных аспектах работы, это может быть: коррекция негативных убеждений и установок, осознание себя, принятие ситуации и поиск вариантов ее решения, анализ бессознательных процессов, личностный рост и много другое. Зачастую формулирование и переформулирование целей происходит непосредственно в процессе индивидуального консультирования. Цели в консультировании необходимы, чтобы сделать процесс консультации осмысленным, эффективным и полезным.

Так процесс коррекции выгорания в когнитивно-поведенческом подходе направлен на изменение паттернов поведения и деструктивных установок, которые привели к эмоциональным и психологическим проблемам. Гештальт – терапия направлена на навык осознания себя, своих чувств, эмоций и потребностей в настоящем моменте, то есть здесь и сейчас. Психодинамический подход направлен обучить родителя видеть и осознавать, как прошлое влияет на настоящее. Гуманистический подход направлен развить самопринятие и родительскую самооценку, найти смысл и цели в



жизни.

6. Также одним из инструментов коррекции родительского выгорания является копинг – юмор. С помощью юмора в рамках индивидуального консультирования родителей консультант задействует такие механизмы как:

— Когнитивная переоценка стрессовых ситуаций, переводя их из категории «угрозы» в категорию «вызова». Этот процесс, известный как «комический рефрейминг», позволяет родителям дистанцироваться от стрессоров без эмоционального отчуждения от ребёнка.

— Механизм физиологических аспектов юмора. Искренний смех активирует парасимпатическую нервную систему, снижая уровень кортизола и повышая уровень бета-эндорфинов. Эти физиологические изменения создают «буферный эффект» против хронического стресса, характерного для родительского выгорания.

— Механизм социальной функции юмора. Совместный смех в семейном кругу укрепляет эмоциональные связи между родителями и детьми, создаёт общее позитивное эмоциональное поле, а также формирует ритуалы совладания со стрессом.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности использования юмора как копинг-стратегии в коррекции эмоционального выгорания родителей**

### **2.1 Методологическая организация исследования**

На основании проведенного теоретического анализа литературы по проблеме юмора и эмоционального выгорания родителей, были выделены ключевые критерии изучаемых феноменов. Родительское выгорание рассматривается как многомерный конструкт, включающий комплекс негативных психологических переживаний, родительских ожиданий и дезадаптивного поведения в детско-родительских отношениях, возникающих при выполнении родителями деятельности по заботе о детях, их воспитанию и развитию. К основным критериям родительского выгорания мы отнесли:

- эмоциональное истощение, возникающее при выполнении родительской роли;
- эмоциональное дистанцирование от своих детей (деперсонализация);
- редукция родительских достижений;
- уровень тревоги родителя;
- наличие/отсутствие депрессивных симптомов;
- уровень удовлетворенности жизнью;
- показатели жизнестойкости;
- диспозиционный оптимизм.

Таким образом, выделенные критерии и методики их диагностики позволяют комплексно исследовать феномен родительского выгорания и потенциальные возможности использования юмора для улучшения качества жизни родителей. Для интерпретации полученных данных нами были определены уровневые характеристики всех исследуемых параметров, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Критериальные характеристики уровней исследуемых показателей

Критерии	Уровни			Методики
	Высокий	Средний	Низкий	
Эмоциональное истощение/редукция/деперсонализация	Хроническая усталость, раздражительность, тревожность; эмоциональный ресурс исчерпан, забота о детях выполняется механически, либо не выполняется вовсе, возникает чувство безразличия или даже отвращение к родительству и ребенку; возможно развитие тревожного расстройства и депрессии	Нехватка энергии, перепады настроения, раздражительность, снижение мотивации, производительности и качества выполняемых родительских функций; учащается желание проводить время отдельно от ребенка;	Усталость, перепады настроения, небольшая отстраненность, меланхолия; ситуация терпима, но родителю уже некомфортно;	Опросник родительского выгорания И. Н. Ефимова, 2013; Дополнительный опросник для матерей: Опросник эмоционального выгорания у матерей, Л. А. БАЗАЛЕВА (2010)
Тревожность родителя	Тревожное состояние становится общим фоном, жизнь не приносит удовлетворения, рушатся смыслы и опоры;	Эпизодическое внутреннее напряжение, состояние несоответствия ожидания и реальности; возможен внутренний конфликт между перфекционизмом и истощением «ты недостаточно стараешься»,	Симптоматика появляется лишь при наличии реальных неблагоприятных обстоятельств и реалистичных внешних угроз;	Тест-шкала Бека (The Beck Anxiety Inventory, BAI)

		«нельзя расслабляться»;		
Наличие/отсутствие депрессивных симптомов	Симптомы высокой интенсивности: постоянное состояние подавленности, безысходности, пустоты; тоска, ощущение собственной никчемности, резкое снижение самооценки; отсутствие перспектив и смысла жизни;	Сниженное настроение, подавленность, фоновая апатия, утрата удовольствия от того, что радовало ранее (прогулки, друзья, хобби, общение с ребенком), частая раздражительность, нарушение концентрации и внимания;	Симптомы малой интенсивности: сниженное настроение, подавленность, утомляемость, раздражительность, апатия;	Шкала депрессии Бека (адаптация на русский 1992 г.)
Удовлетворенность жизнью родителя	Ощущение социальной востребованности, уважение к себе (в том числе в родительской роли); наличие самооценности; человек контролирует свою жизнь и способен управлять своим восприятием жизненных трудностей;	Чувство социальной и экономической стабильности, родителя устраивает его реальность, не особо хочется новизны и перемен;	Чувство невостребованности, отверженности, взгляд на жизнь и свои обязанности пессимистичен;	Шкала удовлетворенности жизнью (SWLS) Е. Diener и др., 1985, адаптация Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, 2003
Критерий жизнестойкости	Уверенность в себе и своих силах, вера в то, что я способен влиять на обстоятельства и справляться с ними;	Вера в свои силы присутствует, но пересекается с периодически м желанием отдохнуть от	Чувство отверженности, опустошения, пассивность, мечты о размеренной спокойной жизни;	Опросник Сальваторе Мадди (Maddi), 1984; сокращенный вариант в адаптации М.В.

		трудностей, пожить в стабильной защищенности, иметь тыл;		Алфимовой и В.Е. Голимбет
Диспозиционный оптимизм	Позитивные ожидания относительно будущего, реакция на трудности в активной манере, высоко мотивированы на положительные исход ситуации;	Желание от будущего положительных событий, но оставаясь в реальности, что может и не случиться;	Пассивное и избегающее поведение; не испытывают положительных ожиданий относительно неприятной ситуации;	Тест диспозиционного оптимизма (тест жизненной ориентации) Ч.Карвера и М. Шейера, 1985, валидизация Д.А. Циринга и К.Ю. Эвниной, 2013

#### Характеристика используемых методик

Опросник родительского выгорания (И. Н. Ефимова, 2013) предназначен для диагностики эмоционального выгорания в сфере выполнения родительских функций.

Тест шкала тревоги Бека (The BeckAnxietyInventory, BAI) — самоопросник для диагностики тревожных расстройств.

Шкала удовлетворённости жизнью (ШУДЖ, Satisfaction With Life Scale, SWLS) - краткий скрининговый самоопросник для массовых опросов респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью.

Тест жизнестойкости - оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой.

Тест диспозиционного оптимизма (тест жизненной ориентации, Life Orientation Test, LOT) предназначен для измерения такой личностной черты, как оптимизм.

Для выявления актуального уровня родительского выгорания нами было проведено эмпирическое исследование, далеепредставлен качественный анализ и результаты корреляционного анализа, выявляющего характер и силу связей между исследуемыми критериями.

В исследовании приняли участие родители разного возраста, с разным количеством детей и средним уровнем материального положения. Общее количество участников составило 49 человек. Подробные данные о респондентах представлены в Приложении А.

Рассмотрим результаты констатирующего среза более подробно.

При количественном анализе результатов по методике И. Н. Ефимовой мы выявили, следующие качественные показатели.

Компонент эмоционального истощения:

Низкий уровень – 15 чел., 31%

Средний уровень – 22 чел., 45%

Высокий уровень – 12 чел., 24%

Компонент родительской деперсонализации:

Низкий уровень – 22 чел., 45%

Средний уровень – 16 чел., 33%

Высокий уровень – 11 чел., 22%

Компонент редукция родительских достижений:

Низкий уровень – 17 чел., 35%

Средний уровень – 23 чел., 47%

Высокий уровень – 9 чел., 18%

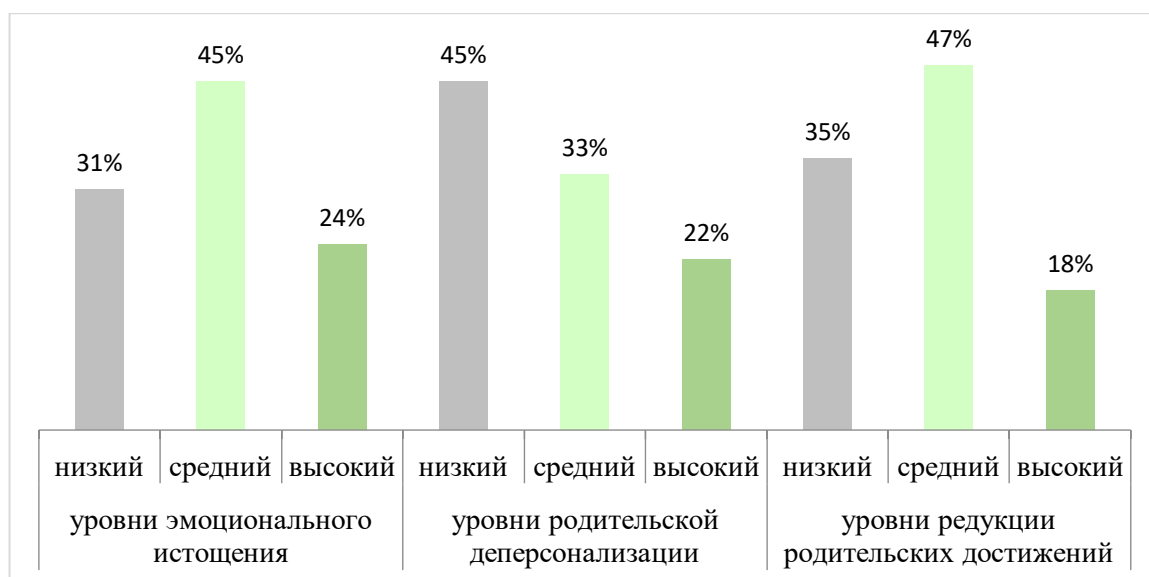


Рисунок 1 – Анализ результатов по методике И.Н.Ефимовой

Согласно теориям, эмоциональное истощение является ведущим компонентом эмоционального выгорания родителей. Результаты опроса по методике И.Н. Ефимовой показали, что превалирует средний уровень эмоционального истощения 45%. Средний уровень эмоционального родительского истощения характеризуется локальными признаками, которые не являются постоянными, человеку уже некомфортно, но при наличии отдыха и восстановления еще терпимо. При отсутствии же отдыха и возможности восстановления, состояние истощения будет иметь тенденцию к высокому уровню.

Маркеры среднего уровня истощения: нехватка энергии, перепады настроения, раздражительность, снижение мотивации, учащается желание проводить время отдельно от ребенка. Маркеры низкого: усталость, перепады настроения, апатия. Маркеры высокого уровня истощения: хроническая усталость, опустошенность, тревога, чувство безысходности, возможно агрессия, дети раздражают, превалируют негативные и грустные мысли по отношению к родительской роли. В нашем случае, высокий уровень истощения выявлен как 24%, что составило 12 человек.

В нашей выборке критерий деперсонализации выявлен как низкий уровень – 45%, средний – 33%, низкий – 22%, то есть наличие симптома присутствует у половины опрошенных родителей. Мы можем предположить, что родительская деперсонализация является защитной реакцией психики, которая пытается дистанцироваться от источника стресса (ребенка и смежных проблем). Так согласно теории Маслач, эмоциональное истощение часто предшествует развитию деперсонализации и указывает на системный характер процесса выгорания. Высокий же уровень деперсонализации, а в данном случае – 22% может выступать симптомом или следствием иного психического состояния, например, как наличие депрессивных симптомов.

Маркеры родительской деперсонализации низкого уровня: симптоматика возникает изредка, в ответ на некую провоцирующую ситуацию или стимул. Маркеры среднего уровня деперсонализации:

усталость, отчужденность, апатия, игнорирование, раздражительность, такая симптоматика проявляется периодически при взаимодействии с ребенком либо по вопросам ребенка. Маркеры высокого уровня родительской деперсонализации: апатия, безразличие к ребенку, игнорирование, раздражительность, отстраненность, повышенная тревога, наличие депрессивных симптомов.

Основной показатель редукции родительских достижений выявлен как средний и составляет 23 человека (47%). То есть, половина родителей имеют тенденцию к уменьшению или упрощению действий, связанных с заботой о детях. Высокий уровень составил 9 чел. (18%). Маркеры высокого уровня редукции родительских достижений: стремление родителя отрицательно относиться к себе, обесценивать свои родительские и детские успехи. На среднем уровне тенденция слабее и носит более ситуативный характер тех же аспектов. На низком уровне (в нашем случае 17 чел., 35%) родительская усталость присутствует, но самооценка более адекватна ситуации, родитель еще верит в свои силы и возможности ребенка.

При количественном анализе диагностики родительской тревоги по шкале Бека, мы выявили, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 44 чел., 90%

Средний уровень – 4 чел., 8%

Высокий уровень – 1 чел., 2%

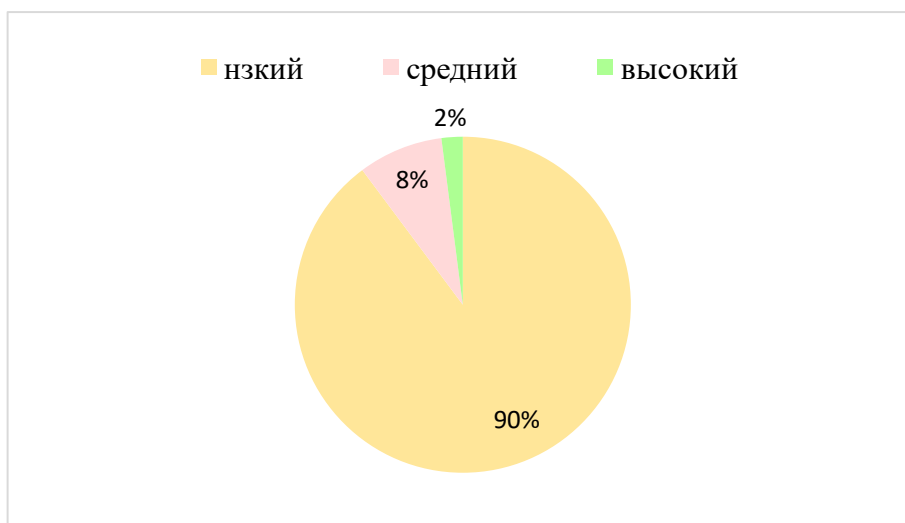


Рисунок 2 – Анализ результатов диагностики тревоги по шкале Бека



Диагностика тревожных расстройств у родителей показала, что в большинстве случаев (44 человека, 90%) уровень тревоги отразился как незначительный. В условиях современной динамики жизни и многозадачности, низкий уровень тревоги справедливо считать практически нормой. Однако важно учитывать, невозможность передышать и выходить из тревожного состояния своевременно может спровоцировать или усилить другие неблагоприятные симптомы выгорания.

При количественном анализе результатов по шкале депрессии Бека, мы выявили:

Низкий уровень (отсутствие депрессивных симптомов) – 36 чел., 74%

Средний уровень (субдепрессия) – 8 чел., 16%

Высокий уровень (выраженная) – 5 чел., 10%



Рисунок 3 – Анализ результатов по шкале депрессии Бека

Так отсутствие депрессивных симптомов выявлено в 74% случаев, однако имеем и наличие выраженных симптомов 10% - 5 человек и субдепрессия в 16% - 8 человек, что превышает более чем в два раза низкие показатели тревожности, указанные выше. Маркеры субдепрессивных состояний: сниженное настроение, подавленность, утомляемость, раздражительность, фоновая апатия, нарушение концентрации и внимания. Маркеры выраженных депрессивных симптомов: фоновое состояние подавленности, безысходности, пустоты, тоски, никчемности,

резкое снижение самооценки, отсутствие перспектив и смыслов.

При количественном анализе диагностики удовлетворенности жизнью среди родителей, мы выявили, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 9 чел., 18%

Средний уровень – 20 чел., 41%

Высокий уровень – 20 чел., 41%

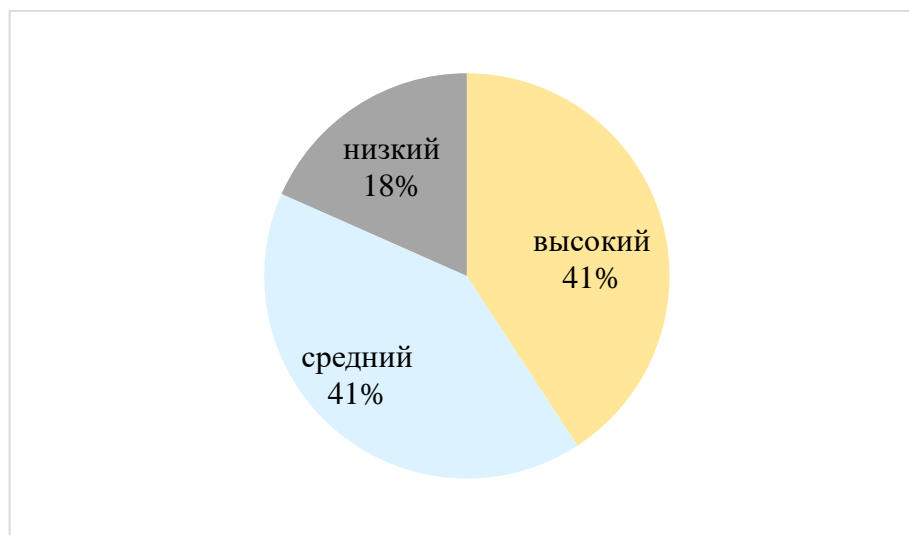


Рисунок 4– Анализ результатов по шкале удовлетворенности жизнью (SWLS)

Шкала удовлетворенности жизнью отображает отношение и принятие содержания своей жизни. Так в нашем случае, родители являются представителями среднего социального класса с разным количеством детей, и выявляют довольно высокие показатели удовлетворенности, где средний и высокий уровни занимают основные позиции в равной степени по 41%. Маркеры высокого уровня: ощущение социальной востребованности, чувства признанности и уважения к себе, наличие самооценности. Маркеры среднего уровня: присутствует чувство социальной и экономической стабильности, родителя устраивает его реальность, не особо хочется новизны и перемен. Маркеры низкого уровня: присутствует чувство невостребованности, нереализованности и социальной отверженности.

При количественном анализе диагностики жизнестойкости среди родителей, мы выявили, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 8 чел., 16%

Средний уровень – 32 чел., 65%

Высокий уровень – 9 чел., 19%

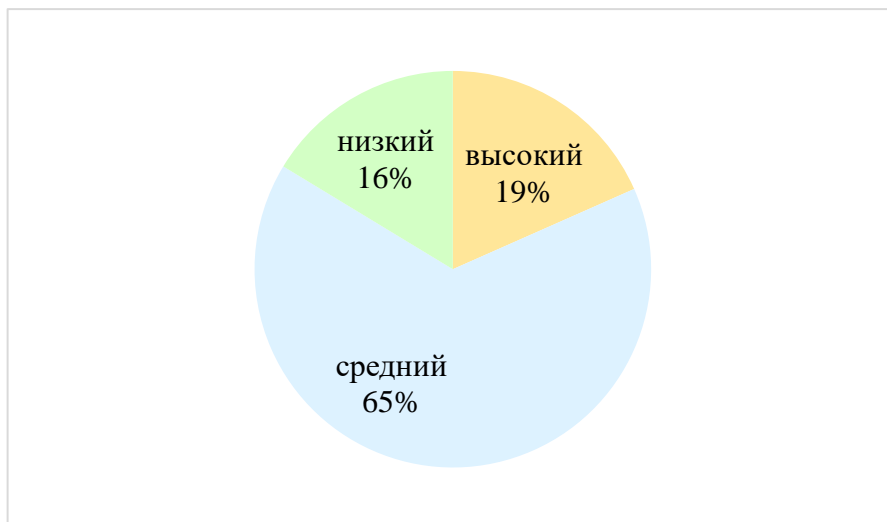


Рисунок 5 – Анализ результатов жизнестойкости по методике Сальваторе Мадди (Maddi)

Так 65% родителей показали средний уровень основного показателя. На среднем уровне вера в свои силы присутствует, но пересекается с периодическим желанием отдохнуть от трудностей, пожить в стабильной защищенности, иметь тыл. Понятие жизнестойкости опирается на концепции экзистенциально-гуманистической психологии. Жизнестойкость представляет собой экзистенциальную отвагу, позволяющую личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний.

Жизнестойкость включает три компонента:

1. Вовлеченность — убежденность в том, что активное участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное.
2. Контроль — убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего.
3. Принятие риска — убежденность в том, что все происходящее способствует развитию благодаря знаниям, извлекаемым из опыта.

Рассмотрим эти компоненты подробнее в нашем срезе.

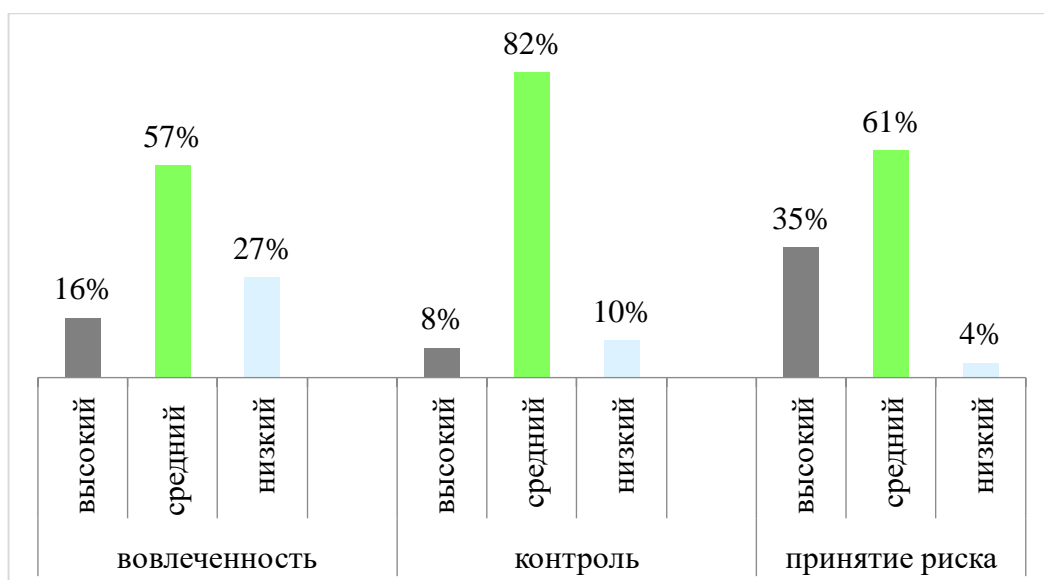


Рисунок 6 – Анализ результатов компонентов жизнестойкости по методике Сальваторе Мадди

При количественном анализе результатов по методике Сальваторе Мадди мы выявили, следующие качественные показатели.

Компонент вовлеченность:

Низкий уровень – 13 чел., 27%

Средний уровень – 28 чел., 57%

Высокий уровень – 8 чел., 16%

Компонент контроль:

Низкий уровень – 5 чел., 10%

Средний уровень – 40 чел., 82%

Высокий уровень – 4 чел., 8%

Компонент принятие риска:

Низкий уровень – 2 чел., 4%

Средний уровень – 30 чел., 61%

Высокий уровень – 17 чел., 35%

Все компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) родители продемонстрировали преимущественно на среднем уровне.

Средний уровень вовлеченности выявлен как 57% (28 чел.). Маркеры компонента вовлеченности среднего уровня являются: родитель выполняет свои функции соразмерно своим силам и ресурсам; наличие баланса и

умеренности. Маркеры вовлеченности низкого уровня: отсутствие энтузиазма к своей родительской роли, интерес к ребенку и его проблемам более формальный; «я делаю, но радости не испытываю». Маркеры вовлеченности высокого уровня: родитель активно помогает и участвует в жизни ребенка; проявляет инициативу и энтузиазм; высокое чувство ответственности к родительству.

Средний уровень контроля выявлен как 82% (40 чел.). Маркеры контроля среднего уровня: жизнь под призмой «на события и обстоятельства могу влиять и я, и другие люди, и воля случая». Маркеры контроля низкого уровня: родитель не видит связей между своими действиями и значимыми событиями и отношениями; все рассматривается как результат случайности и действий/бездействий других людей. Маркеры контроля высокого уровня: родитель считает, что большинство значимых событий ребенка и семьи – результат его собственных (родительских) действий/бездействий.

Средний уровень принятия риска выявлен как 61% (30 чел.). Маркеры принятия риска среднего уровня: стремление привести уровень риска к предпочтительному уровню (например: поиск дополнительной информации, совета, анализ ситуации). Маркеры принятия риска высокого уровня: открытость миру, вера в положительный результат относительно будущих событий, открытость новизне. Маркеры принятия риска низкого уровня: страх перемен, нестабильности, потребность в надежных тылах.

При количественном анализе результатов диспозиционного оптимизма у родителей мы выявили, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 5 чел., 10%

Средний уровень – 36 чел., 74%

Высокий уровень – 8 чел., 16%

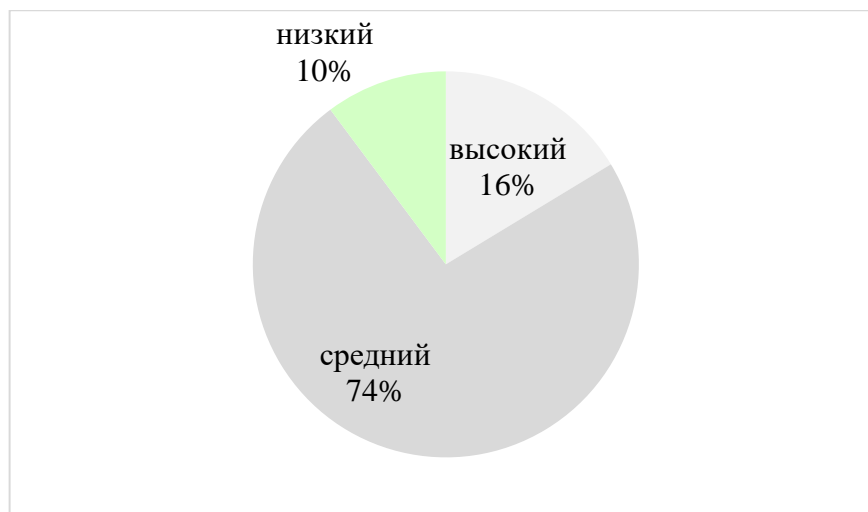


Рисунок 7. Анализ результатов диспозиционного оптимизма (LOT) у родителей

Тест жизненной ориентации предназначен для измерения такой личностной черты, как оптимизм. Концептуальная основа теста лежит в традиции теорий мотивации как ожидаемой ценности, которые учитывают два важнейших условия мотивации — привлекательность результата и веру в его достижимость (ожидания относительно будущего). Родители продемонстрировали преимущественно средний показатель (см. рис. 7), что составило 36 человек - 74% общей выборки. Мы можем предположить, следующее: на среднем уровне родители испытывают желание от будущего положительных событий, но остаются в реальности, что может так и не случиться.

#### Сравнительный анализ результатов

Анализ результатов эмоционального выгорания родителей выявил, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 14 чел., 28%

Средний уровень – 18 чел., 37%

Высокий уровень – 17 чел., 35%

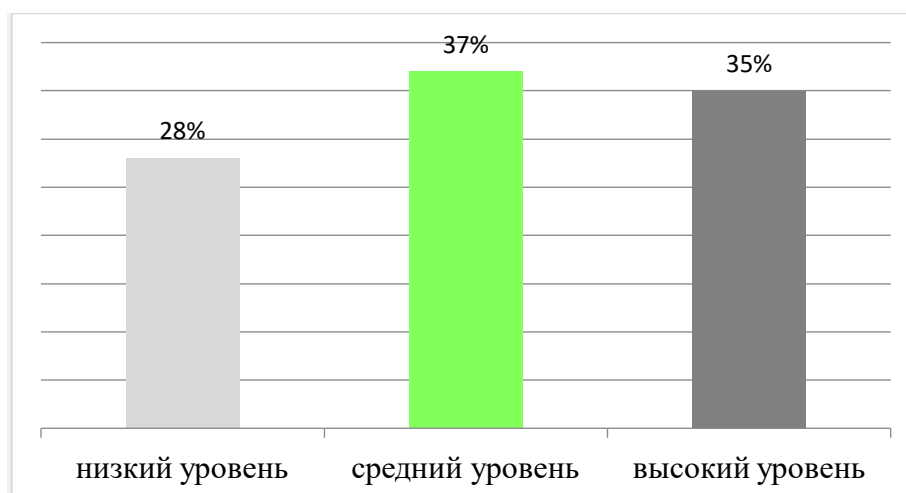


Рисунок 8. Сводный анализ результатов уровня эмоционального выгорания родителей

Таким образом, анализируя результаты методик, мы можем сделать выводы по эмоциональному выгоранию родителей. Так на среднем уровне выгорание выявлено у 18 человек (37%), при этом такие компоненты, как эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений, удовлетворенность жизнью, жизнестойкость, диспозиционный оптимизм - находятся на среднем уровне. Проявление тревоги, депрессивные симптомы - низкий уровень.

Таблица 3. Родители среднего уровня эмоционального выгорания

Средний уровень выгорания 18 человек (37%)	
компонент	уровень
эмоциональное истощение	средний
родительская деперсонализация	средний
редукция родительских достижений	средний
проявление тревоги	низкий
депрессивные симптомы	низкий
удовлетворенность жизнью	средний
жизнестойкость	средний
диспозиционный оптимизм	средний

Высокий уровень выгорания выявлен у 17 человек (35%), при этом такие компоненты, как эмоциональное истощение, деперсонализация - находятся на высоком уровне. Редукция родительских достижений, проявление тревоги, депрессивные симптомы, диспозиционный оптимизм –

находятся на среднем уровне. Удовлетворенность жизнью, жизнестойкость – нижние границы среднего уровня.

Таблица 4. Родители высокого уровня эмоционального выгорания

Высокий уровень выгорания 17 человек (35%)	
компонент	уровень
эмоциональное истощение	высокий
родительская деперсонализация	высокий
редукция родительских достижений	средний
проявление тревоги	средний
депрессивные симптомы	средний
удовлетворенность жизнью	средний (нижние границы)
жизнестойкость	средний (нижние границы)
диспозиционный оптимизм	средний

На низком уровне выгорание выявлено у 14 человек (28%), при этом такие компоненты, как эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений, проявление тревоги, депрессивные симптомы - находятся на низком уровне. Удовлетворенность жизнью, жизнестойкость и диспозиционный оптимизм – верхние границы среднего уровня с тенденцией к высокому.

Таблица 5. Родители низкого уровня эмоционального выгорания

Низкий уровень выгорания 14 человек (28%)	
компонент	уровень
эмоциональное истощение	низкий
родительская деперсонализация	низкий
редукция родительских достижений	низкий
проявление тревоги	низкий
депрессивные симптомы	низкий
удовлетворенность жизнью	средний (верхние границы)
жизнестойкость	средний (верхние границы)
диспозиционный оптимизм	средний (верхние границы)

Далее рассмотрим использование юмора в жизни родителей и готовности его применения как копинг-стратегии.

Характеристика используемых методик



— Опросник стилей юмора (HumorStylesQuestionnaire – HSQ), разработанный Р.Мartiном с соавторами. Предназначен для использования адаптивного и дезадаптивного юмора, направленного на окружающих и на себя.

— Шкала совладания с помощью юмора (CHS), разработанная Р.Мартиним и Г.Лефкортom.

При количественном анализе результатов компонента «копинг-юмора» у родителей мы выявили, следующие качественные показатели.

Низкий уровень – 7 чел., 14%

Средний уровень – 21 чел., 40%

Высокий уровень – 24 чел., 46%

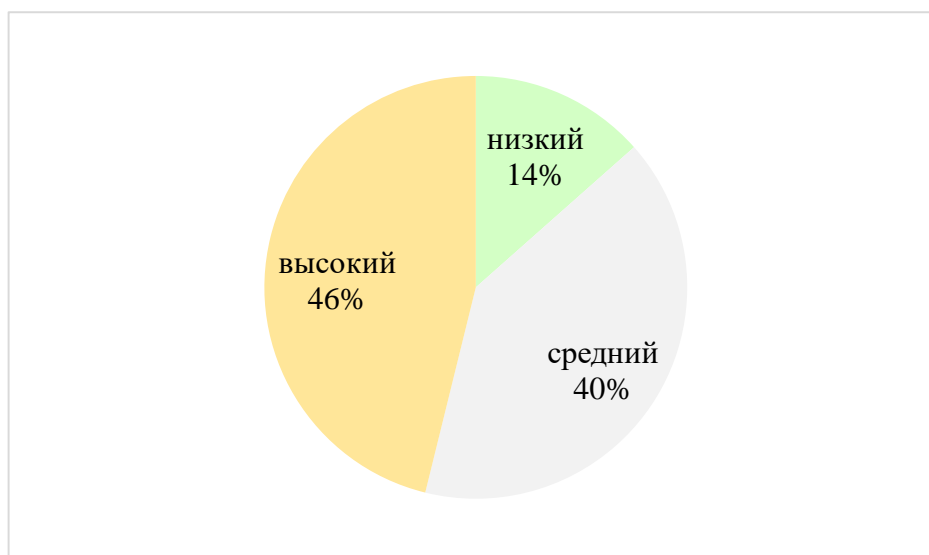


Рисунок 9 – Анализ результатов по компоненту Копинг-юмор

Таким образом, мы можем предположить готовность родителей использовать юмор как стратегию совладания с родительским стрессом и профилактикой выгорания. Функции, которые будет выполнять юмор как копинг-стратегия в родительском консультировании:

1. Функция полезности. Соответствие юмора текущей проблеме. Результатом терапевтического юмора, будет общий для консультанта и клиента положительный эмоциональный опыт.

2. Поддержка клиента. Юмор как элемент консультирования и поддержки дает возможность дистанцироваться, «отделить» проблему и клиента.

3. Динамика. Копинг-юмор является динамичным процессом, так как и лицо и среда постоянно меняются, оказывая друг на друга взаимное непрерывное воздействие.

4. Социальная функция. Юмор стимулирует социальные навыки, которые вырабатывают психологическую гибкость: спонтанность, сообразительность, находчивость, навык справляться с трудностями.

5. Возможность клиенту лучше себя понять.

6. Научение. Сознательное и мотивированное научение человека на эмоциональном, поведенческом, когнитивном уровнях.

Сам же по себе инструмент юмор делится на конструктивные и деструктивные формы, так при количественном анализе результатов компонентов юмора по методики Р.Мартина, у родителей мы выявили, следующие качественные показатели.

При количественном анализе результатов родители используют, либо готовы использовать юмор:

— Аффилиативный стиль:

Низкий уровень – 6 чел., 12 %

Средний уровень – 43 чел., 88 %

Высокий уровень – 0 чел., 0 %

— Самоподдерживающий стиль:

Низкий уровень – 11 чел., 23 %

Средний уровень – 34 чел., 8 %

Высокий уровень – 4 чел., 69 %

— Самоуничижительный стиль:

Низкий уровень – 13 чел., 27 %

Средний уровень – 32 чел., 65 %

Высокий уровень – 4 чел., 8 %

— Агрессивный стиль:

Низкий уровень – 18 чел., 37 %

Средний уровень – 25 чел., 51 %

Высокий уровень – 6 чел., 12 %

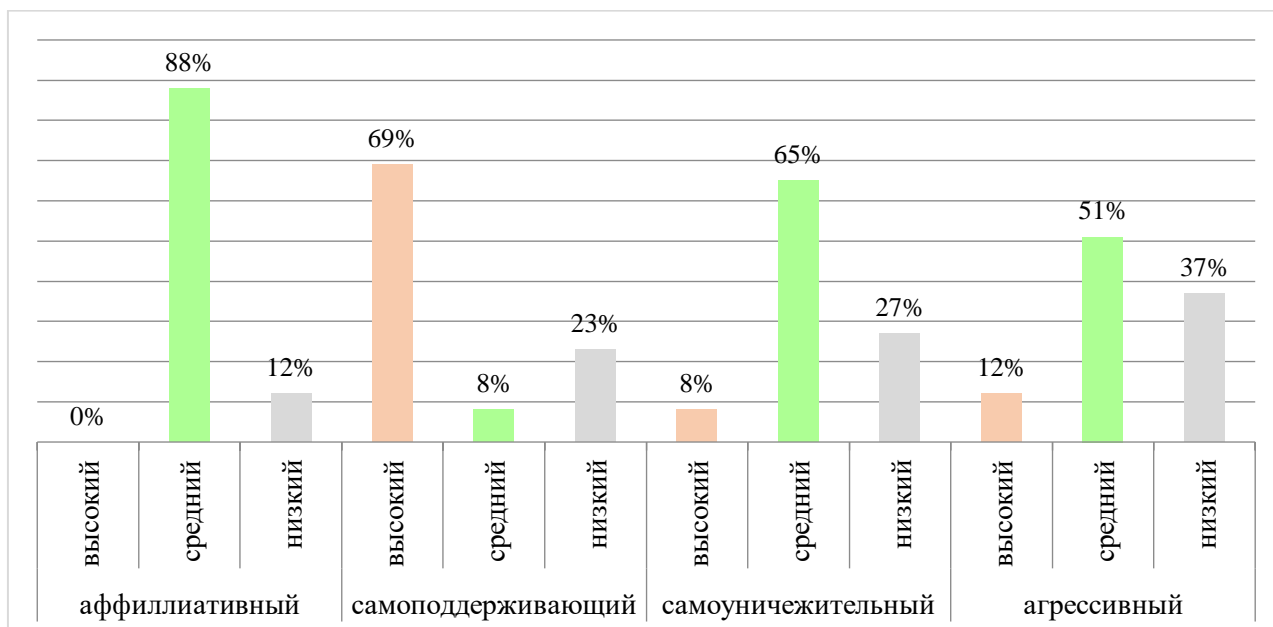


Рисунок 10. Анализ результатов по методике Р.Мартина, стили юмора

Важнейшим психологическим критерием юмора в своей работе, мы предлагаем считать его «поддерживающий потенциал». При количественном анализе результатов компонента «самоподдерживающий потенциал юмора» мы выявили, что родители готовы его использовать на среднем уровне – 34 человек (69%), на низком уровне – 11 человек (23%), на высоком уровне – 4 человека (8%). Таким образом, отметим, как значимое, что родители продемонстрировали высокую готовность к использованию юмора, что является положительным фактором в рамках нашего исследования эффективности применения этого инструмента.

### Корреляционный и регрессионный анализ

Далее представлены результаты корреляционного анализа, выявляющего характер и силу связей между исследуемыми критериями компонентов выгорания. Понимание корреляции факторов

помогает расширить представления о психической организации человека и о психологическом характере связей разных сторон его личности. Корреляционный анализ не позволяет установить причинно-следственную связь переменных, но определяет направление и силу взаимодействия между разными критериями.

Корреляционный анализ представлен в таблице 6.

Таблица 6. Корреляционный анализ (см. Приложение А).

Переменные	Эмоц. Истощение	Деперс.	Редукция	Тревога	Депрессия	Удовл. Жизнью	Жизнест.	Вовлеч.	Контроль	Принятие риска	Оптимизм
Эмоц. Истощение	1.00	0.68	0.41	0.75	0.69	-0.53	-0.78	-0.72	-0.70	-0.62	-0.64
Деперсонализация	0.68	1.00	0.33	0.67	0.63	-0.48	-0.66	-0.63	-0.65	-0.52	-0.58
Редукция	0.41	0.33	1.00	0.38	0.42	-0.47	-0.44	-0.39	-0.43	-0.35	-0.41
Тревога	0.75	0.67	0.38	1.00	0.73	-0.49	-0.65	-0.62	-0.59	-0.48	-0.55
Депрессия	0.69	0.63	0.42	0.73	1.00	-0.54	-0.61	-0.57	-0.56	-0.45	-0.59
Удовл. Жизнью	-0.53	-0.48	-0.47	-0.49	-0.54	1.00	0.56	0.54	0.52	0.41	0.49
Жизнестойкость	-0.78	-0.66	-0.44	-0.65	-0.61	0.56	1.00	0.92	0.89	0.82	0.68
Вовлеченность	-0.72	-0.63	-0.39	-0.62	-0.57	0.54	0.92	1.00	0.73	0.65	0.64

Продолжение таблицы 6

Переменные	Эмоц. Истощение	Депресс.	Редукция	Тревога	Депрессия	Удовл. Жизнью	Жизнест.	Вовлеч.	Контроль	Принятие риска	Оптимизм
Контроль	-0.70	-0.65	-0.43	-0.59	-0.56	0.52	0.89	0.73	1.00	0.63	0.61
Принятие риска	-0.62	-0.52	-0.35	-0.48	-0.45	0.41	0.82	0.65	0.63	1.00	0.55
Оптимизм	-0.64	-0.58	-0.41	-0.55	-0.59	0.49	0.68	0.64	0.61	0.55	1.00

На основе корреляционного анализа и изучения данных можно сделать следующие качественные выводы:

1. Защитные факторы против родительского выгорания:

- жизнестойкость является ключевым защитным фактором против родительского выгорания;
- компонент вовлеченности особенно важен для предотвращения эмоционального истощения;
- оптимизм играет существенную роль в поддержании психологического благополучия родителей;

2. Факторы риска родительского выгорания:

- повышенные уровни тревоги и депрессии являются сильными предикторами эмоционального истощения;
- низкая жизнестойкость сочетается с высокими показателями выгорания;
- у родителей с выраженным уровнем депрессии отмечаются самые высокие показатели истощения;

Для более глубокого понимания взаимосвязи личностных ресурсов и родительского выгорания был проведен множественный регрессионный анализ, (см. таблицы 7-9) где в качестве зависимых переменных выступали компоненты родительского выгорания по Ефимовой, а в качестве предикторов – жизнестойкость, диспозиционный оптимизм и удовлетворенность жизнью.

Таблица 7. Результаты регрессионного анализа для эмоционального истощения

Предиктор	$\beta$	t	p
Жизнестойкость	-0.61	-6.78	<0.001
Диспозиционный оптимизм	-0.24	-2.89	0.005
Удовлетворенность жизнью	0.05	0.68	0.497

Примечание:  $R^2 = 0.63$ ,  $F(3, 146) = 83.12$ ,  $p < 0.001$

Таблица 8. Результаты регрессионного анализа для деперсонализации

Предиктор	$\beta$	t	p
Жизнестойкость	-0.55	-5.43	<0.001
Диспозиционный оптимизм	-0.15	-1.62	0.108
Удовлетворенность жизнью	-0.03	-0.37	0.711

Примечание:  $R^2 = 0.44$ ,  $F(3, 146) = 38.27$ ,  $p < 0.001$

Таблица 9. Результаты регрессионного анализа для редукции родительских достижений

Предиктор	$\beta$	t	p
Жизнестойкость	0.39	3.45	<0.001

Диспозиционный оптимизм	-0.07	-0.68	0.498
Удовлетворенность жизнью	0.42	4.86	<0.001

*Примечание:  $R^2 = 0.42$ ,  $F(3, 146) = 35.19$ ,  $p < 0.001$*

Результаты регрессионного анализа показывают, что жизнестойкость является наиболее сильным предиктором всех трех компонентов родительского выгорания. Для эмоционального истощения жизнестойкость ( $\beta = -0.61$ ,  $p < 0.001$ ) и диспозиционный оптимизм ( $\beta = -0.24$ ,  $p = 0.005$ ) являются значимыми предикторами, объясняя в совокупности 63% дисперсии.

Для деперсонализации только жизнестойкость оказалась значимым предиктором ( $\beta = -0.55$ ,  $p < 0.001$ ), объясняя 44% дисперсии. Диспозиционный оптимизм не достиг уровня статистической значимости ( $\beta = -0.15$ ,  $p = 0.108$ ).

Для редукции родительских достижений значимыми предикторами оказались жизнестойкость ( $\beta = 0.39$ ,  $p < 0.001$ ) и удовлетворенность жизнью ( $\beta = 0.42$ ,  $p < 0.001$ ), объясняя в совокупности 42% дисперсии.

Полученные результаты подтверждают большинство выдвинутых гипотез и согласуются с теоретическими предположениями о взаимосвязи родительского выгорания с личностными ресурсами.

Сильная положительная корреляция между эмоциональным истощением и деперсонализацией подтверждает теоретическую модель Маслач, согласно которой эмоциональное истощение часто предшествует развитию деперсонализации как механизма психологической защиты. Отрицательные корреляции обоих этих компонентов с редукцией родительских достижений также согласуются с теоретическими представлениями и указывают на системный характер процесса выгорания.

Наиболее значимым результатом исследования является выявление центральной роли жизнестойкости в предотвращении родительского выгорания. Сильные отрицательные корреляции жизнестойкости с

эмоциональным истощением ( $r = -0.77$ ) и деперсонализацией ( $r = -0.65$ ), а также положительная связь с редукцией родительских достижений ( $r = 0.52$ ) указывают на то, что жизнестойкость может служить мощным буфером против развития выгорания.

Диспозиционный оптимизм также продемонстрировал значимые отрицательные корреляции с эмоциональным истощением ( $r = -0.57$ ) и деперсонализацией ( $r = -0.46$ ), что подтверждает его защитную роль. Однако в регрессионной модели диспозиционный оптимизм оказался значимым предиктором только для эмоционального истощения, но не для других компонентов выгорания. Это может указывать на то, что оптимизм в большей степени влияет на эмоциональные аспекты выгорания, чем на поведенческие или когнитивные компоненты.

Интересным результатом является относительно слабая отрицательная корреляция удовлетворенности жизнью с эмоциональным истощением ( $r = -0.23$ ) и деперсонализацией ( $r = -0.24$ ), но сильная положительная связь с редукцией родительских достижений ( $r = 0.57$ ). Это может указывать на то, что удовлетворенность жизнью имеет более специфическую роль в формировании чувства родительской компетентности и оценки своих достижений как родителя, чем в предотвращении эмоционального истощения и отстраненности.

Регрессионный анализ подтверждает это предположение, показывая, что удовлетворенность жизнью является значимым предиктором редукции родительских достижений ( $\beta = 0.42$ ,  $p < 0.001$ ), но не значимым для эмоционального истощения и деперсонализации. Можно предположить, что родители, более удовлетворенные своей жизнью в целом, склонны более позитивно оценивать свои родительские компетенции и достижения.

Таким образом, мы выявили центральную роль компонента жизнестойкости в вопросе эмоционального выгорания родителей, выявили готовность применять юмор как копинг-инструмент, выявили готовность родителей формировать оптимистическое мышление и использовать



преимущественно аффилиативный и самоподдерживающий стили юмора.

## **2.2. Программа индивидуального консультирования как средство коррекции родительского выгорания**

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, в котором приняли участие 49 родителей с разным уровнем эмоционального выгорания, были выделены родители с симптомами выгорания низкого, среднего и высокого уровня. Им было предложено участие в индивидуальном консультировании по проблеме преодоления родительского стресса с использованием юмористических техник и приемов. В результате определился круг лиц для работы. В практической части исследования были проведены консультативные сессии для коррекции и предотвращения эмоционального выгорания родителей. Таким образом, количество участников составило 6 чел., форма консультации – индивидуальная, количество сессий на 1 человека – 6 сессий по 1 ч. 20 минут.

Таблица 10. Уровень проявления СЭВ в экспериментальной группе до формирующего эксперимента

№	Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ
1	Алла	45	мальчик 14 лет, девочка 8 лет, мальчик 5 лет	высокий
2	Ольга	38	мальчик 10 лет, девочка 7 лет	высокий
3	Марина	40	мальчик 15 лет, мальчик 8 лет, мальчик 4 года	высокий
4	Елена	40	девочка 16 лет	высокий
5	Оксана	31	мальчик 2 года	средний
6	Яна	29	девочка 4 года	средний

Так в индивидуальном консультировании приняли участие 6 родителей, все женщины, разного возраста, среднего социального положения

и с разным количеством детей. Из них с высоким уровнем проявления симптомов эмоционального выгорания - 4 родителя, со средним уровнем выгорания - 2 родителя.

Форма консультативной работы была выбрана как индивидуальное консультирование. Преимущества такой формы:

— Персональное внимание. Психолог сосредоточен на уникальности клиента, дает персональные рекомендации и стратегии преодоления трудностей. Возможность отклоняться от заданной программы, в случае острого запроса клиента.

— Глубокий анализ проблем. Возможность глубже и ближе соприкоснуться с проблемой клиента и качественнее перевести в поле задач.

— Гибкость. Легче подстраиваться под график, подбирать подходящее время и место.

Таким образом, была создана и апробирована программа индивидуального консультирования на основе подходов: когнитивно-поведенческий подход, эмоционально-образная терапия, динамический подход, гуманистический подход (терапия, сфокусированная на сострадании), логотерапия (терапия смыслом), терапия принятия и ответственности. Данная программа предполагает виды деятельности: беседы, сократический диалог, парадоксальное намерение, модуляция установок, дерефлексия (расширение горизонта), психологические упражнения, тематические дискуссии, арт-техники, домашние задания.

На начальном этапе работы над программой была сформулирована ее цель и задачи.

**Цель программы:** оказание помощи родителям в коррекции эмоционального выгорания посредством индивидуального консультирования с использованием юмора как копинг-стратегии.

**Задачи программы:**

а. Оказать психологическую помощь родителям в преодолении и профилактике эмоционального выгорания по средством индивидуального консультирования.

б. Создать условия для осознания родителями своих родительских и личных ресурсов и возможностей.

с. Стабилизировать эмоциональное состояние родителей посредством индивидуального консультирования через упражнения, техники и приемы, в том числе используя копинг-юмор.

д. Обучить родителей психологическим техникам проживания эмоций через юмор.

е. Обучить родителей техникам, позволяющим переводить угрозы в решаемые задачи посредством юмора.

Второй шаг работы направлен на выведение модели программы и основных мишеней работы.

Так как своевременное и качественное развитие юмористического восприятия у родителей позволяет создать психологическую устойчивость первых, то сам инструмент юмор можно считать «эмоциональным буфером» в ситуациях хронического родительского стресса. Разработанная и апробированная нами программа профилактики включает в себя четырехфакторную модель преодоления трудностей, а именно: когнитивный, эмоциональный, физиологический и социальный уровни.

Комплексная программа профилактики родительского выгорания, включает основные мишени работы в рамках заданной нами темы:

1. развитие жизнестойкости и ее компонентов;
2. формирование оптимистического мышления;
3. обучение адаптивным стилям юмора;
4. повышение общей удовлетворенности жизнью;
5. практическая тренировка полученных навыков при взаимодействии с ребенком;

Третий шаг – выделение основных уровней реализации программы, определение содержания консультаций, форм работы, подбор техник, приемов, упражнений.

Программа по использованию юмора как ресурса для преодоления родительского выгорания и повышения качества жизни родителей предполагает четыре уровня работы.

1. Когнитивный уровень. Предполагает используемые подходы как когнитивно-поведенческая терапия. Основные функции данного уровня будут заключаться в следующем:

- воображение и когнитивная гибкость по средством юмора;
- регуляция исполнительных родительских функций (помощь в планировании своих действий, изменения поведения в зависимости от контекста ситуации);
- восприятие, обработка и анализ информации (в том числе новой);
- переключение внимания с объекта на объект, с проблемы на задачи и действия;
- улучшение способностей к качественному анализу, логическому рассуждению, изложению мыслей;
- улучшение интеллектуальной функции по средством инструмента юмор.

Работа с компонентами выгорания на когнитивном уровне (над чем будем работать, на что влиять):

- компонент эмоциональное истощение - влияние на усталость, апатию, отсутствие интереса к ребенку;
- родительская тревога – уменьшать тревожные мысли, катастрофические ожидания, трудности с концентрацией и вниманием;
- удовлетворенность жизнью – приобретать навык фокусировать внимание на положительных аспектах родительства;
- жизнестойкость – понять свою роль в детско-родительских отношениях; глубокое осмысление своих задач; понимание стратегических

целей деятельности в родительской роли;

— компонент диспозиционный оптимизм – развивать психологическую устойчивость, подмечать достижения, корректно воспринимать неудачи;

Возможные упражнения когнитивного уровня для преодоления родительского выгорания и повышения качества жизни родителей:

- дневник мыслей;
- комический рефрейминг;
- упражнение «неожиданное продолжение»;
- упражнение «запись мыслей»;
- упражнение «оценка жизненных ценностей»;
- упражнение «обещание самому себе»;
- техника «преувеличение»;
- техника «признание своих достоинств»;
- упражнение «повседневные ритуалы»;
- упражнение «рутина дня»;
- упражнение «непрекрасная мелочь»;
- блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение.

2. Эмоциональный уровень. Предполагает используемые подходы как эмоционально-образная терапия, логотерапия, арт-техники, проективные методики. Основные функции данного уровня будут заключаться в следующем:

Сигнально-побудительная функция. Эмоции действуют как внутренняя система сигналов, сигналы-подсказки направляют поведение:

- позитивные эмоции. Радость, интерес, воодушевление сигнализируют: *приблизься, взаимодействую*;
- негативные эмоции. Страх, гнев, грусть: *избегай, защищайся*;
- коммуникативная функция. Эмоции служат средством коммуникации, в том числе без слов, например улыбка = дружелюбие.

Работа с компонентами выгорания на эмоциональном уровне (над чем будем работать, на что влиять):

- компонент тревога- регулируем чувство страха, беспокойства, напряжение без видимой причины;
- удовлетворенность жизнью- влияние на удовлетворенность текущим моментом жизни и родительства, позитивные переживания;
- жизнестойкость-связь родителя и ребенка на уровне чувств; удовольствие от общения и выполнения своих обязанностей. Регуляция интенсивности эмоций; интерпретация и прогнозирование эмоций по средством юмора; стабилизация эмоционального состояния;
- диспозиционный оптимизм - связь с позитивными эмоциями; связь с адаптацией к стрессу.

Возможные упражнения эмоционального уровня для преодоления родительского выгорания и повышения качества жизни родителей:

- упражнение «как выглядит мой лучший достигнутый результат»;
- способы, связанные с использованием образов;
- практика благодарности;
- упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»
- упражнение «жизнь, которую я хочу»
- упражнение «За что я готов нести ответственность?»
- упражнение «Что делает мой обычный день необычным?»
- упражнение «мост» (при работе с тревогой)
- упражнение «Баланс реальный и желательный».
- упражнение «мой внутренний монстр»
- упражнение «Чувствую ли я...». Завершите упражнение так, как бы завершил Ваш ребенок.;
- упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...»;
- упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру»

(на снятие напряжения).

3. Физиологический уровень. Основные используемые подходы уровня: терапия через движение и дыхание. Основные функции данного уровня будут заключаться в следующем:

- функция восприятия (устанавливаются временные нервные связи);
- функция памяти. (следы и последствия ранее бывших нервных процессов, след в виде определенных функциональных изменений);
- функция мышления. (сложная аналитико-синтетическая работа головного мозга; в том числе отвечающая за ассоциации);
- эмоциональная функция на физиологическом уровне. (сложное взаимодействие нервной системы, гормонов и структур мозга: ответ на стрессовые ситуации; ответ за расслабление и восстановление после эмоциональных переживаний; центральная регуляция эмоций).

Работа с компонентами выгорания на физиологическом уровне (над чем будем работать, на что влиять):

- работа нейромедиаторов- смех связан с интенсивной выработкой дофамина, серотонина и эндорфинов; «гормоны счастья» снижают уровень стрессовых гормонов, которые превалируют при эмоциональном истощении родителей;
- компонент тревога- снижаем соматические проявления: мышечное напряжение, головные боли, нарушение сна, расстройства пищеварения;
- удовлетворенность жизнью— общие жизненные условия родителя: питание, сон, прогулки на свежем воздухе, спорт;
- жизнестойкость— баланс энергии и сил, который родитель способен отдавать, умеренность. Мониторинг своего состояния, оценка функциональных возможностей своего организма, соответствие нагрузки и отдыху в текущей ситуации;
- диспозиционный оптимизм— люди с высоким уровнем оптимизма

отличаются крепким психическим и физическим здоровьем.

Возможные упражнения физиологического уровня для преодоления родительского выгорания и повышения качества жизни родителей:

- упражнение «Поплавок в океане». Упражнение подходит для снятия напряжения.

- упражнение «прогулка с юмором»; Дыхание, физическая нагрузка, поработать наблюдателем, техники созерцания/замедления.

- периодический просмотр или чтение комедийного жанра (смех запускает быстрое дыхание, активное поступление кислорода к головному мозгу);

- управление дыханием, медитация, йога, массаж;

- питание (сбалансированное и регулярное, без скачкообразных интервалов для организма);

- гигиена сна;

- банк способов индивидуальной саморегуляции.

4. Социальный уровень. Основные используемые подходы уровня: личностно-ориентированная терапия, поведенческая, логотерапия. Основные функции данного уровня будут заключаться в следующем:

- познавательная функция. Закономерности, механизмы социальных взаимодействий, интерпретация и расширение представлений через юмор;

- мировоззренческая. Обмен опытом, расширение кругозора, формирование представлений. Возможность соприкоснуться с юмором и иронией другого человека, это шанс узнать его глубже;

- регулятивная. Развитие и функционирование отношений;

- прогностическая. Оценка динамики и перспектив развития отношений.

Работа с компонентами выгорания на социальном уровне (над чем будем работать, на что влиять):

- компонент поведения на социальном уровне - наличие/отсутствие



избегательного поведения/реагирования, регуляция социальной активности;

- удовлетворенность жизнью - укрепление близких и значимых связей: семья, дети, друзья;

- вовлеченность - отсутствие принуждения; взаимодействие, которое предполагает отдачу и получение чего-либо, качественный энергообмен;

- контроль - если показатели контроля низкие, то вера в собственные действия становится ниже и наоборот;

- принятие риска - если все происходящее в жизни способствует личностному росту человека, то родительская роль не испытание, а приключение; так юмор дает возможность принять этот опыт как вызов, приключение, очередной поворот изменчивой жизни;

- диспозиционный оптимизм - через юмор успешнее и легче выстраиваются социальные связи.

Возможные упражнения социального уровня для преодоления родительского выгорания и повышения качества жизни родителей:

- совместные прогулки семьей на открытом воздухе;

- социальные выходы с ребенком вдвоем (театр, концерт, кафе);

- общение с друзьями;

- тематические настольные семейные игры;

- семейные ритуалы;

- семейные традиции и праздники;

- упражнение «тепло от мира»;

- застольная семейная игра «Чепуха»;

- упражнение «Разыгрывание повседневных ситуаций»;

- упражнение «Закончи предложение»;

- упражнение «Подушка-говорушка». Упражнение на домашнее задание с семьей, ребенком. Навык слушать, услышать и дослушать собеседника, не перебивая;

- упражнение «волшебное зеркало»;
- упражнение «путешествие во времени»;
- упражнение «Наш веселый/сумасшедший семейный герб».

Упражнение на сплочение, домашнее задание с семьей или ребенком.

- упражнение «неожиданное продолжение»;
- упражнение «Ледоколы», выполнить с детьми как д/з. Каждый участник по очереди рассказывает о себе три факта, два – правдивые, один – ложный. Участникам предложить использовать самые неожиданные и забавные факты.

Четвертый шаг экспериментального исследования – выделение основных этапов реализации программы индивидуального консультирования родителей по проблеме эмоционального выгорания.

#### 1 встреча (знакомство)

Этап 1. «Установление контакта».

Задача этапа: установление эмоционального контактка с собеседником.

Методы: беседа, эмпатичное слушание, наблюдение.

Этап 2. «Субъективное изложение жалобы». Анализ запроса (в чем проблема).

Задача: выяснение ожиданий от наших встреч, прояснение запроса, установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации. Выход из чувства безвыходности и совместное планирование деятельности.

Приемы: преодоление исключительности ситуации; поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); структурирование беседы; постоянное внимание к содержанию; определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).

Техники: уточняющие и наводящие вопросы, интерпретация, паузы молчания, планирование, фокус на ситуации.

Упражнения для снятия напряжения:

- «Поплавок в океане»;

- «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру».
- Проработка, уточнение запроса, начало работы с запросом.

Задача: поиск альтернатив.

Приемы: рефлексия, фантазии, работа с образами, анализ имеющихся ресурсов.

Вопросы для беседы:

— В чем Вы видите свою проблему? В чем возможности ее решения?

— Какой результат Вы бы хотели?

— Что еще мы можем сделать по вашей ситуации? Как выглядит Ваш лучший, достигнутый результат?

— упражнение: «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» (образная терапия);

— упражнение «мост» (образная терапия).

Итоги работы по формулированию запроса: резюмирование, формулирование гипотезы и задач работы, обозначение основных психологических мишеней работы.

Завершение консультации

Задачи этапа: подведение итогов, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности, домашнее задание «дневник мыслей».

## 2 встреча (ревизия ресурсов)

— Установление контакта

Задача этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.

Методы: беседа, эмпатичное слушание, наблюдение.

— Работа с запросом

Задача: психологическая поддержка, разъяснение, рефлексия.

Методы: беседа, сакратовский диалог, эмпатическое слушание, уточняющие/наводящие вопросы, включенное наблюдение, метафора.

Техники: упражнения, обсуждения результатов упражнений,

интерпретация, паузы молчания.

Упражнения:

1. Упражнение «Поплавок в океане».
2. Упражнение «Колесо жизненного баланса».
3. Упражнение «Не прекрасная мелочь».

— Завершение консультации

Задачи этапа: обсуждение результатов упражнений, подведение итогов, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности, домашнее задание.

Домашнее задание: Дневник мыслей. Упражнения на социальное сближение с детьми через юмор.

3 встреча (изменение деструктивных мыслей)

— Установление контакта

Задача этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.

Методы: беседа, эмпатичное слушание, наблюдение.

Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (для снятия напряжения).

— Работа с запросом

Задача: психологическая поддержка, развивать психологическую устойчивость, подмечать достижения, корректно воспринимать неудачи.

Методы: беседа, эмпатическое слушание, включенное наблюдение, уточняющие/наводящие вопросы, метафора, рефлексия.

1. Беседа с использованием рефрейминга, так юмор предоставляет, как минимум, два разных выхода из ситуации, проецирует исходы и варианты. Изменение деструктивных мыслей и убеждений, формирование альтернативных способов мышления, направленных на взаимодействие и коммуникацию с ребенком.

2. Работа с Мак-картами и образами.

3. Упражнение «Чувствую ли я...».

4. Упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...».

5. Упражнение «Словарь неожиданностей».

2. Техники: упражнения, обсуждения результатов упражнений, интерпретация, паузы молчания, работа с разными вариантами решения задач.

— Завершение консультации

Задачи этапа: подведение итогов, логическая аргументация, резюмирование. Домашнее задание.

Домашнее задание: прогулки, дневник мыслей, упражнение «поплавок в океане», упражнение «Словарь неожиданностей».

#### 4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)

— Установление контакта

Задача этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.

Методы: беседа, эмпатичное слушание, наблюдение.

Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (для снятия напряжения).

— Работа с запросом

Задача: психологическая поддержка, разъяснение, рефлексия.

Методы: беседы, слушание, уточняющие/наводящие вопросы, включенное наблюдение, метафора, рефлексия.

Вопросы для беседы:

— Как Вы видите свою родительскую миссию?

— Как Вы видите идеальный родительский образ?

— От чего получаете родительскую радость?

Упражнения на осознание своих вытесненных чувств. Выявить и осознать свои скрытые отрицательные эмоции. Упражнения на самооценку, уверенность в себе и своих силах. Воздействуем на компонент выгорания «редукция достижений» через когнитивный уровень.

1. упражнение «Мое внутреннее пространство»;

2. упражнение «Баланс реальный и желательный». Первый круг, разделить на сектора, нужно показать реальное соотношение своих важных сфер. Второй круг – идеальное соотношение. Обсуждение, что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому.

3. блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (работа на когнитивном уровне);

4. практика благодарности;

— Завершение консультации

Задачи этапа: подведение итогов, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности. Домашнее задание.

Домашнее задание: прогулки, упражнение на социальное сближение с детьми через юмор.

#### 5 встреча (угрозы переводим в задачи)

— Установление контакта

Задача этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.

Методы: беседа, слушание, наблюдение;

Упражнение: «Поплавок в океане».

— Работа с запросом

Задача: психологическая поддержка, разъяснение, рефлексия.

Методы: беседа, сократовский диалог, слушание, уточняющие/наводящие вопросы, включенное наблюдение, метафора.

Техники: упражнения, обсуждения результатов упражнений, интерпретация, паузы молчания, работа с разными вариантами решения задач.

Упражнения на преобразования негативных эмоций в позитивные. Позитивное воображение, комический рефрейминг. Практика поможет перерабатывать негативные представления, переводя в позитивные конструкции. Угрозы переводим в задачи.

1. комический рефрейминг;
2. упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;
3. упражнение «жизнь, которую я хочу»;
4. упражнение «За что я готов нести ответственность?»
5. упражнение «Что делает мой обычный день необычным?».

— Завершение консультации

Задачи этапа: подведение итогов, логическая аргументация, рациональное внушение уверенности. Домашнее задание.

Домашнее задание: прогулки, упражнение «Поплавок в океане», упражнение на социальное сближение с детьми через юмор.

#### 6 встреча (подведение итогов)

— Установление контакта

Задача этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.

Методы: беседа, эмпатичное слушание, метафора.

— Работа с запросом, подведение итогов

Задача: рефлексия, структурирование полученного опыта, анализ результатов, психологическая поддержка, резюмирование.

Техники: упражнения, обсуждения результатов упражнений, паузы молчания.

Вопросы для беседы:

— Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?

— Какие эмоции проявились особо ярко за это время?

— Каково Ваше нынешнее состояние, сейчас?

— Помогли ли вам наши беседы?

Закрепляющие упражнения:

- 1) упражнение «оценка жизненных ценностей»;
- 2) упражнение «планирование будущих целей»;

- 3) упражнение «обещание самому себе»;
- Завершение консультации, рефлексия, резюмирование, обратная связь.

Задачи этапа: подведение итогов, логическая аргументация, резюмирование, рациональное внушение уверенности.

Методы: беседа.

Протоколы консультирования, см. Приложение Г.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждения

Далее мы представим портретное описание клиентов, участвующих в исследовании и результаты эксперимента.

Клиент 1.

Психологический портрет клиента до консультаций: Алла, 45 лет, одна растит 3х детей: мальчик 14 лет, девочка 8 лет, мальчик 5 лет. Образование высшее, педагогическое, работает воспитателем в частном детском саду, зарплата хорошая (60 тыс.), но содержать трех детей непросто в такой бюджет. Старший сын стал обвинять, что она неуспешна и мало, что может им дать. Алла испытывает чувство апатии, уныния, собственные дети стали раздражать, перестали радовать хобби, появилось желание больше проводить времени одной. Стало сложнее «отводить себя на работу».

Таблица 11. Уровень проявления СЭВ у клиента 1, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Алла	45	мальчик 14 лет, девочка 8 лет, мальчик 5 лет	высокий	средний

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций



представлен в приложенииГ.

Рефлексия консультанта после 1-ой встречи: у Аллы выявлены такие симптомы, как сильное эмоциональное истощение, усталость, появилась бессонница, снижение аппетита, появилась пассивность к своим детям и родительским функциям, при этом присутствует чувство вины за свое отстранение от детей. Методы опросов выявили высокий уровень эмоционального выгорания и депрессивные симптомы. В ходе беседы дыхание стало спокойнее, плечи расслабленнее. В окончании беседы появилась легкая улыбка. Реализована потребность выговориться, быть услышанной. Использование юмора как инструмента на первой встрече практически не было, введу высокого выгорания и настороженности клиента. Однако клиент получил домашнее задание с использованием этого инструмента.

Выполнив домашнее задание, на второй встрече мы уже активно использовали элементы иронии, клиент часто улыбался. Атмосфера и общение были комфортные и непринужденные. Следующее домашнее задание содержало копинг-юмор на когнитивном, эмоциональном и социальном уровнях.

На третьей встрече преимущественно работали с образом старшего сына (подростка), и отношениями с ним. После третьей консультации клиенту спокойно и комфортно, все домашние задания выполняет без сопротивления своего и детей. Алла отмечает, что дети уже ни так раздражают как ранее. «Проводить с ними совместное время и узнавать их заново, довольно интересно, думаю, да, смех сближает», - отмечает клиентка.

Четвертая встреча прошла плодотворно, клиент многое раскладывает и анализирует сама, выстраивает логические цепочки, почему так получилось в ее жизни. Выполняет все домашние задания и отмечает, что неделя за неделей становится легче. Высокая потребность «выговориться, быть услышанной», а также услышать, что ее проблема актуальная, но решаемая.

На пятой встрече, по сравнению с предыдущими, настроение у

клиентки было более меланхоличное, много говорила про смыслы жизни, про тревогу «как вырастить детей», про «безопасность и стабильность». Отметила, что дети не раздражают, и от них не прячется как ранее, напротив, хочется им большее дать, а как не знает. Инструмент юмор в данной сессии использовался умеренно, в домашнее задание выдано упражнение с копинг-юмором.

По результатам 6 консультаций клиент отмечает улучшение настроения, дети не раздражают, легче стало находить точки соприкосновения со старшим сыном (подростком), появилось больше терпения и принятия. Алла ввела в свой семейный досуг семейные прогулки и настольные игры, планирует начать заниматься спортом в посильном ей темпе. Так же Алла отмечает, что появилось больше тепла и нежности как к детям, так и от них к ней. Протоколы консультирования, см. Приложение Г.



Рисунок 11 – Анализ результатов по клиенту 1.

Алла, 45 лет, по завершению цикла встреч компоненты эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 20%, деперсонализация уменьшение на 23%, редукция родительских достижений увеличилась на 12%, шкала депрессии Бека – выраженность снизилась на 15%, шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 11%, жизнестойкость –увеличение на 18 %,

диспозиционный оптимизм – увеличение на 16%, шкала тревоги Бека – без изменений, незначительный уровень. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Аллы после 6 встреч перешел с высокого уровня на средний. Показатели до/после, см. Приложение Д.

#### Клиент 2.

Психологический портрет клиента до консультаций: Ольга, 38 лет/сын – 10 лет, дочь – 7 лет. Дети с пищевой аллергией с рождения, что мешало посещению детского сада, дети большую часть времени проводили с мамой. Ольга развелась и разъехалась с мужем на 6 году брака, причина развода: снизилось взаимопонимание, «дети болеют из-за нашего разногласия, разведусь – болеть перестанут». Сейчас глубокое дистанцирование от школьных и бытовых проблем, работает дистанционно на нелюбимой работе, но пытается параллельно развивать дополнительное дело. В данный период заботиться о детях стало тяжело и эмоционально сложно, сил, времени и энергии на них нет, нуждаясь в помощи, при этом не хотела бы отдавать детей на ночевку бывшему мужу и свекрови, в виду собственных установок: «не вернутся», «меня саму бабушке отдавали», «отвыкнут от меня». У девушки значительный эмоциональный спад и отсутствие сил на любую деятельность.

Таблица 12. Уровень проявления СЭВ у клиента 2, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Ольга	38	мальчик 10 лет, девочка 7 лет	высокий	средний

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций представлен в приложении Г.

Рефлексия консультанта после 1-ой встречи: истощение, усталость, снижение аппетита, появилась пассивность к своим детям и родительским

функциям, в виду упадка жизненных сил. У девушки высокий уровень фоновой тревоги, исходя из этого, первую встречу, мы посвятили работе над снижением тревожности как одного из компонентов выгорания. Также методы опросов выявили высокий уровень эмоционального истощения и депрессивные симптомы. В ходе беседы дыхание стало спокойнее, спина расслабленнее, движения мягче. Использование юмора на первой сессии не было, введу высокого напряжения. Домашнее задание на работу с тревогой.

На второй встрече атмосфера и общение были комфортные и непринужденные. Провели ревизию собственных ресурсов, разобрали вопрос, в чем для Ольги заключается родительская миссия и чем ее может радовать родительство. Домашнее задание содержит копинг-юмор на когнитивном, эмоциональном и социальном уровнях.

На третьей встрече работали с образами Ольги и детей. Работали с тревогой, придумали ей образ, имя и нашли ей место. Применяв копинг-юмор, Ольга нарекла свою тревогу «Шальная императрица». Физические и эмоциональные изменения Ольга характеризует как положительные. «Становится полегче, будто натянутый канат ослабевает, морские узлы развязываются» - отмечает клиентка метафорой. Домашнее задание содержит прогулки, когнитивные упражнения и игра с детьми с использованием копинг-юмора.

Четвертая консультация прошла плодотворно, уровень тревоги значительно снизился, Ольга стала сама активно применять приемы саморегуляции. Решила начать бегать, как делала это раньше. Поработав с тревогой, прослушав рекомендованную книгу, закрепили навыки саморегуляции при тревожных состояниях. Обсудили технику «маленьких шагов», что позволит легче выполнять бытовые и рабочие задачи, обсудили кому и что можно делегировать. Дети поддерживают маму и с удовольствием участвуют в домашних игровых заданиях.

На пятой встрече состояние клиентка отмечает, как динамично-положительное, она стала больше гулять и бегать, до этого могла неделями

не выходить из дома. Стало интереснее общаться с детьми. «На удивление, я начала находить время на них и на себя, хотя постоянно работаю», - отмечает Ольга.

– Что особенно ценным и значимым стало для вас на данный момент?

– Стало уходить напряжение и раздражение, думаю, начну отпускать детей на ночевки к свекрови, меня это уже не так пугает. Смогу сама отдохнуть, и о них там заботятся хорошо. В общем, мне стало легче морально, надеюсь надолго.

– А что можно сделать, чтобы надолго сохранилось состояние? Как Вы видите решение?

– Приучить себя, режим, система? Думать позитивно?

– Поддержу Вас, фокус внимания с акцентом на положительное.

По результатам 6 сессий клиент отмечает улучшение настроения, появилось спокойствие, воодушевление, проснулся интерес к своей жизни, появилось время на детей, благодаря планированию своих ресурсов. Ольга начала периодически заниматься бегом, и озвучила мысль про курсы психологии, чтобы еще глубже себя понять, а возможно применить в своей работе. Протоколы консультирования, см. Приложение Г.



Рисунок 12 –Анализ результатов по клиенту 2.

Ольга, 38 лет, по завершению цикла встреч компоненты

эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 13%, деперсонализация - уменьшение на 10%, редукция родительских достижений увеличилась на 14%, шкала депрессии Бека – выраженность снизилась на 5%, шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 9%, жизнестойкость – увеличение на 7 %, диспозиционный оптимизм – увеличение на 8%, шкала тревоги Бека – средний уровень перешел в низкий. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Ольги после 6 встреч перешел с высокого на средний уровень. Показатели до/после, см. Приложение Д.

Клиент 3.

Психологический портрет клиента: Марина, 40 лет/ сын - 15 лет, сын - 8 лет, сын - 4 года. Замужем, трое детей, заканчивает обучение на дополнительную профессию «медсестра»; выраженное эмоциональное истощение и симптомы депрессии;

- Вам поддержка нужна?

- По-хорошему нужна, если адекватно смотреть на все. Но я предпочитаю прикрывать все белой салфеточкой и с разбитым сердцем спускаться с высокой колокольни. Есть подозрение, что мне ничего не поможет. Трое детей – это ужас. Меня никто не готовил к этому, ни морально, ни материально. Я настолько несостоятельна как мать сейчас, что мне стыдно и все равно одновременно. Просто страшно, какими они вырастут с такой матерью.

Опросник Ефимовой – все показатели в красной зоне. Дополнительный опросник Базалевой респондент пройти отказался с формулировкой: «Мне больно все, что связано с детьми. Меня триггерит даже на уровне теста».

Таблица 13. Уровень проявления СЭВ у клиента 3, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Марина	40	мальчик 15 лет,	очень высокий	нижние границы

		девочка 8 лет, мальчик 4 лет		высокого
--	--	---------------------------------	--	----------

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций представлен в приложении Г.

Рефлексия консультанта после 1-ой встречи: выраженное истощение, усталость, появилась раздражительность и агрессия к своим детям, проявляющаяся в грубых словах и интонациях, обусловлено упадком жизненных сил. У Марины высокий уровень выгорания и депрессивные симптомы, первую встречу мы посвятили работе над снижением тревоги, реализовали высокую потребность выговориться и быть услышанной. В ходе беседы Марина плакала, работа прошла в спокойном темпе, посильном клиенту, все задачи выполнили. Использование юмора на первой встрече не было, введу высокого эмоционального истощения. Домашнее задание на работу с тревогой, плюс дневник мыслей.

На второй встрече провели ревизию собственных ресурсов, разобрали вопрос, в чем для Марины заключается родительская миссия и чем эта роль способна подпитывать ее. Атмосфера и общение были комфортные. Домашнее задание остается прежним, пока без применения копинг-юмора.

На третьей встрече работали с образами. К третьей встрече Марина стала больше говорить сама, снялся блок, зажимающий ее для общения, возможно, почувствовала безопасность пространства и консультанта, ушла настороженность и желание правильно подбирать слова. Домашнее задание содержит прогулки, когнитивные упражнения и игру с детьми, используя копинг-юмор. Появился семейный ритуал, такой как - раз в месяц обязательные шашлыки семейным составом. «Мужики любят поесть, а мне готовить не надо и мыть, супер ритуал, всем советую» - с улыбкой отмечает Марина. Потихоньку начали применять копинг-юмор, клиентка начала поддерживать:

- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?

- Боевик.
- Какую роль играли бы Вы?
- Я – главный терминатор, пришла и всех уложила, причем со входа, - смеется Марина.

Четвертая сессия прошла атмосферно, Марина пришла в хорошем настроении и красивом платье, что было неожиданно и контрастно с предыдущими встречами. Задания на чувства Марине отзываются больше, чем работа с установками. Дети поддерживают инициативу проводить время с родителями, без сопротивлений участвуют в домашних игровых заданиях. На дневник-мыслей у Марины сопротивление, убираем из домашнего задания.

После пяти встреч у Марины снизилась злость на домашних. Проблема перешла в задачу «как больше выкроить времени на себя в своей семье». Обсуждали делегирование домашних обязанностей среди всех участников семьи, семейные правила (оформить, приклеить на холодильник). Продолжили беседу, как находить и планировать время для себя. Как ресурсно проводить время с детьми, наслаждаясь обществом друг друга. В семье много мальчиков, домашнее задание: обсудить возможность графика выполнения своих обязанностей, обсудить режим гаджетов. Также домашнее задание содержит копинг-юмор: «Семейный кинотеатр», семейный ритуал-шашлыки, упражнение блиц-опрос, застольная игра «чепуха».

По результатам 6 сессий клиентка отмечает воодушевление и желание видеть возможности. Улучшилось настроение, проговаривала планы на будущее, проснулся интерес к жизни, стихла агрессия и сверхраздражительность. Реализовалась потребность «быть услышанной, понятой». Копинг-юмор удалось использовать лишь с третьей сессии, после выхода из острого состояния. Инструмент юмор Марине понравился, но отметила, что не всегда может сама его начать применять, готова использовать как выдаваемую задачу. Уместно резюмировать, что эмоциональное выгорание имеет явную динамику на спад, однако у Марины



изначально был высокий уровень эмоционального истощения и депрессивных симптомов, что является показателем на более долгое консультирование, либо приглашение в терапию. Протоколы консультирования, см. Приложение Г.

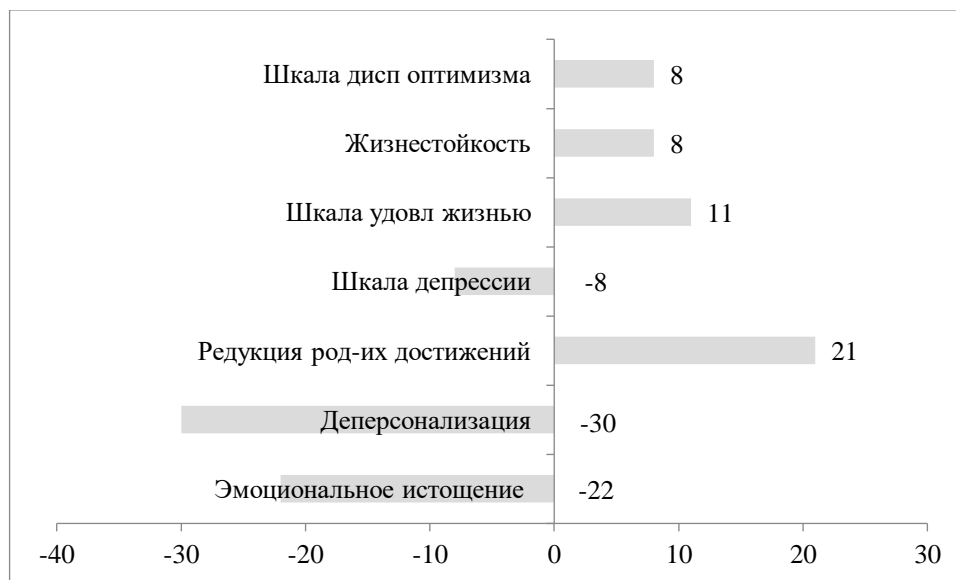


Рисунок 13 – Анализ результатов по клиенту 3.

Марина, 40 лет, по завершению цикла встреч компоненты эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 22%, деперсонализация уменьшение на 30%, редукция родительских достижений увеличилась на 21%, шкала депрессии Бека – выраженность снизилась на 8%, шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 11%, жизнестойкость – увеличение на 8 %, диспозиционный оптимизм – увеличение на 8%, шкала тревоги Бека – без изменений, низкий уровень. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Марины после 6 встреч снизился с высокого, перейдя на пограничное состояние между средним и высоким. Показатели до/после, см. Приложение Д.

Клиент 4.

Психологический портрет клиента: Елена, 40 лет, замужем, дочь - 16 лет. У Елены благополучная семья, обычный средний класс, долгий брак, работа временная «то есть, то нет». Сейчас муж дистанцировался, а дочка выросла, Елена чувствует апатию и бессилие, в частности от того, что не

может добиться сплоченности и теплой семейной атмосферы, каждый из трех ушел в себя. Девушка долгое время была домохозяйкой, в следствие чего весь фокус внимания на семью. Когда дочь начинает «рычать», Елене становится совсем невыносимо и больно, обратилась с запросом «выстроить отношения, или хотя бы не накручивать, не ранить саму себя». Также наличие страха за будущее дочери, за ее благополучие.

Таблица 14. Уровень проявления СЭВ у клиента 4, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Ольга	38	мальчик 10 лет, девочка 7 лет	высокий	средний

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций представлен в приложении Г.

Рефлексия консультанта после первой встречи: истощение, усталость, апатия, уныние. Клиентка свободно и без зажимов общается, но сквозит грусть, тоска и меланхолия. Елена сожалеет об упущенных возможностях и неверных решениях, на ее взгляд, а подростковый возраст и бунт дочери, обостряет состояние матери. Согласно опросам, у Елены высокий уровень выгорания и депрессивные симптомы. Так первую встречу мы посвятили потребности выговориться и быть услышанной. Работа проходила в спокойном темпе, посильном клиенту, все задачи выполнили. Использование юмора на первой встрече не было. Домашнее задание: книга «Тревога не то, чем кажется», дневник мыслей, прогулка с юмором (на фокус внимания), упражнение «супер-сила» (на ресурс и фокус внимания).

На второй встрече провели ревизию собственных ресурсов, ценности себя в этом мире, разобрали вопрос: в чем для Марины заключается родительская миссия и чем эта роль способна подпитывать ее. У Елены высокая степень эмпатии и осознанности, но не хватает навыка отстаивать

свои границы и производить ревизию своих достижений. Одна из гипотез: сниженная самооценка, самоценность, значимость себя, предположительно ввиду того, что большой период времени была в роли домохозяйки. Атмосфера и общение были комфортные. Использовали упражнения с копинг-юмором, Елена быстро включилась в процесс. Домашнее задание содержит также копинг-юмор.

На третьей встрече работали с образами. Елена очень хорошо встраивается в предлагаемые упражнения, отмечает, что сам формат консультирования и возможность проговаривать, ей помогает и доставляет удовольствие. Не смотря на высокий уровень эмоционального выгорания, упражнения с копинг-юмором удалось применять с первой встречи. Динамику работы можно отметить следующим образом: потихоньку меланхолия и апатия переходит в смыслы и «что я могу с этим сделать».

- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?

- Жанр разочарования.

- А видит ли режиссер возможность переписать сценарий, снять еще один-два-три дубля?(вопрос на подумать)

Четвертая сессия прошла динамично и атмосферно, успели выполнить несколько упражнений на эмоциональном уровне, работали с образами, применяли копинг-юмор. У Елены нет сопротивления, все задания выполняет вовлечено, с доверием и воодушевлением. Отмечает, что поработав с собой, ей стало уютнее и комфортнее в своем доме. «Уходит призма ожиданий, что кто-то из домашних изменится, заметит, поддержит, просто радуюсь, что они есть и ладно, начинаю понемногу жить свою жизнь, а не играть в Ждуна», рефлексировала Елена. Ждун – образ, который мы придумали в процессе работы с образами. Елена присматривает курсы, куда бы могла походить. Также она написала старым подругам с предложением встретиться.

После пяти встреч, Елена отмечает эмоциональный подъем и

вдохновение. «Домашние тоже отмечают, что я изменилась и будто бы сомной полегче стало, хотя сама я считала, что со мной все хорошо, это они поломанные», - отметила девушка. Елене всегда нравились книги по психологии, но упражнения с копинг-юмором она не применяла ранее, отметила: «Действительно быстро поднимается настроение, хочется дальше что-то делать, да и просто жить, смеяться, улыбаться». Д/з: «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии); упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором), обсудить с семьей «семейный ритуал».

По результатам 6 сессий клиент отмечает, как значимое, это пришедшие чувства покоя, принятия и уверенности в своих силах. «Ушел страх перед жизнью с ее вечными кочками», - резюмирует Елена. С девушкой было комфортно и приятно работать, введу того, что увлекается психологией, не было сопротивлений ни на каком этапе, благодаря чему работа шла быстро и эффективно. Реализовалась потребность выговориться, быть услышанной, переработать переживания и страхи. Копинг-юмор использовали активно на протяжении всех встреч и в качестве домашних заданий.

- Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?

- Самым значимым для меня стал выход из положения «ожидания лучшего дня», я устала быть Ждуном, хотя даже не осознавала этого. Потихоньку учусь жить по-другому, для себя и бережно к себе. Стала выходить в театр, вот на концерт иду скоро, с дочкой стало полегче, не лезу к ней, не паникую. Наверное, учусь любить заново себя и свою взрослую дочь.

- Какие эмоции проявились особо ярко за это время?

- (пауза, задумалась...) ... Я не могу назвать это радостью, наверное, чувство мира в душе, принятие реальности.

- Какие чувства сейчас испытываете к своей дочке?

- Мне хорошо, если подкатывает тоска, то слушаю книги или смотрю

комедии. Не злюсь на нее, не упрекаю, просто люблю.

- Как вам в этом состоянии?

- Очень комфортно.

Протоколы консультирования, см. Приложение Г.



Рисунок 14 –Анализ результатов по клиенту 4.

Елена, 40 лет, по завершению цикла встреч компоненты эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 18%, деперсонализация уменьшение на 7%, редукция родительских достижений увеличилась на 4%, шкала депрессии Бека – выраженность снизилась на 13%, шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 29%, жизнестойкость – увеличение на 16 %, диспозиционный оптимизм – увеличение на 37%, шкала тревоги Бека – без изменений, низкий уровень. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Елены после 6 встреч снизился с высокого на средний уровень.

Показатели до/после, см. Приложение Д.

Клиент 5.

Психологический портрет клиента до консультаций: Оксана, 31 год, замужем, сын-2 года. «Муж постоянно на работе, нянечек у нас нет, накопилась усталость, зарылась в бытовых вопросах, но взрослая жизнь не такая радостная как думаешь в юности, непросто. Хочется все ребенку дать,

но и себя порадовать. Свою работу я люблю, в декрете мне сложнее. Мы взяли ипотеку, что также добавляет напряжения. В общем радоваться становится сложнее, будто у меня жизненный тонус упал. Иногда держусь из последних сил, но если еще и муж недовольный с работы приходит, то совсем тоска», - делится девушка.

Таблица 15. Уровень проявления СЭВ у клиента 5, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Оксана	31	Мальчик, 2 года	средний	низкий

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций представлен в приложении Г.

Рефлексия консультанта: на первой встрече реализовали потребность выговориться. У Оксаны накопились тревога и страхи, которые оказывают эмоциональное давление, в том числе на роль материнства. Так частая нехватка финансов, ипотека, детские болезни держат девушку в напряжении. И в то же время социальный контекст, который диктует жить красиво и дорого, добавляет Оксане психологическое давление в своей субъективной неуспешности. Поработали с тревогой, с образами, применяли копинг-юмор.

Вторая встреча прошла продуктивно, атмосфера была комфортной. Успели выполнить все запланированные упражнения и провести беседу, активно использовали копинг-юмор. Анализ ресурсов показал Оксане нехватку отдушины и самореализации, а также нехватку социального общения такого как, выход в театр, встреча с друзьями. Девушка отметила, что помимо новой роли материнства, сейчас нет людей-единомышленников близких ей по духу, а старый круг общения распался.

На третьей встрече работали с образами, активно использовали юмор. Атмосфера открытая и комфортная. Девушка отмечает эмоциональный подъем от возможности выговориться. Оксане откликаются творческие

упражнения, работа с эмоциями, образами. Беспокойство, страхи и тревога снизились. Также Оксана выполняет задание «информационный детокс», ограничивает часы в социальных сетях, заменив на книгу и фильм. Копинг-юмор используем активно и на встречи и как д/з.

Четвертая встреча прошла насыщенно, успели выполнить много упражнений, девушка на консультации ходит с большим удовольствием, затем тренирует упражнения вместе с мужем. Оксана отмечает, что через упражнения посмотрела на юмор с другой стороны, как очень насыщенный, сложный и ресурсный инструмент. «Раньше я не задумывалась над чем мы именно смеемся, ну смешно и смешно, а когда ты сам начинаешь придумывать метафоры, противоположности, парадоксы, у меня мозг прям скрипеть и хрустеть начинает, и да, голова точно занята думать о грустном», - отметила клиентка.

После пяти встреч, эмоциональное состояние девушка оценила как отличное, появилось вдохновение, прилив сил и энергии. Домашняя атмосфера комфортная и теплая. Оксана научилась находить и подмечать больше радости в родительстве, слушает книги, смотрит комедии, вкуснее и интереснее стала готовить, играет и гуляет с ребенком. Также девушка присматривает себе фитнес-зал и ищет хобби для вдохновения. Отмечает, что упражнения с копинг-юмором разгружают нервную систему, а информационный детокс от социальных сетей «снижает гонку в голове».

По результатам шести сессий клиент отмечает улучшение в эмоциональном и физическом состоянии. Ушло избыточное напряжение, ребенок начал больше радовать, коммуникация и взаимодействия с ним стали интереснее. Начали с мужем и ребенком больше ходить в гости, ездить на обеды к родственникам. Декрет перешел из плоскости изоляции в уровень отпуск. С девушкой было комфортно работать, копинг-юмор использовали активно на протяжении всех встреч и в качестве домашних заданий. Оксана субъективно оценила пользу встреч как 10 из 10.

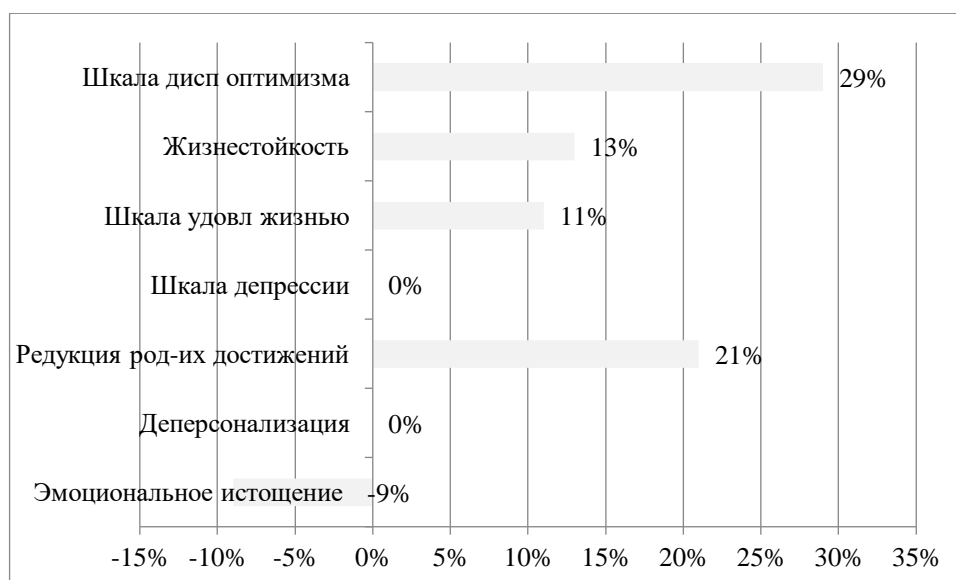


Рисунок 15 –Анализ результатов по клиенту 5.

Оксана, 31 год, по завершению цикла встреч компоненты эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 9%, деперсонализация – без изменений, редукция родительских достижений увеличилась на 21%, шкала депрессии Бека – без изменений, шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 11%, жизнестойкость – увеличение на 13 %, диспозиционный оптимизм – увеличение на 29%. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Оксаны после 6 встреч перешел со среднего на низкий уровень.

Показатели до/после, см. Приложение Д.

Клиент 6.

Психологический портрет клиента до консультаций: Яна, 29 лет, замужем, дочь – 4 года. Молодая мама, хочет выйти на работу после декрета, но не может найти место по душе. За время декрета Яна проходила несколько курсов, но ничего из этого работой для нее не стало, также не хватает реализации, любимого хобби. Ребенок часто пропускает сад введу болезней, и Яна признается, что для нее пытка сидеть весь день с ребенком. Яна субъективно считает, что муж тоже недоволен, что жена не работает. У девушки эмоциональный спад, фрустрация, апатия, меланхолия. «Дочку я люблю, и мне самой неприятно, что дистанцируюсь от нее, если еще и



капризы, то совсем хочется убежать, стыдно в этом признаться, даже себе», - отмечает девушка.

Таблица 16. Уровень проявления СЭВ у клиента 6, до/после формирующего эксперимента

Имя	Возраст родителя	Количество и возраст детей	Уровень проявления СЭВ до	Уровень проявления СЭВ после
Яна	29	Девочка, 4 года	средний	низкий

С клиентом проведено 6 индивидуальных встреч, регулярностью раз в неделю, продолжительностью по 1 час 20 минут, протокол консультаций представлен в приложении Г.

Рефлексия консультанта после первой встречи: эмоциональный спад, апатия, накопившаяся усталость от близкого, постоянного контакта с ребенком в связи с редким посещением детского сада. На первой встрече реализовали потребность выговориться, быть услышанной. Поработали с тревогой, с образами, применяли копинг-юмор. Атмосфера комфортная, настрой девушки рабочий. Яна готова решать свои проблемы и пробовать разные способы.

Вторая Встреча прошла продуктивно, атмосферно и комфортно. Успели выполнить все запланированные упражнения и провести беседу, активно использовали копинг-юмор. Анализ ресурсов показал фрустрацию, некую экзистенциальную потерянность, когда все номинально хорошо, а куда прицельно присмотреться непонятно. У Яны выраженный запрос «разобраться в себе, в том числе, чтобы дочке было с ней комфортно».

На третьей встрече Яна отмечает улучшение эмоционального состояния. «Наметился просвет в холодном королевстве», - иронизирует девушка. На консультации работали с образами, использовали копинг-юмор, который также задан в домашнее задание. Девушка отмечает, что появилось больше тепла и терпения к дочке. Семейным ритуалом на данный момент стало - прочесть дочке перед сном сказку. В домашних задания

муж принимает участие без сопротивлений, что позволяет достичь социального сближения через копинг-юмор.

Четвертая встреча прошла продуктивно, насыщенно и эмоционально. Девушке было увлекательно соприкоснуться с собственным миром эмоций. «Я даже и не знала, не задумывалась, что я это чувствую, и что чувств вообще так много во мне», - рефлексировала Яна. Копинг-юмор реализовывали на каждой встрече в посильном и уместном объеме.

После пяти встреч эмоциональное состояние девушка оценила как положительное, появилось больше энергии. Девушка часто стала применять упражнения, которые мы разбирали, также записалась с дочкой в бассейн и на йогу, муж поддержал и подарил абонемент.

По результатам шести консультаций клиент отмечает улучшение на эмоциональном уровне. Благодарит за встречи, отмечая, что она получила больше ресурса, чем ожидала от консультаций. Планирует использовать упражнения и дальше по мере необходимости. Так же отмечает, что дочка стала меньше капризничать, либо ей так кажется.



Рисунок 16 – Анализ результатов по клиенту 6.

Яна, 29 лет, по завершению цикла встреч компоненты эмоционального выгорания изменились следующим образом: эмоциональное истощение снизилось на 11%, деперсонализация уменьшение на 13%, редукция

родительских достижений увеличилась на 8%, шкала депрессии Бека – без изменений (на низком уровне), шкала удовлетворенностью жизни – увеличение на 8%, жизнестойкость – увеличение на 6 %, диспозиционный оптимизм – увеличение на 17%, шкала тревоги Бека – без изменений, низкий уровень. Таким образом, уровень эмоционального выгорания у Яны после 6 встреч снизился со среднего на низкий уровень. Показатели до/после, см. Приложение Д.

Подводя итоги после проделанной работы, можем сделать выводы о том, что родители нуждались в психологической поддержке, в возможности выговориться и быть услышанными, в обучении приемам коррекции своего эмоционального состояния, в осознании необходимости оценки своих личностных ресурсов для соблюдения жизненного баланса.

Также, можно сделать выводы, что целенаправленная психологическая помощь родителям в формате индивидуального консультирования, с применением инструмента коррекции юмор, оказала положительное влияние на участников экспериментальной группы, что позволило снизить уровень эмоционального выгорания в целом и отдельных его компонентов.

С целью проверки достоверности результатов до и после эксперимента, нами была проведена статистическая обработка данных с помощью Т-критерия Вилкоксона. В данном случае:

— Компоненты как, эмоциональное истощение, родительская деперсонализация, шкала депрессии: эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

— Компоненты как, редукция родительских достижений, удовлетворенность жизнью, жизнестойкость, диспозиционный оптимизм: эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Е.

Таким образом, можно констатировать, что реализованная программа по коррекции эмоционального выгорания у родителей, с применением копинг-юмора, положительно повлияла на участников экспериментальной группы, снизив как общий уровень эмоционального выгорания, так и его компонентов.

## **Выводы по главе 2**

Опираясь на результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

1. По результатам констатирующего эксперимента получены данные, показывающие, что преобладающим уровнем эмоционального выгорания у родителей является средний уровень, и составляет 37% опрошенных. Его характеризует эмоциональная и физическая усталость, нехватка энергии, перепады настроения, раздражительность, апатия или меланхолия, снижение родительской мотивации, качества выполняемых родительских функций, учащается желание проводить время отдельно от ребенка. На этом уровне, зачастую, проявляются симптомы хронической усталости, но родителям еще под силу восстанавливаться во время отдыха, выходных или отпуска. Такое состояние не является критическим, но при отсутствии отдыха и способов восстановления, такое состояние может перейти на высокий уровень проявления СЭВ.

Родителей с высоким уровнем выраженности эмоционального выгорания выявлено - 35%. У данной группы симптомы выгорания проявляются как хроническая усталость, раздражительность, тревожность, эмоциональный ресурс исчерпан, забота о детях выполняется механически, либо не выполняется вовсе, возникает чувство безразличия к ребенку. На данной стадии зачастую могут проявляться депрессивные симптомы.

Противоположную картину представляют родители с низким уровнем симптома выгорания, для них характерны более высокие показатели удовлетворенность жизнью, жизнестойкости и диспозиционного оптимизма, такие родители не истощены эмоционально, не испытывают сверхнапряжения, они способны адекватно относиться к своим родительским функциям, и спокойнее реагировать на капризы и поведение ребенка. Родителей с низким уровнем выгорания выявлено - 28%.

2. Было проведено экспериментальное изучение эффективности использования юмора для коррекции состояния выгорания и улучшения качества жизни родителей, находящихся на среднем и высоком уровне выраженности симптома. Методологическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента позволили сформировать целостное представление о взаимосвязях между различными компонентами родительского выгорания, личностными ресурсами родителей и потенциалом юмора как копинг-стратегии.

Таким образом, по результатам корреляционного анализа, защитными факторами против родительского выгорания выявлены следующие компоненты:

— Жизнестойкость является ключевым защитным фактором против всех компонентов родительского выгорания, объясняя до 63% дисперсии эмоционального истощения.

— Компонент вовлеченности особенно важен для предотвращения эмоционального истощения.

— Диспозиционный оптимизм выступает значимым предиктором снижения эмоционального истощения.

— Удовлетворенность жизнью играет особую роль в формировании чувства родительской компетентности.

3. Исходя из задач исследования была создана и апробирована программа по коррекции эмоционального выгорания у родителей с применением юмора как копинг-стратегии. Была выбрана форма индивидуального консультирования. Данная программа предполагает, развитие навыков использования аффилиативного и самоподдерживающего юмора, обучение родителей использованию юмора как копинг-стратегии, работа с компонентами жизнестойкости и удовлетворенности жизнью, формирование оптимистического мышления. А сама программа коррекции включает следующие виды деятельности: беседы по теме, психологические упражнения, приемы эмоционально-образной терапии, метафоры, техники

саморегуляции, техники когнитивно-поведенческой терапии, направленные на реструктурирование негативных мыслей и формирование позитивных ожиданий, практики благодарности, техники майндфулнесс.

4. За период проведения эксперимента родителей с высоким уровнем выгорания из трех человек, остался лишь один на данном уровне, обусловлено изначально слишком высоким уровнем выраженности симптома истощения и депрессивными симптомами, наиболее вероятно, что такому участнику необходима большее количество встреч, либо терапия. Остальные участники с высоким уровнем выраженности выгорания перешли на средний уровень, и отмечают значимое улучшение состояния. Два участника с изначально средним уровнем выраженности симптома перешли со среднего на низкий уровень, это свидетельствует о том, что данная программа справилась с поставленными задачами и имеет коррекционное влияние на уровень выраженности родительского выгорания.

5. С целью проверки достоверности различий была проведена статистическая обработка результатов с применением критерия Т – Вилкоксона, где эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ , а гипотеза  $H_0$  принимается.

6. Опираясь на полученные результаты, можно резюмировать, что апробированная программа индивидуальных консультаций с родителями в целях снижения эмоционального выгорания, результативна.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование позволило систематизировать существующие знания о родительском выгорании, о роли юмора в профилактике и коррекции выгорания, а также разработать комплексную программу коррекции выраженности симптомов СЭВ. Выявлено, что юмористическое восприятие оказывает многокомпонентное положительное воздействие на родительский стресс через когнитивный, эмоциональный, физиологический и социальный уровни. В рамках индивидуального консультирования, наиболее значимым в юморе считаем его поддерживающий потенциал, с опорой на адаптивные формы юмора (аффилиативный и самоподдерживающий). Обнаружена высокая эффективность юмора, которая подчёркивает его важную роль в семейных отношениях, что соответствует современным представлениям о социальной поддержке как основном защитном факторе против эмоционального истощения.

Сам же феномен родительского выгорания имеет острую актуальность в современном обществе, новые социальные установки, диктующие высокие требования к воспитанию своих детей, ориентация на успех ребенка, при этом нарастающие противоречия между растущей значимостью самореализации ребенка и личностными ресурсами самого родителя. Такой социальный прессинг и культ «идеальности», создаёт благоприятную почву для широкого распространения синдрома и дальше среди родителей. Таким образом, осознание проблемы, мониторинг своего эмоционального и физического состояния и своевременная работа с симптомами проявления СЭВ способны купировать процесс выгорания у родителей на более ранних стадиях выраженности.

В данной работе были изучены теоретические основы проблематики родительского выгорания: описание различных определений, стадии развития выгорания, факторы влияющие на выраженность и интенсивность процесса выгорания, психологические особенности родительского стресса и



возможности психологической поддержки, в том числе с применением копинг-юмора.

Для проведения констатирующего эксперимента был подобран диагностический комплекс, с целью определения уровней выраженности симптомов эмоционального выгорания у родителей.

Анализ полученных результатов позволил выявить, что основным уровнем выгорания опрошенных родителей является средний уровень, и составляет 37%, этих родителей характеризует нехватка энергии, перепады настроения, раздражительность, снижение мотивации и качества выполняемых родительских функций, учащается желание проводить время отдельно от своего ребенка. На этом уровне родителям уже дискомфортно, но еще терпимо при наличии отдыха.

Высокий же уровень выгорания выявлен у 35% родителей. На этом уровне характерны такие проявления как, хроническая усталость, раздражительность, тревожность, эмоциональный ресурс исчерпан, забота о детях выполняется механически, либо не выполняется вовсе, возникает чувство безразличия к родительству и ребенку, возможно развитие тревожных расстройств или депрессий.

Для родителей с низким уровнем выгорания характерны общая удовлетворенность жизнью и своей родительской ролью. Они не истощены эмоционально и способны адекватно воспринимать себя, ребенка и свои родительские функции. Такие родители меньше подвержены хронической усталости.

С целью преодоления родительского выгорания была разработана и апробирована программа индивидуальных консультаций, в том числе с применением копинг-юмора. Анализ результатов формирующего эксперимента показал положительную динамику уровней выраженности всех компонентов эмоционального выгорания у родителей, что подтвердилось статистической проверкой различий.

С целью проверки достоверности различий была проведена

статистическая обработка результатов с применением критерия Т – Вилкоксона, где эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$ , а гипотеза  $H_0$  принимается.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что индивидуальное консультирование родителей с применением копинг-юмора результативно в целях коррекции эмоционального выгорания.

Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются разработка дифференцированных программ для различных культурных и социальных групп, и исследование нейробиологических механизмов влияния юмора на родительский стресс.

Практическим приложением полученных результатов может стать создание руководств по использованию юмора в родительском консультировании и образовании, учитывающих выявленные закономерности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и практика. – 2018. – 463 с.
2. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – М.: Класс, 2007. – 208 с.
3. Андреева М.В., Кондаурова О.П. Эмоциональное выгорание матерей с детьми младенческого возраста // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 5 (154). – С. 236-243.
4. Аникина В.О., Пшонова К.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания, депрессивной симптоматики и совладающего поведения у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2019. – Т. 9, № 1. – С. 64-76.
5. Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 2020. – 336 с.
6. Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. – 2011. – № 4 (88). – С. 118-123.
7. Ачинович Т.И. Семейное консультирование и психотерапия: пособие. – Минск: БГУ, 2022. – 199 с.
8. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 2. – С. 123-128.
9. Баринова О.В., Допшинская А.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания с личностными характеристиками матерей разных социальных типов // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2019. – № 1 (46). – С. 13-20.
10. Баринова О.В., Допшинская А.А. Взаимосвязь эмоционального выгорания с личностными характеристиками матерей разных социальных

типов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – № 1 (46). – С. 13-20.

11. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. – М.: Художественная литература, 2018. – 527 с.

12. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 2015. – 278 с.

13. Буриш М. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.

14. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных последствий. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 143 с.

15. Виногорова В.Н. Выгорание родителя как крайняя степень родительского стресса и его влияние на развитие ребенка (обзор литературы) // Комплексные исследования детства. – 2025. – Т. 7, № 1. – С. 47-57.

16. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: практическое пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 299 с.

17. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти т. Т. 3: Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.

18. Гагай В.В., Гринева К.Ю. Личностные факторы эмоционального выгорания педагогов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2019. – № 5. – С. 124-132.

19. Гегель Г.В.Ф. Эстетика: В 4 т. Т. 1. – М.: Искусство, 2019. – 330 с.

20. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2022. – 736 с.

21. Гринина Е.С. Особенности эмоционального состояния женщин, воспитывающих детей с нарушениями развития // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2019. – Т. 16, № 2. – С. 196-212.

22. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2005. – 129 с.

23. Дорошева Е.А., Грабельникова У.К. Взаимосвязь эмоционального выгорания и способов совладания со стрессом у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Современные проблемы клинической психологии и психологии личности: материалы всерос. науч.-практ. конф. – Новосиб.: Новосиб. нац. исслед. гос. ун-т, 2018. – С. 50-54.
24. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания» // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 4. – С. 65-71.
25. Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // Российский журнал. – М.: АНО «РИЭПСИ», 2013. – № 4 (35). – С. 206-215.
26. Ефимова И.Н. Роль системного профиля мотивации в развитии родительского выгорания // Системная психология и социология. – 2014. – № 9. – С. 39-47.
27. Заплетина О.О. Родительское выгорание: обзор современных исследований // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9, № 4. – С. 8-17.
28. Захарова Е.И. Психология освоения родительства: научная монография. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 258 с.
29. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы. – 2000. – 320 с.
30. Зубова Е.В. Особенности психологического состояния родителей, воспитывающих дошкольников с нарушениями ОВЗ // Клиническая и специальная психология. – 2012. – № 3. – С. 28-45.
31. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Еникопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 71-85.
32. Ильинский С.В. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у матерей, воспитывающих детей с

расстройствами аутистического спектра // Вестник Московского государственного областного университета. – 2018. – № 3. – С. 84-95.

33. Кант И. Критика способности суждения. – М.: Искусство, 2019. – 367 с.

34. Карабанова О.А. Позитивное родительство – путь к сотрудничеству и развитию // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 11. – С. 57-63.

35. Кленова М.А. Синдром эмоционального выгорания и стратегии преодолевающего поведения // Психология стресса и совладающего поведения. – 2019. – № 1. – С. 159-161.

36. Князева А.В. Феномен родительского выгорания в контексте современных социальных проблем // Вестник Московского университета. Серия 18: Социология и политология. – 2021. – Т. 27, № 2. – С. 98-116.

37. Королева Н.Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – № 1. – С. 86-94.

38. Коттлер Дж. Совершенный психотерапевт: работа с трудными клиентами. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.

39. Кретьева Э.В. Эмоциональное выгорание и как с ним жить // Молодой ученый. – 2023. – № 3 (450). – С. 51-53.

40. Кривоусков В.В., Мкртумова И.В., Грачева О.Е. Доверие как ключевой элемент семейной медиации при разводе: стратегии, практики (опыт супервизии с использованием нейронных сетей) // Цифровая социология. – 2024. – Т. 7, № 1. – С. 45-53.

41. Кузьмина А.С., Стоянова И.Я., Кривошей К.О., Лещинская С.Б. Родительское выгорание и проактивное совладающее поведение матерей, воспитывающих ребёнка с расстройством аутистического спектра // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21, № 2. – С. 101-118.

42. Лазарус Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним. – М.: Медицина, 2019. – 466 с.
43. Лебедева О.В., Повshedная Ф.В. Социально-психологический портрет современного школьника // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 3. – С. 18-25.
44. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа // Вопросы психологии. – 2018. – № 2. – С. 3-16.
45. Макулова Е.В. Диагностический потенциал самоироничных высказываний родителей в процессе консультирования по проблемам эмоционального выгорания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2025. – № 10-1 (109). – С. 78-82.
46. Макулова Е.В., Мосина Н.А. Методы развития юмористического восприятия у родителей как способа профилактики эмоционального выгорания // Наукосфера. – 2025. – № 8 (2). – С. 45-51.
47. Мартин Р. Психология юмора. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.
48. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
49. Митрофанова Т.В., Мамонова Е.Б. Личностные факторы эмоционального выгорания многодетной матери // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1. – С. 240-251.
50. Молчанова Л.Н., Стулова А.В. Социально-психологическая компетентность матерей, воспитывающих детей с нарушениями слуха и подверженных психическому выгоранию, как личностный ресурс его преодоления // Перспективы науки и образования. – 2020. – № 1 (43). – С. 344-353.
51. Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Юмор как эффективная стратегия совладания на самоизоляции в период пандемии коронавируса // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 5. – С. 1-17.
52. Никитская Е.А., Дорошенко О.М. Теоретические основы исследования феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – № 3. – С. 344-348.

53. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. – М.: Смысл, 2019. – 462 с.
54. О니кова Т.В. Профилактические стратегии семейной терапии при эмоциональном выгорании родителей // Вестник науки. – 2022. – № 7 (88), Т. 3. – С. 112-118.
55. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2019. – Т. 22, № 1. – С. 90-101.
56. Павлова О.В. Особенности формирования и пути профилактики синдрома эмоционального выгорания, враждебности и агрессии у среднего медперсонала: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 14.02.03. – М., 2012. – 25 с.
57. Перевозкин С.Б., Перевозкина Ю.М. Взаимосвязь чувства юмора и синдрома эмоционального выгорания у педагогов дошкольного образования // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. – 2021. – Т. 21, № 1. – С. 43-47.
58. Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» - только лишь результат профессиональных отношений? // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98-101.
59. Пропп В.Я. Проблемы комизма и смеха. – М.: Лабиринт, 2018. – 288 с.
60. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2019. – 720 с.
61. Рыжов Б.Н., Кулагина И.Ю., Шишкова С.Ю. Системная психология материнства // Системная психология и социология. – 2020. – № 3 (35). – С. 5-22.
62. Сапоровская М.В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – № 4. – С. 68-73.



63. Седых О.Г., Алсаева Ю.Г. Синдром профессионального выгорания: опыт изучения в социальной практике // *Baikal Research Journal*. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 1624-1637.
64. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания в контексте концепции профессионального развития // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 308-319.
65. Стрекалина Д.В. Психотерапевтический практикум 1000 упражнений. – 2021. – 415 с.
66. Тимофеева Е.А., Родина Е.С., Николаева Н.О., Гришель П.В. Чувство юмора, осмысленность жизни, жизнестойкость и эмоциональный интеллект // XXII Международная научно-практическая конференция молодых исследователей образования. Наставничество в педагогической и научной деятельности: исследования и практики: тезисы конф. – М.: МГППУ, 2023. – С. 269-274.
67. Фадеева Т.Ю. Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*. – 2021. – Т. 10, № 4 (40). – С. 334-343.
68. Фадеева Т.Ю. Эмоциональное выгорание у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 237-242.
69. Фарелли Ф., Брандсма Д. Провокационная терапия. – Екатеринбург: Урал. ун-т, 2018. – 216 с.
70. Фолкман С. Личностный контроль и стресс и процессы совладания: теоретический анализ // *Вопросы психологии*. – 2018. – № 4. – С. 143-154.

71. Франзини Л. Юмор в психотерапии: терапевтические цели и техники // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2018. – № 2. – С. 67-73.
72. Франк С.Л. Смысл жизни. – М.: АСТ, 2020. – 160 с.
73. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. – М.: Азбука, 2018. – 288 с.
74. Фрейденберг Г. Синдром выгорания: состояние, последствия, лечение. – М.: Акад. проект, 2022. – 380 с.
75. Хломов Д.Н., Калитиевская Е.Р. Основные стратегии работы гештальт-терапевта // Гештальт 2000: сборник материалов Московского гештальт-института. – М., 2000. – С. 28-37.
76. Хуберт С., Аджалу И. Родительское выгорание: когда уставшие матери начинают говорить // Журнал исследований семьи. – 2022. – Т. 45, № 3. – С. 112-125.
77. Чибисова М.Ю. Феномен материнства и его отражение в самосознании современной молодой женщины: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2003. – 24 с.
78. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. – М.: Эксмо, 2019. – 560 с.
79. Шульга Т.И. Эмоциональное выгорание родителей, воспитывающих детей с особенностями развития // Психологические проблемы современной семьи. – 2021. – № 1. – С. 112-119.
80. Abidin R.R., Flens J.R., Austin W.G. The Parenting Stress Index // Forensic uses of clinical assessment instruments. – 2006. – P. 297-328.
81. Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M. Social Psychology: The Heart and the Mind. – New York: Pearson, 2019. – 656 p.
82. Batchelor A. The therapeutic alliance as a measurable psychotherapy skill // Academic Psychiatry. – 2019. – Vol. 43, № 5. – P. 548-554.

83. Bennett M.P., Lengacher C.A. Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes // Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. – 2008. – Vol. 5, № 1. – P. 37-40.
84. Colella C., McNeill J., Lynn F. The effect of mother-infant group music classes on postnatal depression: A systematic review protocol // PLoS One. – 2022. – Vol. 17, № 10. – Art. e0273669.
85. Dowling J.S. School-Age Children Talking About Humor: Implications for Family Therapy // Qualitative Health Research. – 2014. – Vol. 24, № 3. – P. 75-85.
86. Kuiper N.A. Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth // Europe's Journal of Psychology. – 2012. – Vol. 8, № 3. – P. 475-491.
87. Levi B., Emery L. Humor in Parenting: Does It Have a Role? // PLOS One. – 2024. – Vol. 19, N 7. – P. 1-15.
88. Martin R.A. Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings // Psychological Bulletin. – 2001. – Vol. 127, N 4. – P. 504-519.
89. Martin R.A. The psychology of humor: An integrative approach. – Burlington: Elsevier, 2007. – 464 p.
90. Mikolajczak M., Roskam I. A theoretical and clinical framework for parental burnout: The Balance between Risks and Resources (BR2) // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 886-894.
91. Mikolajczak M., Roskam I. Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? // Clinical Psychological Science. – 2020. – Vol. 8, N 6. – P. 1071-1079.
92. Mikolajczak M., Brianda M.E., Avalosse H., Roskam I. Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect on Child Neglect and Violence // Child Abuse & Neglect. – 2018. – Vol. 80. – P. 134-145.
93. Neece C.L. Mindfulness-based stress reduction for parents of young children with developmental delays: Implications for parental mental health and

child behavior problems // Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities.  
– 2019. – Vol. 32, N 1. – P. 43-59.

94. Pines A., Aronson E. Burnout: From Tedium to Personal Growth. – New York: Free Press, 2018. – 229 p.

95. Robinson M. The Influence of Parental Stress on the Development of Parental Burnout // Journal of Family Psychology. – 2021. – Vol. 35, N 2. – P. 217-226.

96. Roskam I., Bayot M., Mikolajczak M. Parental Burnout Assessment (PBA) // Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. – Cham: Springer, 2022. – P. 1-22.

97. Roskam I. Parental Burnout Around the Globe: A 42-Country Study // Affective Science. – 2021. – Vol. 2, N 1. – P. 1-13.

98. Ross E. Coping strategies and mental health of parental caregivers // Journal of Nursing Scholarship. – 2020. – Vol. 52, N 3. – P. 237-245.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А.1. Компоненты эмоционального выгорания родителей

	Опросник Ефимова, родит выгорание			Шкала тревоги Бека	Шкала депрессии Бека (из 63)	Шкала удовл жизнью (из 35)	Тест жизнестойкости Мадди, Леонтьев				Шкала дисп оптимизма (из 24)
	Эмоциональное истощение (из 54)	Деперсонализация (из 30)	Редукция род-их достижений (из 48)				Жизнестойкость (из 135)	Вовлеченность (из 54)	Контроль (из 51)	Принятие риска (из 30)	
Ольга, 33 года/дочь, 9 лет	33	18	31	Незначитур	21 выражен.	14	50	16	25	9	17
Ксения, 38 лет/дочь, 5 лет	13	3	36	Незначитур	10 субдепр	21	95	41	33	21	21
Маргарита, 26 лет/ сын 2,5 года	37	6	34	Очень высок.	26 выражен.	17	35	12	14	9	11
Ольга, 38 лет/сын- 10лет, дочь-7	23	10	25	Средн.	12 субдепр	19	64	25	23	16	20
Дарья, 41 год/дочь, 14 лет/ дочь, 1 год 5 мес	20	5	32	Незначитур	5 отсутств.	20	78	34	30	14	15
Татьяна, 34/сын, 8лет/сын, 5лет	24	5	23	Незначитур	9 отсутств.	18	67	30	24	13	22
Марина, 40 лет/ сын, 15лет/сын, 8 лет/сын, 4 года	38	19	22	Незначитур	21 выражен.	14	63	23	26	14	15
Екатерина, 35/сын, 8лет	27	9	30	Незначитур	8 отсутств.	22	57	26	21	10	16
Ирина, 40 лет/сын, 14 лет	19	4	37	Незначитур	6 отсутств.	24	74	29	30	15	16
Татьяна, 49 лет/ сын, 15 лет/сын, 23 года	14	6	37	Незначитур	2 отсутств.	18	101	40	38	23	22
Елена, 40 лет/дочь, 16 лет	26	11	36	Незначитур	16 субдепр.	14	46	20	20	6	9
Олеся, 44/дочь, 16лет/дочь, 9 лет	16	5	38	Незначитур	0 отсутств.	30	85	40	30	15	21
Павел, 43 года/дочь, 15 лет	36	17	36	Средн.	21 выражен.	14	37	21	12	4	17
Артем, 35 лет/Кирилл, 2 г.	24	5	26	Незначитур	8 отсутств.	22	66	26	30	10	18
Алена, 25 лет/ сын 3года/беременна вторым	37	4	34	Средн.	12 субдепр.	16	60	25	25	10	20

Продолжение таблицы А.1

Ольга, 37 лет /сын, 8 лет/сын, 11 лет/дочь, 4 г.	30	14	33	Незначитур	6 отсутств.	25	86	40	30	16	15
Наталья, 34 года /дочь, 11лет/сын, 8 лет	20	3	36	Незначитур	1 отсутств.	35	89	32	34	23	23
Яна, 29 лет/дочь, 4 года	20	9	35	Незначитур	6 отсутств.	26	82	36	28	18	20
Наталья, 52 года/ дочь-24, дочь-21, дочь-14	15	6	37	Незначитур	7 отсутств.	28	95	45	31	19	22
Алла, 45 лет/сын- 14 лет, дочь-8, сын- 5	34	16	28	Незначитур	21 выражен.	18	63	26	26	11	18
Татьяна, 32 года/дети: 12 лет, 8 лет, 4 года, 9 месяцев	9	3	40	Незначитур	0 отсутств.	30	103	43	37	23	21
Лиля, 50лет/дочь- 17, сын-15лет	22	10	33	Незначитур	4 отсутств.	26	79	32	30	17	22
Ксения, 40 лет /дочь, 14 лет/сын, 12лет	7	1	43	Незначитур	2 отсутств.	29	106	46	40	20	24
Полина, 52 года/дочь, 14 лет/дочь, 11 лет	13	3	34	Незначитур	0 отсутств.	22	88	38	31	19	18
Эльвира, 33 года/ сын, 8лет/сын, 10 лет	17	6	31	Незначитур	0 отсутств.	29	65	28	21	16	24
Анастасия, 23 года /сын, 3 года/сын, 1 год	28	16	39	Средн.	11 (субдепр)	23	79	31	31	17	22
Наталья, 31 год /дочь, 4 года/сын, 1 месяц	23	6	34	Незначитур	7 отсутств.	23	90	39	31	20	17
Жанна, 47 лет/сын, 14 лет + сын второго мужа, 10 лет	6	5	34	Незначитур	0 отсутств.	29	110	48	35	27	22
Екатерина, 41 год/дочь, 12 лет/сын, 15 лет/дочь, 22	27	11	26	Незначитур	5 отсутств.	23	88	41	26	21	18
Лариса, 35 лет/сын, 4 года/дочь, 1 год	5	0	43	Незначитур	4 отсутств.	33	111	47	35	29	22
Елена, 42 года/дочь, 14 лет	8	7	38	Незначитур	4 отсутств.	16	106	51	39	16	19
Оксана, 31 год/сын, 2 года	21	0	32	Незначитур	1 отсутств.	22	68	31	24	13	17
Михаил, 40 лет/сын, 17 лет	21	11	41	Незначитур	9 отсутств.	14	68	28	25	15	13
Алексей, 40 лет/сын, 12/сын, 10 лет/дочь, 2 г.	14	7	35	Незначитур	8 отсутств.	24	69	36	19	14	24

Окончание таблицы А.1

Стас, 39 лет/дочь, 8 лет/дочь, 5 лет	16	4	42	Незначитур	6 отсутств.	30	115	47	43	25	24
Олег, 55 лет/дочь, 14 лет	24	4	24	Незначитур	8 отсутств.	12	29	16	4	9	5
Илья, 31 год/ дочь, 4 года/сын, 1 месяц	6	6	41	Незначитур	0 отсутств.	29	113	51	40	22	24
Александр, 31 год/Павел, 2 года	19	6	23	Незначитур	0 отсутств.	26	85	34	34	17	19
Анна, 35лет/сын, 8 лет/сын, 1год	2	5	35	Незначитур	3 отсутств.	28	106	47	38	23	24
Людмила, 37 лет/сын, 9лет/сын, 1 год	20	11	34	Незначитур	11 субдепр	30	76	33	28	15	19
Ирина, 39 лет/сын, 15лет/сын, 8 лет	17	9	34	Незначитур	3 отсутств	21	82	35	29	18	22
Диана, 46/дочь, 18лет/дочь, 15лет	16	10	38	Незначитур	0 отсутств	28	88	39	30	19	21
Анна, 35лет/дочь, 15лет/сын, 5лет/дочь, 1год	31	4	38	Незначитур	16 субдепр	18	67	30	24	13	13
Мария, 44 года/сын 7 лет/сын 19 лет	11	4	41	Незначитур	2 отсутств	21	82	36	28	18	23
Жанна, 50 лет/дочь, 14/дочь, 24года	5	7	45	Незначитур	3 отсутств	30	88	38	28	19	22
Алена, 27 лет/ сын, 1 год	21	5	33	Незначитур	6 отсутств	27	76	30	31	15	24
Хельга, 39 лет/сын, 14 лет	9	5	31	Незначитур	2 отсутств	19	73	31	27	15	19
Юлия, 43 года/сын, 15 лет	22	5	32	Незначитур	10 (субдепр)	26	85	32	34	19	22

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1. Диагностика предпочитаемых стилей юмора у родителей

Респондент	Стили юмора (опросник Мартина)				Копинг-юмор
	Аффилиативный (из 56)	Самоподдерживающий (из 56)	Агрессивный (из 56)	Самоуничижительный (из 56)	
Ольга, 33 года/дочь, 9 лет	33	30	33	26	21
Ксения, 38 лет/дочь, 5 лет	33	44	26	30	26
Маргарита, 26 лет/сын 2,5 года	36	26	35	24	17
Ольга, 38 лет/сын, 10лет/дочь, 7лет	27	28	25	25	22
Дарья, 41 год/дочь, 14 лет/дочь, 1 год 5 мес	32	40	19	21	24
Татьяна, 34/сын, 8лет/сын, 5лет	27	32	32	31	23
Марина, 40 лет/сын, 15лет/сын, 8 лет/сын, 4 года	30	22	24	26	18
Екатерина, 35/сын, 8лет	34	25	27	33	23
Ирина, 40 лет/сын, 14 лет	29	30	19	22	26
Татьяна, 49 лет/сын, 15 лет/сын, 23 года	34	36	13	10	27
Елена, 40 лет/дочь, 16 лет	27	25	20	13	19
Олеся, 44/дочь, 16лет/дочь, 9 лет	34	44	12	9	26
Павел, 43 года/дочь, 15 лет	26	25	45	41	17
Артем, 35 лет/Кирилл, 2 г.	27	25	32	30	24
Алена, 25 лет/сын 3года/беременна вторым	34	25	35	14	21



Продолжение таблицы Б.1

Ольга, 37 лет/сын, 8 лет/сын, 11 лет/дочь, 4 г.	33	30	24	35	22
Наталья, 34 года/дочь, 11лет/сын, 8 лет	31	34	22	33	26
Яна, 29 лет/дочь, 4 года	31	40	32	28	19
Наталья, 52 года/дочь, 24 года/дочь, 21год/дочь, 14 лет	32	32	12	21	25
Алла, 45 лет/сын-14 лет, дочь-8, сын-5	34	25	41	15	19
Татьяна, 32 года/дети: 12 лет, 8 лет, 4 года, 9 месяцев	27	37	17	14	27
Лиля, 50лет/дочь, 17лет/сын, 15лет	31	31	24	25	24
Ксения, 40 лет/дочь, 14 лет/сын, 12лет	32	52	21	15	26
Полина, 52 года/дочь, 14 лет/дочь, 11 лет	33	37	38	30	26
Эльвира, 33 года/сын, 8лет/сын, 10 лет	35	29	16	40	24
Анастасия, 23 года/сын, 3 года/сын, 1 год	37	37	22	32	22
Наталья, 31 год/дочь, 4 года/сын, 1 месяц	28	31	22	38	19
Жанна, 47 лет/сын, 14 лет + сын второго мужа, 10 лет	30	36	12	18	24
Екатерина, 41 год/дочь, 12 лет/сын, 15 лет/дочь, 22	33	33	30	28	19
Лариса, 35 лет/сын, 4 года/дочь, 1 год	36	21	36	31	26
Елена, 42 года/дочь, 14 лет	37	34	17	23	24
Оксана, 31 год/сын, 2 года	30	37	24	27	22

## Окончание таблицы Б.1

Михаил, 40 лет/сын, 17 лет	33	40	37	41	24
Алексей, 40 лет/сын, 12/сын, 10 лет/дочь, 2 г.	26	31	45	25	22
Стас, 39 лет/дочь, 8 лет/дочь, 5 лет	34	26	18	12	27
Олег, 55 лет/дочь, 14 лет	32	20	37	29	17
Илья, 31 год/дочь, 4 года/сын, 1 месяц	30	56	40	34	27
Александр, 31 год/Павел, 2 года	29	39	23	25	24
Анна, 35лет/сын, 8 лет/сын, 1год	24	30	14	14	25
Людмила, 37 лет/сын, 9лет/сын, 1 год	29	34	24	20	22
Ирина, 39 лет/сын, 15лет/сын, 8 лет	28	29	29	36	25
Диана, 46/дочь, 18лет/дочь,15лет	28	44	14	9	20
Анна, 35лет/дочь, 15лет/сын, 5лет/дочь, 1год	20	18	11	13	18
Мария, 44 года/сын 7 лет/сын 19 лет	25	30	20	12	54
Жанна, 50 лет/дочь, 14/дочь, 24года	25	32	10	10	25
Алена, 27 лет/сын, 1 год	32	27	23	30	19
Хельга, 39 лет/сын, 14 лет	27	34	24	25	22
Юлия, 43 года/сын, 15 лет	28	31	37	35	27

Таблица В.1. Рефлексия респондентов о современном родительстве

<p>Ольга, 33 лет/дочь Милана 9 лет</p> <p>- В целом, я боялась школьного периода, и получила то, что ожидала, и даже хуже, могу сказать, что, пожалуй, школа дочери – это самый угнетающий и трудозатратный период, я делаю то, что не хочу, будто живу не собственную жизнь. Школа не справляется, но требует. Ребенок сам не справляется, а я помогаю через собственное «не хочу», и не помогать не могу, все как снежный ком.</p>
<p>Дарья, 41 год/дочь Анастасия – 14 лет, дочь Елизавета – 1 год, 5 мес</p> <p>- У старшей дочери с рождения сложный характер, младшая – моя отдушина. У меня нет депрессии, потому что я в разводе. У меня жизнь кипит, страсти, эмоции, вот и хочется уже тихой гавани.</p>
<p>Марина, 40 лет/сын Владимир, 15 лет/сын Сергей, 8 лет/сын Сава 4 года</p> <p>Замужем, трое детей, заканчивает обучение на дополнительную профессию «медсестра»; выраженное эмоциональное истощение и депрессия;</p> <p>- Вам поддержка нужна?</p> <p>- По-хорошему нужна, если адекватно смотреть на все. Но я предпочитаю прикрывать все белой салфеточкой и с разбитым сердцем спускать с высокой колокольни. Есть подозрение, что мне ничего не поможет. Трое детей – это ужас. Меня никто не готовил к этому, ни морально, ни материально. Я настолько несостоятельна как родитель сейчас, что мне стыдно и все равно одновременно. Просто страшно, какими они вырастут с такой матерью.</p> <p>Опросник Ефимовой – все показатели в красной зоне; Опросник Базалевой респондент пройти отказался с формулировкой: «мне больно; все, что связано с детьми меня триггерит даже на уровне теста».</p>
<p>Екатерина, 35/сын Прохор, 8 лет</p> <p>- Всегда говорю сыну, у меня одна проблема в его воспитании, слишком люблю.</p>
<p>Ирина, 40 лет/сын, 14 лет</p> <p>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? Что помогло справиться такой период?</p> <p>- Младенчество, до 4х месяцев. Никого не было рядом, кроме мужа на два часа в день. Как вспомню, так вздрогну. Именно этот факт отверг мысль о втором. Помогло только время, и больше ничего.</p>
<p>Татьяна, 49 лет/сын Артем, 15 лет/сын Владимир 23 года</p> <p>- 1) Какой из периодов родительства для вас оказался эмоционально самым сложным и с чем это связано? 2) что помогло справиться в таких периодах?</p> <p>- Мне казалось, что самое трудное – это пока был маленький старший сын. Вот это чувство постоянной зависимости – что ты сама себе не принадлежишь. Но на самом деле, самый трудный период был с младшим сыном – когда у него обнаружили рак (ремиссия, вылечили). Это невозможно сравнить ни с чем. С тех пор считаю, что</p>

<p><i>проблем с детьми у меня нет. Они самые лучшие, не идеальные, просто местами другие не такие как мы с мужем. Меня не триггерят никакие подростковые закидоны, от которых как бы страдают другие родители. С детьми взаимопонимание и принятие.</i></p>
<p><b>Мария, 44 года/сын 7 лет/сын 19 лет</b></p> <p>Мария работает психологом в детско-родительских отношениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой из периодов родительства для вас оказался эмоционально самым сложным и с чем это связано?</li> <li>- У старшего 12-15 лет, у младшего, наверное, сейчас, в 7 лет; в обоих случаях – сепарация (у младшего она ранняя, бунтует); со школой не связано, в первый класс пойдет только. Помогло пережить техники саморегуляции и работа в детско-род с сфере.</li> </ul>
<p><b>Жанна, 50 лет/дочь Алена, 14/дочь Яна, 24</b></p> <p>Жанна, работает в сфере помогающих профессий, педагог английского языка в частной школе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым сложным/трудозатратным?</li> <li>- Когда девочкам 14-15 лет!</li> <li>- Что помогало справляться?</li> <li>- Помогало справляться мудрость, терпение и любовь.</li> </ul>
<p><b>Алена, 27 лет/сын Тимофей, 1 год</b></p> <p>Алена, мама в декрете, замужем, тяжело переносит декретный отпуск и отсутствие социального общения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым сложным/трудозатратным? Что помогало/помогает справляться?</li> <li>- Самые трудные моменты, когда целый день дома с ребенком, а он орет; муж приходил поздно вечером из-за работы, и на улицу не выйдешь, например плохая погода. Помогает справиться улица или вкусная еда, или общение с другими людьми.</li> </ul>
<p><b>Хельга, 39 лет/сын Владлен, 14 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лет 10 назад, у меня бы все показатели горели красным;</li> <li>- Что изменилось до зеленого?</li> <li>- Жизнь в целом. Ушли триггеры, и отношение к ним поменялось.</li> </ul>
<p><b>Юлия, 43 года/сын Марк, 15 лет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым сложным/трудозатратным? Что помогало/помогает справляться?</li> <li>- 1. Когда в школу пошел. 2. Помогло делигирование отцу и репетитору.</li> </ul>
<p><b>Ольга, 37 лет/Ростислав, 8 лет/Тимур, 11 лет/Ульяна, 4 года</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным?</li> <li>- 1 год первого ребенка, и первые 2 месяца второго ребенка (выхаживание недоношенного); а так в целом тяжело, но терпимо, воспитывали без бабушек и дедушек, вдвоем с мужем;сейчас дети большие, намного проще; социальные сети и погоня за</li> </ul>

<p>«успешным успехом» очень сильно сбивают получать удовольствие от материнства, мамы стали эгоистками и зависливыми, мало получают удовольствие от «здесь и сейчас»;</p>
<p>Наталья, 34 года/дочь Лада, 11 лет/сын Андрей, 8 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым сложным/трудозатратным? Что помогало/помогает справляться?</li> <li>- Сразу после рождения одного и второго ребенка, от 0 до года. Помогало: большая самостоятельность ребенка (ест не только молоко, сам ходит и т.д.) и возможность заниматься чем-то помимо ребенка, появления учебы.</li> </ul>
<p>Яна, 29 лет/дочь Ника, 4 года</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? Что помогло выйти из эмоционального минуса?</li> <li>- У меня были 2 периода, в которых я чувствовала себя не очень хорошо: первый период с рождения до полугода, когда только адаптировалась к статусу мамы и новому ритму жизни, следующий период начался с 1.5 до 2х лет, во-первых, в этот период я столкнулась с необходимостью бОльшего включения в воспитание, нежели физическом уходе за ребенком, сопровождалось это усталостью, поскольку я зачастую оставалась один н один с дочерью, ну и период адаптации в детском саду тоже пришелся на этот период. Помогла справиться – поддержка близких людей.</li> </ul>
<p>Наталья, 52 года/дочь Мария, 24 года/дочь Анна, 21год/дочь Ксения, 14 лет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- От себя могу сказать, следующее: если у тебя один ребенок и все ок, то ок. Если у ребенка сложный характер, или вы не совпадаете, то мама может быть истощена морально, чувствовать себя плохой матерью и т.д. Но если несколько детей – есть компенсация. Понимание, что не на все ты можешь влиять, к каким-то вещам относишься проще. Не все можно «воспитать», многое зависит, каким человек пришел в этот мир. Да, что-то корректируется или меняется, но не все.</li> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? Что помогло выйти из эмоционального минуса?</li> <li>- Наверное, когда два подростка в доме. Эти перепады настроения, от смеха до слез, конфликты между ними, отстаивание ими своего «Я», где надо и не надо (ну в плане: ответственности мне лишней не нужно, но я уже взрослый, сам решаю, что хочу). Что помогло: ну во-первых, мы с мужем вместе их воспитываем, ответственность общая+поддержка. Третий ребенок, который в этот момент – эмоциональная отдушина. В-третьих, понимание, что это такой период, важно не испортить отношения и это пройдет. В-четвертых, книжки читала. Важно, чтобы у родителей не было противоречий между собой по поводу каких-то моментов. Не играть в «плохого и доброго полицейского».</li> </ul>
<p>Алла, 45 лет, одна растит 3х детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? Что помогло выйти из эмоционального минуса?</li> <li>- Таких периода было три, это от рождения до года каждого из детей, бессонные ночи и было очень тяжело, затем школа 1-3 класс, и пубертатный у старшего сейчас. Пока ничего не помогает, сейчас тяжело, настроения нет.</li> </ul>

<p>Татьяна, 32 года/дети: 12 лет, 8 лет, 4 года, 9 месяцев</p> <p>Семья спортсменов;</p> <p>- Какой/какие периоды родительства эмоционально стали самыми трудозатратными? Что помогло справиться с таким периодом?</p> <p>- Самое сложное время: первые полгода первого ребенка, бабулечка помогла вывезти этот кошмар; 4 детей меня прокачали, я теперь как Рембо, стресс не стресс, когда ты – многомать.</p> <p>- Помог ли вам спортивный дух в вопросе многодетства, как считаете?</p> <p>- И спорт и многодетство, я бы сказала, стрессоустойчивость, повышенная теперь и опыт. То есть многомамы пережили уже так много ситуаций, что многое воспринимается легче!</p> <p>Ремарка респондента: «все, Добби прошел проверку на материнство и может спокойно взаимодействовать со своими тиранами».</p>
<p>Лиля, 50лет/дочь Настя, 17лет/сын Илья, 15лет</p> <p>- Какой/какие периоды родительства стали эмоционально самыми трудозатратными? Что помогло справиться с таким периодом?</p> <p>- С сыном у меня вообще нет сложных периодов, а с дочерью все 17 лет – сложно, особенно 13-15 лет. Помогло собственное саморазвитие, других вариантов нет.</p>
<p>Ксения, 40 лет/дочь, 14 лет/сын, 12лет</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Травмы детей. Перелом носа у дочки, перелом пальца ноги у сына. 2). Мобилизовалась, собралась. Понимала, что если я расклеюсь, им будет тяжелее.</p>
<p>Полина, 52 года/Элина, 14 лет/Майя, 11 лет</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- Когда старшая в школу пошла, пришлось перестраивать привычные графики, много с ней заниматься. Помогла помощь родных (сестра, муж, подруги).</p>
<p>Эльвира, 33 года/ Леша, 8лет/Александр, 10 лет</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- Первые годы жизни, да ничего не помогло, там, наверное, все плохо было! Реально было очень тяжело.. На работу вышла, нормально все стало.</p>
<p>Анастасия, 23 года/Дмитрий, 3 года/Вячеслав, 1 год</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Последние сроки беременности вторым ребенком, и после рождения второго ребенка. 2). Помощь близких.</p>
<p>Наталья, 31 год /Варя, 4 года/Леня, 1 месяц</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Трудные периоды: первые два года от рождения дочери и сейчас. 2). В первый раз</p>



<p>дошла до помощи психолога, сейчас помогает опыт прошлого.</p> <p>Маркер: из всех опрошенных, данная девушка единственная, кто указал помощь психолога в кризисные этапы родительства. Сама девушка работает психологом для детей с ОВЗ.</p>
<p>Илья, 31 год/ Варя, 4 года/Леня, 1 месяц</p> <p>(карьера военного)</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- Не было проблем и сложностей в родительстве.</p> <p>Комментарий жены: действительно, откуда им взяться, если его дома не бывает (работа и тд)</p>
<p>Александр, 31 год/Павел, 2 года</p> <p>- 1). Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Самое начало отцовства. 2). Любовь жены и к жене.</p>
<p>Екатерина, 41 год/Маша, 12 лет/Леша, 15 лет/Кристина, 22 года</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Их подростковый возраст. 2). Своё хобби, эмоциональная стабильность, любовь, вера, что все будет хорошо, что скоро этот этап закончится и будет легче и приятнее.</p> <p>Сейчас острый период с сыном (15 лет)</p>
<p>Лариса, 35 лет/сын, 4 года/дочь, 1 год</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Первые роды и первый год старшего сына. 2). Помогла поддержка мужа. Мы объединились и вместе все проходили. Также помогло то, что я пересмотрела свое отношение к медицине. Проработки помогли. И помогло время, и то, что ребенок вырос. Также стало сложно, когда младшей дочери было 6-7 месяцев. Помогли проработки, работа с нутрициологом, изучение генетики семьи, решение делегировать детей (няня и потом сад для старшего), фокусировка на своем состоянии.</p>
<p>Елена, 42 года/Александра, 14 лет</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). От 0 до 3х лет. 2). Поддержка близких и трезвый экзистенциальный оптимизм!</p>
<p>Михаил, 40 лет/сын Вадим, 17 лет</p> <p>Сын уже год на учебе в другом городе.</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Таких периодов не было, была всегда цель – вырастить нормального. Сейчас кроме него других трудностей хватает, а за него не переживаю, считаю хорошо подготовил к жизни, ему все по плечу!</p>
<p>Алексей, 40 лет/сын, 12/сын, 10 лет/дочь, 2 года</p>





Продолжение таблицы В.1

<p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Когда узнал, что у ребенка инвалидность и это непоправимо. 2). Помогло: не заикливаться, ребенок в семье, и он любим.</p> <p>У старшего сына аутизм.</p>
<p>Станислав, 39 лет/дочь, 8 лет/дочь, 5 лет</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). С 3до 5 лет. 2). Отпуск.</p>
<p>Олег, 55 лет/дочь, 14 лет</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Период развода. 2). Групповая и личная терапия.</p>
<p>Жанна, 47 лет/Ярослав, 14 лет</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Самый трудозатратный период и эмоционально, и физически – это 5 лет начала нашего хоккейного пути, я как мама разрывалась между работой и хоккеем; 2). Помогла любовь к хоккею и бабушки с дедушкой.</p>
<p>Оксана, 31 год/сын, 2 года</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Первые 3 месяцев после родов; 2). Помогло время и помощь близких.</p>
<p>Анна, 35лет/Глеб, 8 лет/Антон, 1год</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Самым сложным были первые несколько месяцев после рождения второго ребенка, примерно до полугода! Но все забывается и теперь об этом времени вспоминаем только лучшие моменты! 2). Что помогло справиться, ко всем трудностям или капризам ребенка я отношусь с мыслями, что это естественные эмоциональные периоды у ребенка, все временно, все пройдет! Ну и валерьянка))</p>
<p>Людмила, 37 лет/Матвей, 9лет/Михаил, 1 год</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</p> <p>- 1). Сейчас, когда первый годик второго ребенка, начало пубертата у младшего, новый член семьи, сложно. Старшему стараюсь больше качественного времени ему уделять, общаться с ним. 2). Осознание, что мы планировали и хотели второго ребенка, плюс понимание, что все временно.</p>
<p>Ирина, 39 лет/сын, 15лет/сын, 8 лет</p> <p>Религиозная семья, муж – священнослужитель.</p> <p>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым</p>

## Окончание таблицы В.1

<p><i>трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</i></p> <p><i>- 1). Первый этап: Когда старшему было 0-2 года; второй этап: Когда младшему было 2-7 лет, а старшему 8-13лет, старший сильно ревновал. 2). Вера в Бога. Христос учил, что такое настоящая любовь. И давал свободу от моего эгоизма в различных его проявлениях.</i></p>
<p><i>Диана, 46/дочка, 18лет/дочка, 15лет</i></p> <p><i>- Тяжело было примерно до 5 лет. Помогло то, что, когда дети засыпали, могла посвятить время себе.</i></p>
<p><i>Анна, 35лет/дочь, 15лет/сын, 5лет/дочь, 1год</i></p> <p><i>- 1). Какой период/периоды родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным? 2). Что помогло справиться в такой период?</i></p> <p><i>- 1). Скорее всего последние 1,5 года. Третий ребенок — это уже сложнее. 2). Пока не могу ответить на этот вопрос, нахожусь в процессе его решения.</i></p>

Таблица Г.1. Протокол № 1 «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
<u>Психологический портрет клиента:</u> Алла, 45 лет, одна растит 3х детей: мальчик 14 лет, девочка 8 лет, мальчик 5 лет. Образование высшее, педагогическое, работает воспитателем в частном детском саду, зарплата хорошая (60 тыс), но содержать трех детей непросто в такой бюджет. Старший сын стал обвинять, что она неуспешна и мало, что может им дать. Алла испытывает чувство апатии, уныния, собственные дети стали раздражать, перестали радовать хобби, появилось желание больше проводить времени одной. Стало сложнее «отводить себя на работу».	
1 встреча (знакомство)	
Установление контакта Субъективное изложение жалобы	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контактка с собеседником.</p> <p><u>Приемы:</u> Сопереживание; Эмпатичное слушание;</p> <p>- Я всю неделю на работе, в выходные дочка зовет сходить в магазин или погулять, я может и иду, но через силу, а порой и вовсе отказываю. Затем наступает вина, «ну что ты за мать то такая, зачем рожала», а в понедельник снова на работу и все по кругу.</p>
Анализ запроса (в чем проблема) Проработка, уточнение запроса	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности и безысходности. Совместное планирование деятельности.</p> <p><u>Приемы:</u></p> <p>1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).</p> <p><u>Техники:</u></p> <p>Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p> <p>- В чем Вы видите свою проблему? В чем возможности ее решения?</p> <p>- Обрести душевный покой, вернуться к себе нормальной, чтобы хватало сил и на себя, и на детей.</p> <p>- Какой результат Вы бы хотели?</p> <p>- Хочу прийти в себя, не быть таким эмоциональным и моральным</p>

	<p><i>овоцем. Хочу жить в гармонии со своими детьми, ведь я же их люблю, точно знаю, что люблю. Не хочу в их глазах быть монстром.</i></p> <p><i>- Что еще мы можем сделать по вашей ситуации? Как выглядит Ваш лучший, достигнутый результат?</i></p> <p><u>Задача:</u> поиск альтернатив.</p> <p><u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <p><u>Упражнение</u> (образная терапия, МАК-карты).</p> <p>— Упр. «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Что я хочу получить?</li> <li>2). Какой я хочу там быть?</li> <li>3). Эта цель – результат или процесс?</li> <li>4). Я хочу к чему-то прийти или от чего-то уйти?</li> <li>5). Каких ресурсов мне сейчас не хватает для достижения?</li> <li>6). Чем я рассчитаюсь за достижение цели, стоит ли оно того?</li> <li>7). К чему меня приведет моя цель?</li> </ol> <p>— Упр. ««Поплавок в океане», упражнение для снятия напряжения.</p> <p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u></p> <p><i>Алла: «Быть в ресурсном, жизнерадостном состоянии, научиться слышать себя и успешно выходить из минусовых состояний. Научиться способам саморегуляции. Научиться счастливо жить даже в жизненных трудностях. Через собственный опыт (своим примером) обучить этому своих детей».</i></p>
<p>Завершение консультации</p>	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p>— Есть ли у Вас желание продолжить наши встречи для работы? (положительный ответ)</p> <p>— Что Вам было сегодня полезно или особо запомнилось? («Возможность выговориться»)</p> <p>— Готовы ли Вы выполнить легкое домашнее задание или хотели бы обойтись без задач? (положительный ответ)</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <p>1). Задание «Прогулка с юмором». Три обязательные прогулки для себя. Подышать, поработать наблюдателем, техники созерцания/замедления. В этих прогулках придумать себе забавное прозвище, наречь себя согласно ситуации, например: ГЛАЗАСТИК, СМОТРИТЕЛЬ, ПОДМЕЧАТЕЛЬ.</p> <p>Задача: в каждой прогулке подметить три забавных наблюдения, ситуации (фокус внимания, когнитивные навыки).</p>

	<p>2). Узнать, сколько стоит абонемент в ближайший фитнес-зал или бассейн; если возникнет желание, то записаться на пробное занятие.</p> <p>3). Почитать отзывы и подобрать детскую книгу для чтения перед сном, книга должна содержать юмористический контекст, например: веселый детский детектив. Замечательно подойдет книга «Верните новенький скелет» О.Колпакова, С.Лаврова.</p>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u></p> <p>1). Истощение, усталость, появилась бессонница, снижение аппетита, появилась пассивность к своим детям и родительским функциям, при том присутствует чувство вины за свое отстранение от детей. Методы опросов выявили высокий уровень эмоционального выгорания и депрессивные симптомы.</p> <p>2). В ходе беседы дыхание стало спокойнее, плечи расслабленнее.</p> <p>3). В окончании беседы появилась легкая улыбка.</p> <p>4). Реализована потребность выговориться, быть услышанной.</p> <p>5). Использование юмора на первой сессии практически не было, введу высокого выгорания и настороженности клиента. Однако клиент получил домашнее задание с использованием этого инструмента.</p>	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контактка.</p> <p><u>Методы:</u> Беседа; Эмпатичное слушание; Сопереживание; Наблюдение;</p> <p><u>Результаты разбора д/з:</u></p> <p>1). - Я остановилась на книге вашей рекомендации, уже заказала, буду читать детям перед сном.</p> <p>2). - До фитнес-зала я не дошла, но присматриваюсь. Возможно, во время отпуска дойду.</p> <p>3). - Задание с прогулкой было прекрасно, поначалу я просто прогуливалась, но, когда начала примечать веселые забавные ситуации, прогулка приобрела радостное и приподнятое настроение, мозг буквально стал работать и анализировать мелочи.</p> <p>- Как бы Вы назвали такую прогулку?</p> <p>- Веселенькое приключение.</p> <p>- Как бы Вы себя нарекли в этом приключении?</p> <p>- Зевака.</p> <p>- Как чувствовал себя этот герой в процессе приключения?</p> <p>- Спокойно, заинтересованно.</p> <p>- Как Вы смотрите на то, чтобы повторить задание «Прогулка с</p>

	<p>юмором» совместно с ребенком или детьми?</p> <p>- <i>Да, будем пробовать.</i></p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> Эмпатическое слушание; Уточняющие вопросы; Наводящие вопросы; Включенное наблюдение; Метафора; Работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>— - Предлагаю провести ревизию Ваших ресурсов через упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА».</p> <p><u>Цели упр:</u></p> <p>— Оценить текущее состояние жизни.</p> <p>— Расставить приоритеты.</p> <p>— Сбалансировать жизнь.</p> <p><u>Обсуждение результатов упражнения:</u></p> <p>- <i>Хотелось бы подтянуть сферу отдыха, отношения с детьми, здоровье, финансы. Очень не хватает отдыха и времени на себя. Хочется более легкой жизни.</i></p> <p>- Подскажите, пожалуйста, «легкой жизни» или более легкого восприятия трудностей жизни?</p> <p>- Да, воспринимать легче, беречь себя, не доводить до эмоционального дна.</p> <p>— Предлагаю попробовать одно легкое упражнение, которое Вы далее сможете опробовать со своими детьми. Упражнение «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ». Представьте, что Ваш мозг – огромный словарь. В юморе важный компонент – эффект неожиданности. Попробуем поиграть в Ваш личный словарь неожиданностей. Необходимо дополнить слово/фразу, например: <i>Королева – Королева глупых решений; Герой – Герой проблем; Повелитель – Повелитель холодильника; Зеленая – Зеленая селедка; Красный – Красный муж; Синие – Синие нервы; Блондинка – Блондинка лысая;</i></p> <p>— Последнее упражнение на сегодня «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ». 1). Какая мелочь Вас раздражает каждый день? 2). Сильно преувеличить мучение, которое Вам причиняет эта мелочь. 3). Объединить пункт 1 и 2 во фразу. 4). Практиковать такое упражнение.</p>
Завершение консультации	<p>Д/з: 1). Сходить погулять на этот раз с ребенком или двумя, и выполнить совместно упражнение «ПРОГУЛКА С ЮМОРОМ». (физиологический компонент работы; когнитивный компонент)</p> <p>2). Выполнить с детьми упражнение «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ»; (когнитивные навыки; социальный компонент, сплочение группы; эмоциональный компонент)</p> <p>3). Дневник мыслей</p>

На первой сессии мы не применяли юмор как копинг-стратегию, но клиент получил домашнее задание с этим инструментом. Выполнив д/з, на второй сессии мы уже активно использовали элементы иронии, клиент часто улыбался. Атмосфера и общение были комфортные и непринужденные. Д/з содержит копинг-юмор на когнитивном, эмоциональном и социальном уровнях.	
3 встреча (изменение деструктивных мыслей)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> Беседа; Эмпатичное слушание; Сопереживание; Наблюдение;</p> <p><u>Результаты разбора д/з:</u></p> <p>1). – <i>Мы гуляли вдвоем, прогулка удалась, еще и день такой хороший был. Детям упражнение так же понравилось.</i></p> <p>2). - Упражнение «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ» мы выполнили там же на прогулке, в общем, это хороший был день.</p> <p>- <i>Как Вам откликается идея, совместная прогулка как семейный ритуал, например, каждое первое воскресенье месяца совместно прогуляться в новом месте.</i></p> <p>- <i>Ну раз в месяц можно, не загрызем друг друга.</i> (черный юмор, как форма иронии над ситуацией)</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> Эмпатическое слушание; Уточняющие вопросы; Наводящие вопросы; Включенное наблюдение; Метафора; Работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>- <i>Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</i></p> <p>- <i>Драма, или трагедия.</i></p> <p>- <i>Кем бы Вы в ней были? Опишите персонажа.</i></p> <p>1. Работа с персонажем Аллы через Мак-карты;</p> <p>2. Работа с персонажем ее старшего сына;</p> <p>3. Разбор отношений двух персонажей.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Вопросы к персонажам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что делает каждый персонаж?</i></li> <li>- <i>Что чувствует?</i></li> <li>- <i>Какие эмоции испытывает?</i></li> <li>- <i>Что хочет сказать своему оппоненту?</i></li> <li>- <i>Чего хочет?</i></li> <li>- <i>Чего боится?</i></li> <li>- <i>Что нравится?</i></li> <li>- <i>Что не нравится?</i></li> </ul> </div>

	Предоставление информации об особенностях взросления мальчиков, об острых углах сепарации, домашнее задание
	<p>прочитать рекомендованную статью про подростков.</p> <p>— Упр «Чувствую ли я...». Завершите предложение так, как бы завершил Ваш ребенок.</p> <div data-bbox="718 459 1308 929" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><i>Чувствую ли я ...</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Мне бывает грустно, когда ...</i></li> <li><i>2. Я радуюсь, когда...</i></li> <li><i>3. Мне бывает страшно, когда...</i></li> <li><i>4. Мне бывает стыдно, когда...</i></li> <li><i>5. Мне бывает весело, когда...</i></li> <li><i>6. Мне бывает приятно, когда...</i></li> <li><i>7. Я горжусь, когда...</i></li> <li><i>8. Я сержусь, когда...</i></li> <li><i>9. Я волнуюсь, когда...</i></li> <li><i>10. Я нервничаю, когда...</i></li> </ol> </div> <p>- Алла, было ли Вам полезно упражнение? Помогло ли что-то прояснить? Какие чувства внутри?</p> <p>- <i>Захотелось обнять Матвея (старший сын). Внутри трепетно и тепло, а еще грустно.</i></p> <p>— Упражнение на когнитивные навыки через копинг-юмор, упражнение повторяем из первой сессии и закрепляем навык. «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ» или «МОЙ ЛИЧНЫЙ СЛОВАРЬ НЕОЖИДАННОСТЕЙ»</p> <div data-bbox="662 1355 1364 1612" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><i>Удовольствие: нытья;</i></p> <p><i>Красный: муж, фингал, начальник, любовник;</i></p> <p><i>Злой: психотерапевт, хомячок, туалет, зайка;</i></p> <p><i>Агрессивный: гриб, туалет, Иванушка;</i></p> <p><i>Синий: сторож, полковник, физрук;</i></p> <p><i>Пропать: добра</i></p> </div> <p>Рефлексия клиентки - ее любимое упражнение, «теперь мою посуду и тренируюсь».</p>
Завершение консультации	<p>Д/з: 1. Прочитать статью про подростков: вести образования, Ирина Млодик о пубертате: «Если вы сходите с ума от своего подростка – радуйтесь!»</p> <p>2. Упражнение «Ледоколы», выполнить с детьми. Каждый участник по очереди рассказывает о себе три факта, два – правдивые, один – ложный. Участникам предложить использовать и придумывать самые неожиданные, забавные и, желательно, смешные факты.</p>



На третьей сессии преимущественно работали с образом старшего сына (подростка), и отношениями с ним. После третьей сессии клиенту спокойно и комфортно, все д/з выполняет без сопротивления своего и детей. Алла отмечает, что дети уже ни так раздражают как ранее. «Проводить с ними совместное время и узнавать их заново, довольно интересно, думаю, да, смех сближает», - отмечает клиентка.	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> Беседа; Эмпатичное слушание; Сопереживание; Наблюдение;</p> <p><u>Результаты разбора д/з:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пришла книга про скелет, начали читать перед сном с младшими детьми, очень веселый слог, дети ждут каждую главу, а мне и самой интересно, очень необычная веселая книга, хочу еще такие поискать.</li> <li>- А как у Вас со старшим?</li> <li>- Дипломатический нейтралитет, но мне полегче.</li> <li>- Удалось ли прочитать предложенную статью про подростков?</li> <li>- Да, большое спасибо, многое прояснило.</li> </ul>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> Эмпатическое слушание; Уточняющие вопросы; Наводящие вопросы; Включенное наблюдение; Метафора; Работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>— Блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (работа на когнитивном уровне)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>— Слон большой, а комар ...</p> <p>— Камень тяжелый, а пушинка ...</p> <p>— Золушка добрая, а мачеха ...</p> <p>— Зимой погода холодная, а летом ...</p> <p>— Сахар сладкий, а горчица ...</p> <p>— И далее...</p> </div> <p>—практика благодарности;</p> <p>—упражнение «мое внутреннее пространство»;</p> <p>—Беседа: наводящие/уточняющие вопросы, паузы молчания</p>
Завершение консультации	Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. Дыхание спокойное, плечи расслабленные, настроение хорошее.
Четвертая сессия прошла плодотворно, клиент многое раскладывает и анализирует сама, выстраивает логические цепочки, почему так получилось в ее жизни. Выполняет все	

Продолжение таблицы Г.1

домашние задания и отмечает, что неделя за неделей становится легче. Высокая потребность «выговориться, быть услышанной», а также услышать, что ее проблема распространенная, не уникальная.	
5 встреча (угрозы переводим в задачи)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> Беседа; Эмпатичное слушание; Сопереживание; Наблюдение;</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> Эмпатическое слушание; Уточняющие вопросы; Наводящие вопросы; Включенное наблюдение; Метафора; Работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>За неделю великих потрясений не случилось, дела неплохо, но настроение так себе, то лучше, то хуже.</i></li> <li>- <i>Как считаете, с чем бы это могло быть связано?</i></li> <li>- <i>Я сама в себе не уверена, в своих силах, что выращу детей сама.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «поплавок в океане»;</li> <li>— упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;</li> <li>— упражнение «жизнь, которую я хочу»;</li> <li>— упражнение «За что я готов нести ответственность?», «Что делает мой обычный день необычным?»</li> </ul> </li> </ul> <p>Продолжение беседы.</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния.</p> <p>Д/з:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии);</li> <li>2). Книга перед сном детям «Верните новенький скелет»;</li> </ol>
По сравнению с предыдущими сессиями настроение у клиентки было более меланхоличное, много говорила про смыслы жизни, про тревогу «как вырастить детей», про «безопасность и стабильность». Отметила, что дети не раздражают, и от них не прячется как ранее, напротив, хочется им большее дать, а как не знает. Инструмент юмор в данной сессии использовался умеренно, в домашнее задание выдано упражнение с копинг-юмором.	
6 встреча (подведение итогов)	
Приветствие Работа с запросом Завершение консультации	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> Беседа; Эмпатичное слушание; Сопереживание; Наблюдение;</p> <p>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></p>

	<p>- Мне стало намного легче, повеселее жить жизнь что ли, дети не бесят.</p> <p>- Какие эмоции проявились особо ярко за это время?</p> <p>- Интерес, радости побольше стало, или я стала замечать ее чаще.</p> <p>- Каково Ваше нынешнее состояние, сейчас?</p> <p>- Вполне нормально, периодами прям хорошо.</p> <p>- Как считаете, от чего зависят эти периоды?</p> <p>- От зарплаты (клиент смеется); да не знаю, от меня самой, от моего состояния зависит.</p> <p>- Помогли ли вам наши беседы?</p> <p>- Да, очень нужно, чтобы тебя слышали! По крайней мере мне нужно!</p> <p>- Кто еще Вас может слышать, удовлетворить такую потребность?</p> <p>- Никто особо, есть друзья, знакомые, мама, но никто особо не понимает, о чем моя жизнь.</p> <p>— упр. «оценка жизненных ценностей»;</p> <p>— упр. «планирование будущих целей»;</p> <p>— упр. «обещание самому себе»;</p>
<p>По результатам 6 сессий клиент отмечает улучшение настроения, дети не раздражают, легче стало находить точки соприкосновения со старшим сыном (подростком), появилось больше терпения и принятия. Алла ввела в свой семейный досуг семейные прогулки и настольные игры, планирует начать заниматься спортом в посильном ей темпе. Так же Алла отмечает, что появилось больше тепла и нежности как к детям, так и от них к ней.</p>	

Таблица Г.2. Протокол № 2 «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
	<p><u>Психологический портрет клиента:</u> Психологический портрет клиента до консультаций: Ольга, 38 лет/сын – 10 лет, дочь – 7 лет. Дети с пищевой аллергией с рождения, что мешало посещению детского сада, дети большую часть времени проводили с мамой. Ольга развелась и разъехалась с мужем на 6 году брака, причина развода: снизилось взаимопонимание, «дети болеют из-за нашего разногласия, разведусь – болеть перестанут». Сейчас глубокое дистанцирование от школьных и бытовых проблем, работает дистанционно на нелюбимой работе, но пытается параллельно развивать дополнительное дело. Сейчас заботиться о детях стало тяжело и эмоционально сложно, сил, времени и энергии на них нет,</p>



<p>нуждаясь в помощи, при этом не хотела бы отдавать детей на ночевку бывшему мужу и свекрови, в виду собственных травм: «не вернутся», «меня саму бабушке отдавали», «отвыкнут от меня». У девушки значительный эмоциональный спад и отсутствие сил на любую деятельность.</p>	
<p>1 встреча (знакомство)</p>	
<p>Установление контакта Субъективное изложение жалобы</p>	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контактка с собеседником. <u>Приемы:</u> Сопереживание; эмпатичное слушание; наблюдение <u>Рефлексия:</u> клиент насторожена, тело скованно, говорит прерывисто, мерзнет, отмечает холодные руки (в самом помещении тепло).</p>
<p>Анализ запроса (в чем проблема) Проработка, уточнение запроса</p>	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности. Совместное планирование деятельности. <u>Приемы:</u> 1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного). <u>Техники:</u> Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p> <p>- В чем Вы видите свою проблему? В чем возможности ее решения? - У меня нет сил, совсем нет, не знаю, что делать, не знаю за что схватиться. Долго загоняю себя за работу, потому что не люблю ее, потом еле как делаю, дети сами себе предоставлены, да и сил на них нет уже, хочу все выровнять в жизни. - Какой результат Вы бы хотели? - Чтобы стало легче, чтобы появилось вдохновение двигаться дальше. - Что еще мы можем сделать по вашей ситуации? Как выглядит Ваш лучший, достигнутый результат?</p> <p><u>Задача:</u> поиск альтернатив. <u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <p>— Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой. — Упражнение «мост». Для работы с тревогой. (Разделить лист на две части, на первой нарисовать или написать, как выглядит ваше беспокойство. Рядом нарисовать мост, а по другую сторону от него- написать что-то радостное и спокойное. То, что за мостом, это продолжение истории, счастливый финал.)</p>

	<p>— Даже если сейчас мир кажется темным и страшным, нужно показать себе свет впереди.</p> <p>— Упражнение «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» - (образная терапия, МАК-карты).</p> <p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u>  <i>«Найти баланс между ресурсами и возможностями, хоть мало, но эффективно проводить время с детьми, научиться методам самовосстановления, поработать с тревогой».</i></p>
Завершение консультации	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Регулярные прогулки. Подышать, поработать наблюдателем, техники созерцания/замедления.</li> <li>2). Узнать, сколько стоит абонемент в ближайший бассейн; если возникнет желание, то посетить.</li> <li>3). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> </ol>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Истощение, усталость, снижение аппетита, появилась пассивность к своим детям и родительским функциям, в виду упадка жизненных сил. У Веры высокий уровень фоновой тревоги, первую сессию мы посвятили работе над снижением тревожности. Методы опросов выявили высокий уровень эмоционального выгорания и депрессивные симптомы.</li> <li>2). В ходе беседы дыхание стало спокойнее, спина расслабленнее, движения мягче.</li> <li>3). Использование юмора на первой сессии не было, введу высокого напряжения.</li> </ol> <p>Домашнее задание на работу с тревогой.</p>	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; сопереживание; наблюдение;</p> <p>— Упражнение «поплавок в океане».</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы видите свою родительскую миссию или родительский образ?</li> <li>- Научить ребенка самостоятельности и вложить в его голову правильные ценности, что будет помогать ему жить со смыслом, стремлением к лучшему.</li> <li>- От чего получаете родительскую радость?</li> <li>- От здоровья, радости детей, когда они довольны, веселы, когда</li> </ul>

	<p><i>говорят, что любят, когда достигают каких-то новых вершин и радуются этому.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА» <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Оценить текущее состояние жизни.</li> <li>2) Расставить приоритеты.</li> <li>3) Сбалансировать жизнь.</li> </ul> </li> <li>— Упражнение «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ»</li> <li>— Упражнение «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ»</li> </ul>
Завершение консультации	<p>Д/з: 1). Сходить погулять, выполнив упражнение «ПРОГУЛКА С ЮМОРОМ» (<i>физиологический компонент работы; когнитивный компонент</i>)</p> <p>2). Выполнить с детьми упражнение «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ»; (<i>когнитивные навыки; социальный компонент, сплочение группы; эмоциональный компонент</i>)</p>
<p>Атмосфера и общение были комфортные и непринужденные. На второй встрече провели ревизию собственных ресурсов, разобрали вопрос, в чем для Ольги заключается родительская миссия и чем ее может радовать родительство. Д/з содержит копинг-юмор на когнитивном, эмоциональном и социальном уровнях.</p>	
<p>3 встреча (изменение деструктивных мыслей)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Обсуждение д/з: «дети меня поддержали, мы устроили прекрасные выходные с прогулками, и задания выполнили».</p> <p>- <i>Как Вам откликается идея, совместная прогулка как семейный ритуал, например, каждое первое воскресенье месяца совместно прогуляться в новом месте. Или придумать свой иной ритуал.</i></p> <p>- <i>Ну да, надо подумать.</i></p> <p>- <i>Тогда это будет частью следующего д/з, придумать свой семейный ритуал и обсудить/согласовать с детьми.</i></p>
Работа с запросом	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>— Беседа, разговор о тревоге, придумали ей образ, имя и место. Подружиться с тревогой, чтобы она дружелюбно вела себя в ответ. <i>Зачем она здесь? Что хочет от Вас?</i></p> <p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p>

Продолжение таблицы Г.2

	<p>— Беседа, разговор о тревоге, придумали ей образ, имя и место. Подружиться с тревогой, чтобы она дружелюбно вела себя в ответ. <i>Зачем она здесь? Что хочет от Вас?</i></p> <p>- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</p> <p>- В жанре нитья. Я ною, дети ноют. .... Драма, видимо.</p> <p>- Кем бы Вы в ней были? Опишите персонажа. Кем могли бы быть дети в этом фильме?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с персонажем Веры через Мак-карты;</li> <li>2. Работа с персонажами детей.</li> </ol> <p>— Упражнение «Чувствую ли я...». Завершите предложение так, как бы завершил Ваш ребенок (взяли образ сына, так как с ним сложнее);</p> <p>— Упражнение на когнитивные навыки через копинг-юмор, «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ» или «МОЙ ЛИЧНЫЙ СЛОВАРЬ НЕОЖИДАННОСТЕЙ»</p>
Завершение консультации	Д/з: 1). Упражнение «Поплавок в океане»; 2). Упражнение «неожиданное продолжение» поиграть с детьми. 3). Прогулки; 4). дневник мыслей; 5). упражнение «поплавок в океане»
<p>На третьей сессии работали с образами Ольги и детей. Работали с тревогой, придумали ей образ, имя и нашли ей место. Применяв копинг-юмор, Ольга нарекла свою тревогу «Шальная императрица». Физические и эмоциональные изменения Ольга характеризует как положительные. «Становится легче, будто натянутый канат ослабевает, морские узлы развязываются» - отмечает клиентка. Домашнее задание содержит прогулки, когнитивные упражнения и игра с детьми с использованием копинг-юмора.</p>	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<p><u>Задача</u> этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы</u>: беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «Поплавок в океане»;</li> <li>— Блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (работа на когнитивном уровне)</li> <li>— практика благодарности;</li> <li>— упражнение «мое внутреннее пространство»;</li> </ul>



Продолжение таблицы Г.2

	Беседа; наводящие/уточняющие вопросы; паузы молчания
Завершение консультации	Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. Дыхание ровное, положение тела расслабленное. В качестве д/з прослушать рекомендованную книгу «Тревога не то, чем кажется» Елена Садова. Поиграть с детьми в «Слова-неприятели».
Четвертая сессия прошла плодотворно, уровень тревоги значительно снизился, Ольга стала сама активно применять приемы саморегуляции. Решила начать бегать как делала это раньше. Поработав с тревогой, прослушав рекомендованную книгу, закрепили навыки саморегуляции при тревожных состояниях. Обсудили технику «маленьких шагов», что позволит легче выполнять бытовые и рабочие задачи, обсудили кому и что можно делегировать. Дети поддерживают маму и с удовольствием участвуют в домашних игровых заданиях.	
5 встреча (угрозы переводим в задачи)	
Приветствие	<u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания. <u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение; Обсуждение домашнего задания.
Работа с запросом	<u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия. <u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.  Беседа; разобрали технику «маленьких шагов», обсудили, как приступать к своей работе без насилия над собой, как разделять задачи на более мелкие и посильные, как ресурсно проводить время с детьми, наслаждаясь обществом друг друга.  — упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»; — упражнение «жизнь, которую я хочу»; — упражнение «За что я готов нести ответственность?» — «Что делает мой обычный день необычным?»  Продолжение беседы.
Завершение консультации	Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния. Д/з: 1). «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии); 2). Семейная застольная игра «Чепуха»; 3). Семейный ритуал: обед или ужин с детьми без телефонов.
На пятой встрече состояние клиента отмечает, как динамично-положительное, она стала больше гулять и бегать, раньше могла неделями не выходить из дома. Стало интереснее общаться с детьми. «На удивление, я начала находить время на них и на себя, хотя постоянно работаю», - отмечает Ольга. – <i>Что особенно ценным и значимым стало для вас на данный момент?</i> – <i>Стало уходить напряжение и раздражение, думаю, начну отпускать детей на ночевки</i>	

<p><i>к свекрови, меня это уже не так пугает. Смогу сама отдохнуть и о них там заботятся хорошо. В общем, мне стало легче морально, надеюсь надолго.</i></p> <p><i>– А что можно сделать, чтобы надолго сохранилось состояние? Как Вы видите решение?</i></p> <p><i>– Приучить себя, режим, система? Думать позитивно?</i></p> <p><i>– Поддержу Вас, фокус внимания с акцентом на положительное.</i></p>	
6 встреча (подведение итогов)	
Приветствие Работа с запросом Завершение консультации	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания, психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Контрольные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></li> <li>- <i>Мне стало легче, во всех планах, выходить из дома, садиться за работу, сварить суп. Уходит чувство, что я худшая мать из возможных, оказывается, я – молодец.</i></li> <li>- <i>Какие эмоции проявились особо ярко за это время?</i></li> <li>- <i>Спокойствие, воодушевление, появился интерес к своей жизни.</i></li> <li>- <i>Каково Ваше нынешнее состояние, сейчас?</i></li> <li>- <i>Вполне комфортно! Я даже рассматривала курсы по психологии.</i></li> </ul> <p>— упражнение «оценка жизненных ценностей»;</p> <p>— упражнение «планировании будущих целей»;</p> <p>— упражнение «обещание самому себе»;</p>
По результатам 6 сессий клиент отмечает улучшение настроения, появилось спокойствие, воодушевление, проснулся интерес к своей жизни, появилось время на детей, благодаря планированию своих ресурсов. Ольга начала периодически заниматься бегом, и озвучила мысль про курсы психологии, чтобы еще глубже себя понять, а возможно применить в работе.	

Таблица Г.3. Протокол № 3. «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
---------------------------------	---

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
	<p><u>Психологический портрет клиента:</u> Марина, 40 лет/ сын, 15лет/сын, 8 лет/сын, 4 года. Замужем, трое детей, заканчивает обучение на дополнительную профессию «медсестра»; выраженное эмоциональное истощение и симптомы депрессии;</p> <p>- Вам поддержка нужна?</p> <p>- По-хорошему нужна, если адекватно смотреть на все. Но я предпочитаю прикрывать все белой салфеточкой и с разбитым сердцем спускаться с высокой колокольни. Есть подозрение, что мне ничего не поможет. Трое детей – это ужас. Меня никто не готовил к этому, ни морально, ни материально. Я настолько несостоятельна как родитель сейчас, что мне стыдно и все равно одновременно. Просто страшно, какими они вырастут с такой матерью.</p> <p>Опросник Ефимовой – все показатели в красной зоне; Опросник Базалевой респондент пройти отказался с формулировкой: «мне больно; все, что связано с детьми, меня триггерит даже на уровне теста».</p>
1 встреча (знакомство)	
<p>Установление контакта</p> <p>Субъективное изложение жалобы</p>	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником.</p> <p><u>Приемы:</u> Сопереживание; эмпатичное слушание; наблюдение</p> <p>Рефлексия консультанта: Клиентка приветливая, пытается быть открытой, но ощущается огромное фоновое напряжение. Тело скованное.</p>
<p>Анализ запроса (в чем проблема)</p> <p>Проработка, уточнение запроса</p>	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности. Совместное планирование деятельности.</p> <p><u>Приемы:</u></p> <p>1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).</p> <p><u>Техники:</u></p> <p>Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p> <p>- В чем Вы видите свою проблему? В чем возможности ее решения?</p> <p>- Я не состоялась, все мной не довольны, да я и сама собой не довольна, вечно всем что-то должна, себе ничего не позволяю, устала так жить.</p> <p>- А «все», это кто?</p> <p>- Дети, муж, я сама, да все.</p> <p>- Какой результат Вы бы хотели?</p>

	<p>- Жить для себя, но, чтобы остальные были живы и здоровы.</p> <p>- Что еще мы можем сделать по вашей ситуации? Как выглядит Ваш лучший, достигнутый результат?</p> <p>- Не знаю, не могу думать о нереальном.</p> <p><u>Задача:</u> поиск альтернатив.</p> <p><u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «мост». Для работы с тревогой.</li> <li>— Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>— Упражнение «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» - (образная терапия, МАК-карты).</li> </ul> <p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u>  <i>«Позволить себе в имеющихся обстоятельствах находить радость проживания жизни, провести ревизию опыта, и научиться взаимодействовать с семьей, чтобы это приносило удовольствие и подпитывало».</i></p>
Завершение консультации	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Регулярные прогулки. Подышать, поработать наблюдателем, техники созерцания/замедления.</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> </ol>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u></p> <p>Истощение, усталость, появилась раздражительность и агрессия к своим детям, проявляющаяся в грубых словах и интонациях, обусловлено упадком жизненных сил. У Марины высокий уровень выгорания и депрессивные симптомы, первую встречу мы посвятили работе над снижением тревожности, реализовали высокую потребность выговориться и быть услышанной. В ходе беседы Марина плакала, работа прошла в спокойном темпе, посильном клиенту, все задачи выполнили. Использование юмора на первой встрече не было, введу высокого истощения. Домашнее задание на работу с тревогой, плюс дневник мыслей.</p>	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; сопереживание; наблюдение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «поплавок в океане».</li> </ul>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p>

	<p>Беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы видите свою родительскую миссию или родительский образ?</li> <li>- Родительская миссия: передать любовь, опыт, ресурсы, безопасность детям.</li> <li>- От чего получаете родительскую радость?</li> <li>- Радость, когда все здоровы. Буду очень рада, когда увижу, что из них вышли взрослые нормальные люди.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «Мой внутренний монстр»;</li> <li>— упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»</li> <li>1. Оценить текущее состояние жизни.</li> <li>2. Расставить приоритеты.</li> <li>3. Сбалансировать жизнь.</li> <li>— Упражнение «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ»</li> </ul>
Завершение консультации	<p><u>Домашнее задание остается прежним:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Регулярные прогулки. Подышать, поработать наблюдателем, техники созерцания/замедления.</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> </ol>
<p>Атмосфера и общение были комфортные. На второй встрече провели ревизию собственных ресурсов, разобрали вопрос, в чем для Марины заключается родительская миссия и чем эта роль способна подпитывать ее. Домашнее задание остается прежним, пока без применения копинг-юмора.</p>	
<p>3 встреча (изменение деструктивных мыслей)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Обсуждение д/з: рефлексия по дневнику-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как Вам откликается идея, придумать семейный ритуал, например, каждое первое воскресенье месяца совместно прогуляться в новом месте, тематический обед, или придумать свой иной ритуал.</li> <li>- Я не против попробовать.</li> <li>- Тогда это будет частью следующего д/з, придумать свой семейный ритуал и обсудить/согласовать с детьми и мужем.</li> </ul>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа, разговор о тревоге, придумали ей образ, имя и место. Подружиться с тревогой, чтобы она дружелюбно вела себя в ответ. Зачем она здесь? Что хочет от Вас?</p>

	<p>- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</p> <p>- Боевик.</p> <p>- Кем бы Вы в ней были? Опишите персонажа. Кем могли бы быть дети в этом фильме?</p> <p>— Упражнение «Исследование чувств».</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1). В каких ситуациях Вы радуетесь как родитель?</p> <p>2). Что вселяет в Вас надежду?</p> <p>3). В каких ситуациях Вы сердитесь как родитель?</p> <p>4). Испытываете ли Вы сложные родительские чувства? Какие? (например, вина, стыд)</p> <p>5). Как эти чувства проявляются в Вас?</p> <p>6). Какое у Вас соотношение между родительским счастьем и опытом переживания горестей, печали в своей роли?</p> <p>7). Чего больше в вашей родительской жизни?</p> <p>8). Как бы Вам хотелось, чтобы было?</p> </div> <p>1. Работа с персонажем Марины через Мак-карты;</p> <p>2. Работа с персонажами детей.</p> <p>— Упражнение «Чувствую ли я...». Завершите предложение так, как бы завершил Ваш ребенок (успели рассмотреть всех трех детей, выявили, что больше внимания не хватает среднему).</p> <p>— Упражнение на когнитивные навыки через копинг-юмор, «НЕОЖИДАННОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ» или «МОЙ ЛИЧНЫЙ СЛОВАРЬ НЕОЖИДАННОСТЕЙ»</p>
<p>Завершение консультации</p>	<p>Д/з: 1). Упражнение «Поплавок в океане»; 2). Упражнение «неожиданное продолжение» поиграть с детьми. 3). дневник мыслей; 4). Сходить погулять, выполнив упражнение «ПРОГУЛКА С ЮМОРОМ» (физиологический компонент работы; когнитивный компонент)</p>
<p>На третьей встрече работали с образами. К третьей встрече Марина стала больше говорить сама, снялся блок, зажимающий ее для общения, возможно почувствовала безопасность пространства и консультанта, ушла настороженность и желание правильно подбирать слова. Домашнее задание содержит прогулки, когнитивные упражнения и игру с детьми через копинг-юмора. Появился семейный ритуал, такой как раз в месяц – обязательные шашлыки сеем составом. «Мужики любят поесть, а мне готовить не надо и мыть, супер ритуал, всем советую» - с улыбкой отмечает Марина.</p> <p>- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</p>	

- Боевик.	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение; Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «Поплавок в океане»;</li> <li>— Блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (<i>работа на когнитивном уровне</i>)</li> <li>— практика благодарности;</li> <li>— упражнение «мое внутреннее пространство»;</li> </ul> <p>Беседа; наводящие/уточняющие вопросы; паузы молчания</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. Дыхание ровное, тело с каждой встречей более расслабленное. В качестве д/з: поиграть с детьми в «Слова-неприятели»; семейная застольная игра «Чепуха».</p>
<p>Четвертая сессия прошла атмосферно, Марина пришла в хорошем настроении и красивом платье, что было неожиданно и контрастно с предыдущими встречами. Задания на чувства Марине отзываются больше. Дети поддерживают инициативу проводить время с родителями, без сопротивлений участвуют в домашних игровых заданиях. На дневник-мыслей у Марины сопротивление, убираем из домашнего задания.</p>	
5 встреча (угрозы переводим в задачи)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение; Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа 1: разобрали делегирование обязанностей и семейные правила (<i>оформить, приклеить на холодильник</i>). В семье много мальчиков, обсудить возможность графика выполнения своих обязанностей, обсудить режим гаджетов.</p> <p>Беседа 2: как находить и планировать время для себя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;</li> <li>— упражнение «жизнь, которую я хочу»;</li> <li>— упражнение «За что я готов нести ответственность?»</li> <li>— «Что делает мой обычный день необычным?»</li> </ul>

Работа с запросом	Беседа 3: как ресурсно проводить время с детьми, наслаждаясь обществом друг друга.
Завершение консультации	Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния. Д/з: 1). «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии); 2). Семейный ритуал: шашлыки, выполнить. 3). Упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором)
После 5 встреч у Марины снизилась злость на домашних. Проблема пришла в задачу: как больше выкроить времени на себя в своей семье. Обсуждали делегирование домашних обязанностей среди всех участников семьи, семейные правила ( <i>оформить, приклеить на холодильник</i> ). Продолжили беседу, как находить и планировать время для себя. Как ресурсно проводить время с детьми, наслаждаясь обществом друг друга. В семье много мальчиков, домашнее задание: обсудить возможность графика выполнения своих обязанностей, обсудить режим гаджетов. Д/з: «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии); семейный ритуал-шашлыки; упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором).	
6 встреча (подведение итогов)	
Приветствие Работа с запросом Завершение консультации	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания, психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Контрольные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></li> <li>- <i>Значимо, что злость утихла, я раньше и домой идти не хотела, а сейчас нормально уже. Еще значимо, что возникла надежда, что я получу наконец свое личное время и пространство в своей семье.</i></li> <li>- <i>Какие эмоции проявились особо ярко за это время?</i></li> <li>- <i>Почувствовала удовлетворение и частично покой, что все безвыходно.</i></li> <li>- <i>Каково Ваше нынешнее состояние, сейчас?</i></li> <li>- <i>Мне вполне нормально! Не супер пока, но полегче, вдохновение что ли.</i></li> <li>- <i>Какие чувства сейчас испытываете к своим детям?</i></li> <li>- <i>(... пауза)... Знаете, наверное, благодарность, за то, что они есть.</i></li> <li>- <i>Как вам в этом чувстве?</i></li> <li>- <i>Хм.. хорошо, тепло.</i></li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «оценка жизненных ценностей»;</li> <li>— упражнение «планирование будущих целей»;</li> <li>— упражнение «обещание самому себе»;</li> </ul>
<p>По результатам 6 сессий клиент отмечает воодушевление и желание видеть возможности в своей жизни. Улучшилось настроение, проговаривала планы на будущее, проснулся интерес к жизни, стихла агрессия и сверх раздражительность. Реализовалась потребность «быть услышанной, понятой». Копинг-юмор удалось использовать лишь с третьей сессии, после выхода из острого состояния. Инструмент юмор Марине понравился, но отметила, что не всегда может сама его начать применять, больше, как выданную задачу.</p>	

Таблица Г.4. Протокол № 4. «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
<p><u>Психологический портрет клиента:</u> Елена, 40 лет, замужем, дочь - 16 лет. У Елены благополучная семья, обычный средний класс, долгий брак, работа временная «то есть то нет», сейчас муж дистанцировался, а дочка выросла, Елена чувствует апатию и бессилие, в частности от того, что не может добиться сплоченности и теплой семейной атмосферы, каждый из трех ушел в себя. Девушка долгое время была домохозяйкой, в следствии чего весь фокус внимания на семью. Когда дочь начинает «рычать», Елене становится совсем невыносимо и больно, обратилась «выстроить отношения, или хотя бы не накручивать, не ранить саму себя». Также наличие страха за будущее дочери.</p>	
1 встреча (знакомство)	
Установление контакта Субъективное изложение жалобы	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником.</p> <p><u>Приемы:</u> Сопереживание; эмпатичное слушание; наблюдение</p> <p>Рефлексия консультанта: Высокая степень эмоционального истощения. Елена чувствует себя обесцененной в семье, не находит или не видит поддержки близких, при том остро нуждается быть услышанной.</p>
Анализ запроса (в чем проблема) Проработка, уточнение запроса	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности. Совместное планирование деятельности.</p> <p><u>Приемы:</u></p> <p>1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).</p> <p><u>Техники:</u></p>

	<p>Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p> <p>- В чем Вы видите свою проблему? В чем возможности ее решения?</p> <p>- Да все сложно как-то. Мне вообще, кажется, что я не успела насладиться материнством, то свекровь в дом лезла, то школа началась, теперь вот подросток. Но в целом, школа, безусловно, худший период.</p> <p>- Какой результат Вы бы хотели?</p> <p>-Хочу нормальной счастливой жизни, а не это вот все.</p> <p>-А нормально, это как?</p> <p>- Все друг друга понимают, не рычат, уважают, любят.</p> <p>- А все, это кто?</p> <p>- Муж, дочь, остальная родня.</p> <p><u>Задача:</u> поиск альтернатив.</p> <p><u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <p>— Упражнение «мост». Для работы с тревогой.</p> <p>— Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (на снятие напряжения)</p> <p>— Упражнение «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» - (образная терапия, МАК-карты).</p> <p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u></p> <p><i>«Позволить себе находить радость в любых обстоятельствах, не зависеть от настроения окружающих, расставить границы, обрести опоры в себе самой. Научиться взаимодействовать с семьей, дочкой, чтобы это приносило удовольствие и подпитывало».</i></p>
Завершение консультации	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «прогулка с юмором»;</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> <li>4). Упражнение «супер-сила»;</li> <li>4). Книга «Тревога не то, чем кажется».</li> </ol>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u></p> <p>Истощение, усталость, апатия, уныние, клиентка свободно, без зажимов общается, но сквозит грусть и меланхолия. Елена сожалеет об упущенных возможностях и неверных решениях, на ее взгляд, а подростковый возраст и бунт дочери, обостряет ее состояние. Согласно опросам, у Елены высокий уровень выгорания и депрессивные симптомы, первую встречу мы посвятили потребности выговориться и быть услышанной. Работа</p>	

проходила в спокойном темпе, посильном клиенту, все задачи выполнили. Использование юмора на первой встрече не было. Домашнее задание: книга «Тревога не то, чем кажется», дневник мыслей, прогулка с юмором (на фокус внимания), упражнение «супер-сила» (на ресурс и фокус внимания).	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контактка.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; сопереживание; наблюдение;</p> <p>— Упражнение «поплавок в океане».</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <p>Беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Как вы видите свою родительскую миссию или родительский образ?</i></li> <li>- <i>Научиться самой жить счастливо, и научить дочь, а если не получится, то хотя бы не мешать ей своим состоянием. Еще мне важно научить ее, что счастье не равно деньги, она часто путает.</i></li> <li>- <i>От чего получаете родительскую радость?</i></li> <li>- <i>Мне спокойно, когда у нее все хорошо, когда она здоровенькая и радостная, когда достигает своих успехов, воодушевленная. Я очень чувствую ее настроение, и мне хорошо тогда.</i></li> </ul> <p>— упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить текущее состояние жизни.</li> <li>2. Расставить приоритеты.</li> <li>3. Сбалансировать жизнь.</li> </ol> <p>—упражнение «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ»</p> <p>—техника «преувеличение»;</p> <p>—техника «признание своих достоинств»;</p>
Завершение консультации	<p><u>Домашнее задание остается прежним:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «рутина дня»;</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> </ol>
<p>У Елены высокая степень эмпатии и осознанности, но не хватает навыка отстаивать свои границы и производить ревизию своих достижений. Сниженная самооценка, самоценность, значимость себя, предположительно ввиду того, что большой период времени была в роли домохозяйки. Атмосфера и общение были комфортные.</p> <p>На второй встрече провели ревизию собственных ресурсов, ценности себя в этом мире, разобрали вопрос, в чем для Марины заключается родительская миссия и чем эта роль</p>	

способна подпитывать ее. Использовали упражнения с копинг-юмором, Елена быстро включилась в процесс. Домашнее задание содержит копинг-юмор.	
3 встреча (изменение деструктивных мыслей)	
Приветствие	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Обсуждение д/з: рефлексия по дневнику-мыслей.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы</u>: эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</p> <p>- Жанр разочарования.</p> <p>- А видит ли режиссер возможность переписать сценарий, снять еще один-два-три дубля? (вопрос на подумать)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа с использованием рефрейминга, так юмор предоставляет, как минимум, два разных выхода из ситуации, проецирует исходы и варианты. Изменение деструктивных мыслей и убеждений, формирование альтернативных способов мышления, направленных на взаимодействие и коммуникацию с ребенком.</li> <li>2. Работа с Мак-картами и образами.</li> <li>3. Упражнение «Чувствую ли я...».</li> <li>4. Упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...».</li> <li>5. Упражнение «Словарь неожиданностей».</li> </ol>
Завершение консультации	<p>Д/з: 1). Упражнение «неожиданное продолжение» поиграть с мужем и дочкой. 2). Застольная семейная игра «Чепуха».</p>
<p>На третьей встрече работали с образами. Елена очень хорошо встраивается в предлагаемые упражнения, отмечает, что сам формат консультирования и возможности проговаривать, ей помогает и доставляет удовольствие. Не смотря на высокий уровень эмоционального выгорания, упражнения с копинг-юмором удалось применять с первой встречи. Потихоньку меланхолия и апатия переходит в смыслы и «что я могу с эти сделать».</p>	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа</u>: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы</u>: беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача</u>: психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p>

	<p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «Поплавок в океане»;</li> <li>— Блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (<i>работа на когнитивном уровне</i>)</li> <li>— практика благодарности;</li> <li>— упражнение «мое внутреннее пространство»</li> <li>— упражнение «Баланс реальный и желательный». Первый круг, разделить на сектора, нужно показать реальное соотношение своих важных сфер. Второй круг – идеальное соотношение. Обсуждение, что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому.</li> </ul> <p>Беседа; наводящие/уточняющие вопросы; паузы молчания</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. Дыхание ровное, тело с каждой встречей более расслабленное. В качестве д/з:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.</li> <li>— Поработать с образом «Ждуна» по заданному плану.</li> <li>— Рекомендованная книга, Ольга Примаченко «Все закончится, а ты нет»</li> </ul>
<p>Четвертая сессия прошла динамично и атмосферно, успели выполнить несколько упражнений на эмоциональном уровне, работали с образами, применяли копинг-юмор. У Елены нет сопротивления, все задания выполняет вовлечено, с доверием и воодушевлением. Отмечает, что, поработав с собой, ей стало уютнее и комфортнее в своем доме, «уходит призма ожиданий, что кто-то из домашних изменится, заметит, поддержит, просто радуюсь, что они есть и ладно, начинаю понемногу жить свою жизнь, а не играть в Ждуна». Ждун – образ, который мы придумали в процессе работы с образами. Елена присматривает курсы, куда бы могла походить. Написала старым подругам.</p>	
<p>5 встреча (угрозы переводим в задачи)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (на снятие напряжения)</li> <li>— упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;</li> </ul>

	<p>— упражнение «жизнь, которую я хочу»;</p> <p>— упражнение «За что я готов нести ответственность?»</p> <p>— «Что делает мой обычный день необычным?»</p> <p>Беседа: как ресурсно проводить время с дочкой, наслаждаясь обществом друг друга.</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния.</p> <p>Д/з:</p> <p>1). «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии);</p> <p>2). Семейный ритуал;</p> <p>3). Упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором)</p>
<p>После 5 встреч Елена отмечает эмоциональный подъем и вдохновение. «Домашние тоже отмечают, что я изменилась и будто бы со мной полегче стало, хотя сама я считала, что со мной все хорошо, это они поломанные». Елене всегда нравились книги по психологии, но упражнения с копинг-юмором она не применяла ранее, отметила: «Действительно быстро поднимается настроение, хочется дальше что-то делать, да и просто жить, смеяться, улыбаться». Д/з: «Семейный кинотеатр» (просмотр семейной комедии); упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором), обсудить с семьей «семейный ритуал».</p>	
6 встреча (подведение итогов)	
Приветствие Работа с запросом Завершение консультации	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания, психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Контрольные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></li> <li>- <i>Самым значимым для меня стал выход из положения «ожидания лучшего дня», я устала быть Ждуном, хотя даже не осознавала этого. Потихоньку учусь жить по-другому, для себя и бережно к себе. Стала выходить в театр, вот на концерт иду скоро, с дочкой стало полегче, не лезу к ней, не паникую. Наверное, учусь любить заново себя и свою взрослую дочь.</i></li> <li>- <i>Какие эмоции проявились особо ярко за это время?</i></li> <li>- <i>(пауза, задумалась...) ... Я не могу назвать это радостью, наверное, чувство мира в душе, принятие реальности.</i></li> <li>- <i>Какие чувства сейчас испытываете к своей дочке?</i></li> <li>- <i>Мне хорошо, если подкатывает тоска, то слушаю книги или смотрю комедии. Не злюсь на нее, не упрекаю, просто люблю.</i></li> <li>- <i>Как вам в этом состоянии?</i></li> <li>- <i>Очень комфортно.</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «оценка жизненных ценностей»;</li> <li>— упражнение «планирование будущих целей»;</li> <li>— упражнение «обещание самому себе»;</li> </ul>
<p>По результатам 6 сессий клиент отмечает, как значимое, это пришедшие чувства покоя, принятия и уверенности в своих силах. «Ушел страх перед жизнью с ее вечными кочками», - резюмирует Елена. С девушкой было комфортно и приятно работать, введу того, что увлекается психологией, не было сопротивлений ни на каком этапе, благодаря чему работа шла быстро и эффективно. Реализовалась потребность выговориться, быть услышанной, переработать переживания и страхи. Копинг-юмор использовали активно на протяжении всех встреч и в качестве домашних заданий.</p>	

Таблица Г.5. Протокол № 5. «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
<p><u>Психологический портрет клиента до консультаций:</u> Оксана, 31 год, замужем, сын-2 года. «Муж постоянно на работе, нянечек у нас нет, накопилась усталость, зарылась в бытовых вопросах, но взрослая жизнь не такая радостная как думаешь в юности, непросто. Хочется все ребенку дать, но и себя порадовать. Свою работу я люблю, в декрете мне сложнее. Мы взяли ипотеку, что также добавляет напряжения. В общем радоваться становится сложнее, будто у меня жизненный тонус упал. Иногда держусь из последних сил, но если еще и муж недовольный с работы приходит, то совсем тоска», - делится девушка.</p>	
1 встреча (знакомство)	
<p>Установление контакта</p> <p>Субъективное изложение жалобы</p>	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контактка с собеседником.</p> <p><u>Приемы:</u> Сопереживание; эмпатичное слушание; наблюдение</p> <p>Рефлексия консультанта: Оксана – приветливая девушка, открытая к общению и работе, роль мамы дается ей непросто. Эмоциональный спад, физическая усталость, фоновая тревога, за близких, за финансовую стабильность.</p>
<p>Анализ запроса (в чем проблема)</p> <p>Проработка, уточнение запроса</p>	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности. Совместное планирование деятельности.</p> <p><u>Приемы:</u></p> <p>1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к</p>

	<p>содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).</p> <p><u>Техники:</u> Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p> <p><u>Задача:</u> поиск альтернатив.</p> <p><u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>— Упражнение «мост». Для работы с тревогой.</li> <li>— Упражнение «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» - (образная терапия, МАК-карты).</li> <li>— Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ul> <p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u> <i>«Позволить себе находить радость в декрете, не зависеть от настроения мужа, научиться получать удовольствие от взаимодействия с ребенком и своей роли мамы. Обрести навыки саморегуляции, когда эмоциональный спад, саморазвитие, найти отдушину».</i></p>
Завершение консультации	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «прогулка с юмором»;</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> <li>4). Упражнение «Зеркало комплиментов».</li> <li>5). Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ol>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u> На первой встрече реализовали потребность выговориться. У Оксаны накопились тревога и страхи, которые оказывают эмоциональное давление в том числе на роль материнства: частая нехватка финансов, ипотека, детские болезни, в то же время социальный контекст диктует жить красиво и дорого, и девушка испытывает психологическое давление в субъективной своей неуспешности. Поработали с тревогой, с образами, применяли копинг-юмор.</p>	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; сопереживание; наблюдение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «поплавок в океане».</li> </ul>
Работа с запросом	<p><u>адача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p>



	<p><u>Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (на снятие напряжения)</u></p> <p>Беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Как вы видите свою родительскую миссию или родительский образ?</i></li> <li>- <i>Миссию вижу в создании благоприятной среды для развития ребенка, формирование хороших привычек.</i></li> <li>- <i>От чего получаете родительскую радость?</i></li> <li>- <i>Радость получаю от создания условий жизни для целого настоящего человека и личности.</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»</li> <li>— Оценить текущее состояние жизни.</li> <li>— Расставить приоритеты.</li> <li>— Сбалансировать жизнь.</li> <li>— Упражнение «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ»</li> <li>— техника «преувеличение»;</li> <li>— техника «признание своих достоинств»;</li> </ul>
Завершение консультации	<p><u>Домашнее задание остается прежним:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «рутина дня»;</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> <li>4). Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ol>
<p>Встреча прошла продуктивно, атмосфера была комфортной. Успели выполнить все запланированные упражнения и провести беседу, активно использовали копинг-юмор. Анализ ресурсов показал Оксане нехватку отдушины и самореализации, а также нехватку социального общения такого как, выход в театр, встреча с друзьями. Девушка отметила, что помимо новой роли материнства, сейчас нет людей-единомышленников близких ей по духу, а старый круг общения распался.</p>	
<p>3 встреча (изменение деструктивных мыслей)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Обсуждение д/з: рефлексия по дневнику-мыслей.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</i></li> <li>- <i>Ну сейчас это день сурка. Я бы сказала, скучная комедия.</i></li> </ul>

	<p>- А как бы Вам хотелось в идеале?</p> <p>- Приключение, романтика.</p> <p>- Как Вы считаете, может сценарист был просто не в духе, и следующая серия выйдет поинтереснее? Что можно сделать для этого, какие подсказки бы дали сценаристу и режиссеру?</p> <p>- Хм... обрести вдохновения, не писать скучно.</p> <p>1. Беседа с использованием рефрейминга, так юмор предоставляет, как минимум, два разных выхода из ситуации, проецирует исходы и варианты. Изменение деструктивных мыслей и убеждений, формирование альтернативных способов мышления, направленных на взаимодействие и коммуникацию с ребенком.</p> <p>2. Работа с Мак-картами и образами.</p> <p>3. Упражнение «Чувствую ли я...».</p> <p>4. Упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...».</p> <p>5. Упражнение «Словарь неожиданностей».</p>
Завершение консультации	<p>Д/з: 1). Упражнение «неожиданное продолжение». 2). Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.</p>
<p>На третьей встрече работали с образами, активно использовали юмор. Атмосфера открытая и комфортная. Девушка отмечает эмоциональный подъем от возможности выговориться. Оксане откликаются творческие упражнения, работа с эмоциями, образами. Беспокойство, страхи и тревога снизились. Также Оксана выполняет задание «информационный детокс», ограничивает часы в социальных сетях, заменив на книгу и фильм. Копинг-юмор используем активно и на встречи и как д/з.</p>	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «Поплавок в океане»;</li> <li>— блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение (работа на когнитивном уровне)</li> <li>— практика благодарности;</li> <li>— упражнение «мое внутреннее пространство»</li> <li>— Упражнение «Баланс реальный и желательный». Первый</li> </ul>

	<p>круг, разделить на сектора, нужно показать реальное соотношение своих важных сфер. Второй круг – идеальное соотношение. Обсуждение, что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому.</p> <p>Беседа; наводящие/уточняющие вопросы; паузы молчания</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. В качестве д/з: — Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.</p>
<p>Четвертая встреча прошла насыщенно, успели много упражнений, девушка на консультации ходит с большим удовольствием, потом тренирует упражнения вместе с мужем. Оксана отмечает, что через упражнения посмотрела на юмор с другой стороны, как очень насыщенный, сложный и ресурсный инструмент. «Раньше я не задумывалась над чем мы именно смеемся, ну смешно и смешно, а когда ты сам начинаешь придумывать метафоры, противоположности, парадоксы, у меня мозг прям скрипеть и хрустеть начинает, и да, голова точно занята думать о грустном», - отметила клиентка.</p>	
<p>5 встреча (угрозы переводим в задачи)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;</p> <p>Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (на снятие напряжения)</li> <li>— упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;</li> <li>— упражнение «жизнь, которую я хочу»;</li> <li>— упражнение «За что я готов нести ответственность?»</li> <li>— «Что делает мой обычный день необычным?»</li> </ul> <p>Беседа 1: как ресурсно проводить время с сыном, наслаждаясь обществом друг друга.</p> <p>Беседа 2: как спланировать время для себя, разбить задачи по блокам значимости и важности.</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния.</p> <p>Д/з:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Дневник-мыслей;</li> <li>2). Семейный ритуал;</li> <li>3). Упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором);</li> <li>4). Комический рефрейминг с мужем «Да, но ...»</li> </ol>
<p>После 5 встреч эмоциональное состояние девушка оценила как отличное, появилось</p>	

вдохновение, прилив сил и энергии. Домашняя атмосфера комфортная и теплая. Оксана научилась находить и подмечать больше радости в родительстве, слушает книги, смотрит комедии, вкуснее и интереснее стала готовить, играет и гуляет с ребенком. Также девушка присматривает себе фитнес-зал и ищет хобби для вдохновения. Отмечает, что упражнения с копинг-юмором разгружают нервную систему, а информационный детокс от социальных сетей «снижает гонку в голове».	
6 встреча (подведение итогов)	
Приветствие Работа с запросом Завершение консультации	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания, психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Контрольные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></li> <li>- <i>У меня появилось больше радости и воодушевления. Малыш перестал раздражать, не злит, что опять плачет, на ручки так на ручки, пропали страхи излишние. Еще на удивление, появилось больше свободного времени, я как-то все начала успевать.</i></li> <li>- <i>Какие чувства сейчас испытываете к ребенку?</i></li> <li>- <i>Теплоту, любовь и принятие.</i></li> <li>- <i>Как вам в этом состоянии?</i></li> <li>- <i>Комфортное, приятно. Муж тоже заметил, что я перестала его встречать с напряженным взглядом, даже шутил: «и вообще никогда не мой посуду».</i></li> </ul> <p>— упражнение «оценка жизненных ценностей»;</p> <p>— упражнение «планирование будущих целей»;</p> <p>— упражнение «обещание самому себе»;</p>
По результатам 6 сессий клиент отмечает улучшение в эмоциональном и физическом состоянии. Ушло избыточное напряжение, ребенок начал больше радовать, коммуникация и взаимодействия с ним стали интереснее. Начали с мужем и ребенком больше ходить в гости, ездить на обеды к родственникам. Декрет перешел из плоскости изоляции в уровень отпуск. С девушкой было комфортно работать, копинг-юмор использовали активно на протяжении всех встреч и в качестве домашних заданий. Оксана субъективно оценила пользу встреч как 10 из 10.	

## Продолжение приложения Г

Таблица Г.6. Протокол № 6. «Индивидуальное консультирование из 6 сессий (семейное консультирование, коррекция эмоционального выгорания родителя)»

Этапы консультативного процесса	Ход беседы или важное в ней/ Приемы, методы, техники, гипотезы
<p><u>Психологический портрет клиента до консультаций:</u> Яна, 29 лет, замужем, дочь - 4 года. Молодая мама, хочет выйти на работу после декрета, но не может найти место по душе. За время декрета Яна проходила несколько курсов, но ничего из этого работой не стало, не хватает реализации, любимого хобби тоже нет. Ребенок часто пропускает сад введу болезней, и Яна признается, что для нее пытка сидеть весь день с ребенком. Яна субъективно считает, что муж тоже недоволен, что жена не работает. Эмоциональный спад, фрустрация, апатия, меланхолия. «Дочку я люблю, и мне самой неприятно, что дистанцируюсь от нее, если еще и капризы, то совсем хочется убежать, стыдно в этом признаться, даже себе», - отмечает девушка.</p>	
1 встреча (знакомство)	
Установление контакта Субъективное изложение жалобы	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником.</p> <p><u>Приемы:</u> Сопереживание; эмпатичное слушание; наблюдение</p> <p>Рефлексия консультанта: Эмоциональный спад, растерянность, фрустрация, вопрос самооценки, физическая усталость.</p>
Анализ запроса (в чем проблема) Проработка, уточнение запроса	<p><u>Задача:</u> прояснение запроса; установление последовательностей и событий, которые привели к этой ситуации; выход из чувства безвыходности. Совместное планирование деятельности.</p> <p><u>Приемы:</u></p> <p>1). Преодоление исключительности ситуации; 2). Поддержка успехами и достижениями (фокус внимания); 3). Структурирование беседы; 4). Постоянное внимание к содержанию; 5). Определение конфликта (внутреннего, межличностного, иного).</p> <p>- Какой период родительства стал для вас эмоционально самым трудозатратным?</p> <p>- У меня были 2 периода, в которых я чувствовала себя не очень хорошо: первый период с рождения до полугода, когда только адаптировалась к статусу мамы и новому ритму жизни, следующий период начался с 1.5 до 2х лет, во-первых, в этот период я столкнулась с необходимостью большего включения в воспитание, нежели физическом уходе за ребенком, сопровождалось это усталостью, поскольку я зачастую оставалась один на один с дочерью, ну и период адаптации в детском саду тоже пришелся на этот период.</p> <p><u>Техники:</u></p> <p>Уточняющие вопросы; интерпретация; планирование; паузы молчания; фокус на ситуации.</p>

	<p><u>Задача:</u> поиск альтернатив.</p> <p><u>Приемы:</u> рефлексия; фантазии; анализ, имеющихся ресурсов; работа с образами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (для снятия напряжения).</li> <li>— Упражнение «мост». Для работы с тревогой.</li> <li>Упражнение «Как выглядит мой лучший, достигнутый результат» - (образная терапия, МАК-карты).</li> <li>— Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ul>
	<p><u>Итоги работы по формулированию запроса:</u></p> <p><i>«Позволить себе испытывать разные чувства, не ругая себя за них. Находить радость от взаимодействия с ребенком и своей роли мамы. Обрести навыки саморегуляции, при эмоциональном спаде. Донести до близких, что нуждается в поддержке».</i></p>
Завершение консультации	<p><u>Задачи этапа:</u> подведение итогов; логическая аргументация; рациональное внушение уверенности.</p> <p><u>Домашнее задание:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «прогулка с юмором»;</li> <li>2). Упражнение «Стойкий оловянный солдатик и тряпочка на ветру» (для снятия напряжения).</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> <li>4). Упражнение «Зеркало комплиментов».</li> <li>5). Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ol>
<p><u>Рефлексия консультанта:</u> Эмоциональный спад, апатия, накопившаяся усталость от близкого, постоянного контакта с ребенком в связи с редким посещением детского сада. На первой встрече реализовали потребность выговориться, быть услышанной. Поработали с тревогой, с образами, применяли копинг-юмор. Атмосфера комфортная, настрой девушки рабочий, Яна готова решать свои проблемы и пробовать разные способы.</p>	
2 встреча (ревизия ресурсов)	
Приветствие	<p><u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта.</p> <p><u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; сопереживание; наблюдение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Упражнение «поплавок в океане».</li> </ul>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Беседа: обсуждение дневника-мыслей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Как вы видите свою родительскую миссию или родительский образ?</li> <li>- Миссию вижу в том, чтобы заложить фундамент для счастливой жизни дочери.</li> <li>- От чего получаете родительскую радость?</li> <li>- Радость получаю, когда вижу и ощущаю ее любовь ко мне и</li> </ul>

	<p><i>близким, когда вижу радость в ее глазах.</i></p> <p>— упражнение «КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить текущее состояние жизни.</li> <li>2. Расставить приоритеты.</li> <li>3. Сбалансировать жизнь.</li> </ol> <p>— Упражнение «НЕПРЕКРАСНАЯ МЕЛОЧЬ»</p> <p>— техника «преувеличение»;</p> <p>техника «признание своих достоинств»;</p>
Завершение консультации	<p><u>Домашнее задание остается прежним:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Упражнение «рутина дня»;</li> <li>2). Упражнение «поплавок в океане». Работа с тревогой.</li> <li>3). Дневник мыслей.</li> <li>4). Упражнение «Смешные аффирмации».</li> </ol>
<p>Встреча прошла продуктивно, атмосферно и комфортно. Успели выполнить все запланированные упражнения и провести беседу, активно использовали копинг-юмор. Анализ ресурсов показал фрустрацию, некую экзистенциальную потерянность, когда все номинально хорошо, а куда прицельно присмотреться непонятно. У Яны выраженный запрос «разобраться в себе, в том числе, чтобы дочке было с ней комфортно».</p>	
<p>3 встреча (изменение деструктивных мыслей)</p>	
Приветствие	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>Обсуждение д/з: рефлексия по дневнику-мыслей.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.</p> <p><u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <p>- Если бы на основе Вашей семьи снимали фильм, то в каком жанре бы он был?</p> <p>- Комедия с киноляпами.</p> <p>- А как бы Вам хотелось в идеале?</p> <p>- Романтическую комедию.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа с использованием рефрейминга, так юмор предоставляет, как минимум, два разных выхода из ситуации, проецирует исходы и варианты. Изменение деструктивных мыслей и убеждений, формирование альтернативных способов мышления, направленных на взаимодействие и коммуникацию с ребенком.</li> <li>2. Работа с Мак-картами и образами.</li> <li>3. Упражнение «Чувствую ли я...».</li> <li>4. Упражнение – диалог. «По отношению к своему ребенку я избегаю...».</li> </ol>

	5. Упражнение «Словарь неожиданностей».
Завершение консультации	Д/з: 1). Упражнение «неожиданное продолжение». 2). Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.
На третьей встрече Яна отмечает улучшение эмоционального состояния. «Наметился просвет в холодном королевстве», - иронизирует девушка. На консультации работали с образами, использовали копинг-юмор, который также задан в домашнее задание. Девушка отмечает, что появилось больше тепла и терпения к дочке. Семейным ритуалом на данный момент стало, прочесть дочке перед сном сказку. В домашних задания муж принимает участие без сопротивлений, что позволяет достичь социального сближения через копинг-юмор.	
4 встреча (осознание своих чувств и эмоций)	
Приветствие	<u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания. <u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение; Обсуждение домашнего задания.
Работа с запросом	<u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия. <u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач. Беседа: обсуждение дневника-мыслей. — Упражнение «Поплавок в океане»; — Блиц-опрос. Слова – «неприятели», закончи предложение ( <i>работа на когнитивном уровне</i> ) — практика благодарности; — упражнение «мое внутреннее пространство» — Упражнение «Баланс реальный и желательный». Первый круг, разделить на сектора, нужно показать реальное соотношение своих важных сфер. Второй круг – идеальное соотношение. Обсуждение, что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому. Беседа; наводящие/уточняющие вопросы; паузы молчания
Завершение консультации	Обсуждение итогов сессии, рефлексия состояния. В качестве д/з: — Упражнение «Оценка жизненных ценностей». Составить список из 5-10 личных ценностей, оценить, на сколько родитель живет в согласии со своими ценностями.
Четвертая встреча прошла продуктивно, насыщенно и эмоционально. Девушке было увлекательно соприкоснуться с собственным миром эмоций. «Я даже и не знала, не задумывалась, что я это чувствую, и что чувств вообще так много во мне», - рефлексировает Яна. Копинг-юмор реализовывали на каждой встрече в посильном и уместном объеме.	
5 встреча (угрозы переводим в задачи)	
Приветствие	<u>Задача этапа:</u> установление эмоционального контакта с



	<p>собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания.  <u>Методы:</u> беседа; эмпатичное слушание; наблюдение;  Обсуждение домашнего задания.</p>
Работа с запросом	<p><u>Задача:</u> психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.  <u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнение на внутреннюю свободу, «я разрешаю себе»;</li> <li>— упражнение «жизнь, которую я хочу»;</li> <li>— упражнение «За что я готов нести ответственность?»</li> <li>— «Что делает мой обычный день необычным?»</li> </ul> <p>Беседа 1: как ресурсно проводить время с дочкой, наслаждаясь обществом друг друга.  Беседа 2: как ресурсно, полезно и качественно проводить время с собой, наслаждаясь собственным ростом и развитием.</p>
Завершение консультации	<p>Обсуждение итогов сессии, рефлексия, анализ состояния.  Д/з:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Дневник-мыслей;</li> <li>2). Семейный ритуал;</li> <li>3). Упражнение блиц-опрос (с копинг-юмором);</li> <li>4). Комический рефрейминг с мужем «Да, но ...»</li> </ol>
<p>После 5 встреч эмоциональное состояние девушка оценила как положительное, появилось больше энергии. Девушка часто стала применять упражнения, которые мы разбирали, также записалась с дочкой в бассейн и на йогу, муж поддержал и подарил абонемент.</p>	
<p>6 встреча (подведение итогов)</p>	
<p>Приветствие  Работа с запросом  Завершение консультации</p>	<p><u>Задача</u> этапа: установление эмоционального контакта с собеседником, проверка и обсуждение домашнего задания, психологическая поддержка; разъяснение; рефлексия.  <u>Методы:</u> эмпатическое слушание; уточняющие/наводящие вопросы; включенное наблюдение; метафора; работа с разными вариантами решения задач.  Контрольные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Что Вы заметили важное или значимое за все время консультирования, в своем состоянии: в эмоциях, настроении, поведении, реакциях?</i></li> <li>- <i>У меня сильно улучшилось настроение и пропали обиды и претензии, а еще пропала жалость к себе.</i></li> <li>- <i>Какие чувства сейчас испытываете к ребенку?</i></li> <li>- <i>Любовь, ласку, нежность.</i></li> </ul> <p>— упражнение «оценка жизненных ценностей»;</p>

Окончание таблицы Г.6

	<p>— упражнение «планирование будущих целей»;</p> <p>— упражнение «обещание самому себе»;</p>
<p>По результатам 6 сессий клиент отмечает улучшение на эмоциональном уровне. Благодарит за встречи, отмечая, что она получила больше ресурса, чем ожидала от консультаций. Планирует использовать упражнения и дальше по мере необходимости. Так же отмечает, что дочка стала меньше капризничать, либо ей так кажется.</p>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Таблица Д.1. Изменение показателей до/после консультирования

Клиент 1. Алла, 45 лет, компоненты выгорания, результаты до/после	
1). Эмоциональное истощение (из 54) – 34 2). Деперсонализация (из 30) -16 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 28 4). Шкала тревоги Бека – незначит уровень 5).Шкаладепрес. Бека (из 63) – 21, выражен 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 18 7). Жизнестойкость (из 135) – 63 8). Вовлеченность (из 54) – 26 9). Контроль (из 51) – 26 10). Принятие риска (из 30) – 11 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 18	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 23 2). Деперсонализация (из 30) - 9 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 34 4). Шкала тревоги Бека – незначит уровень 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 11 субдепрессия 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 22 7). Жизнестойкость (из 135) – 88 8). Вовлеченность (из 54) – 39 9). Контроль (из 51) – 30 10). Принятие риска (из 30) – 19 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 22
Алла. Использование юмора, до/после	
1). Афффилиативный (из 56) – 34 2). Самоподдерживающий (из 56) – 25 3). Самоуничижительный (из 56) – 15 4). Агрессивный (из 56) – 41 5). Копинг-юмор (из 28) - 19	1). Афффилиативный (из 56) – 34 2). Самоподдерживающий (из 56) – 37 3). Самоуничижительный (из 56) – 15 4). Агрессивный (из 56) – 22 5). Копинг-юмор (из 28) - 22
Клиент 2. Ольга, 38 лет, компоненты выгорания, результаты до/после	
1). Эмоциональное истощение (из 54) – 23 2). Деперсонализация (из 30) -10 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 25 4). Шкала тревоги Бека – средняя выраженность 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 12, субдепр 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 19 7). Жизнестойкость (из 135) – 64 8). Вовлеченность (из 54) – 25 9). Контроль (из 51) – 23 10). Принятие риска (из 30) – 16	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 16 2). Деперсонализация (из 30) -7 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 32 4). Шкала тревоги Бека – незначитур 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 9, отсутстсимпт 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 22 7). Жизнестойкость (из 135) – 74 8). Вовлеченность (из 54) – 30 9). Контроль (из 51) – 29 10). Принятие риска (из 30) – 15

Продолжение таблицы Д.1

11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 20	11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 22
Ольга. Использования юмора, до/после	
1). Афффилиативный (из 56) – 27 2). Самоподдерживающий (из 56) – 28 3). Самоуничижительный (из 56) – 25 4). Агрессивный (из 56) – 25 5). Копинг-юмор (из 28) - 22	1). Афффилиативный (из 56) – 27 2). Самоподдерживающий (из 56) – 32 3). Самоуничижительный (из 56) – 21 4). Агрессивный (из 56) – 19 5). Копинг-юмор (из 28) - 24
Клиент 3. Марина, 40 лет, компоненты выгорания, результаты до/после	
1). Эмоциональное истощение (из 54) – 38 2). Деперсонализация (из 30) - 19 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 22 4). Шкала тревоги Бека – незначительный 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 21, выраженная 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 14 7). Жизнестойкость (из 135) – 63 8). Вовлеченность (из 54) – 23 9). Контроль (из 51) – 26 10). Принятие риска (из 30) – 14 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 15	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 26 2). Деперсонализация (из 30) - 10 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 32 4). Шкала тревоги Бека – незначительный 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 12, субдепр 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 18 7). Жизнестойкость (из 135) – 74 8). Вовлеченность (из 54) – 23 9). Контроль (из 51) – 26 10). Принятие риска (из 30) – 25 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 17
Марина. Использования юмора, до/после	
1). Афффилиативный (из 56) – 30 2). Самоподдерживающий (из 56) – 22 3). Самоуничижительный (из 56) – 26 4). Агрессивный (из 56) – 24 5). Копинг-юмор (из 28) - 18	1). Афффилиативный (из 56) – 32 2). Самоподдерживающий (из 56) – 27 3). Самоуничижительный (из 56) – 21 4). Агрессивный (из 56) – 21 5). Копинг-юмор (из 28) - 21
Клиент 4. Елена, 40 лет, компоненты выгорания, результаты до/после	
1). Эмоциональное истощение (из 54) – 26 2). Деперсонализация (из 30) - 11 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 36 4). Шкала тревоги Бека – незначительный	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 16 2). Деперсонализация (из 30) - 9 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 38 4). Шкала тревоги Бека – незначительный

Продолжение таблицы Д.1

5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 16, субдепр	5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 8отсутствие
6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 14	6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 24
7). Жизнестойкость (из 135) – 46	7). Жизнестойкость (из 135) – 68
8). Вовлеченность (из 54) – 20	8). Вовлеченность (из 54) – 30
9). Контроль (из 51) – 20	9). Контроль (из 51) – 20
10). Принятие риска (из 30) – 6	10). Принятие риска (из 30) – 18
11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 9	11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 18
Елена. Использование юмора, до/после	
1). Аффiliationивный (из 56) – 27	1). Аффiliationивный (из 56) – 29
2). Самоподдерживающий (из 56) – 25	2). Самоподдерживающий (из 56) – 30
3). Самоуничижительный (из 56) – 13	3). Самоуничижительный (из 56) – 13
4). Агрессивный (из 56) – 20	4). Агрессивный (из 56) – 20
5). Копинг-юмор (из 28) - 19	5). Копинг-юмор (из 28) - 22
Клиент 5. Оксана, 31 год, компоненты выгорания, результаты до/после	
1). Эмоциональное истощение (из 54) – 21	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 16
2). Деперсонализация (из 30) - 0	2). Деперсонализация (из 30) - 0
3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 32	3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 42
4). Шкала тревоги Бека – незначительный	4). Шкала тревоги Бека – незначительный
5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 1, отсутствие симпт	5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 1, отсутствие
6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 22	6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 26
7). Жизнестойкость (из 135) – 68	7). Жизнестойкость (из 135) – 85
8). Вовлеченность (из 54) – 31	8). Вовлеченность (из 54) – 33
9). Контроль (из 51) – 24	9). Контроль (из 51) – 31
10). Принятие риска (из 30) – 13	10). Принятие риска (из 30) – 21
11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 17	11). Диспозиционный оптимизм (из 24) - 24
Оксана. Использование юмора, до/после	
1). Аффiliationивный (из 56) – 30	1). Аффiliationивный (из 56) – 37
2). Самоподдерживающий (из 56) – 37	2). Самоподдерживающий (из 56) – 37
3). Самоуничижительный (из 56) – 27	3). Самоуничижительный (из 56) – 18
4). Агрессивный (из 56) – 24	4). Агрессивный (из 56) – 22

## Окончание таблицы Д.1

5). Копинг-юмор (из 28) - 22	5). Копинг-юмор (из 28) - 22
<p>Клиент 6.</p> <p>Яна, 29 лет, компоненты выгорания, результаты до/после</p>	
1). Эмоциональное истощение (из 54) - 2). Деперсонализация (из 30) - 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 4). Шкала тревоги Бека – незначительный 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 7). Жизнестойкость (из 135) – 8). Вовлеченность (из 54) – 9). Контроль (из 51) – 10). Принятие риска (из 30) – 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) -	1). Эмоциональное истощение (из 54) – 2). Деперсонализация (из 30) - 3). Редукция род-их достиж. (из 48) – 4). Шкала тревоги Бека – незначительный 5). Шкала депрес. Бека (из 63) – 6). Шкала удовл жизнью (из 35) – 7). Жизнестойкость (из 135) – 8). Вовлеченность (из 54) – 9). Контроль (из 51) – 10). Принятие риска (из 30) – 11). Диспозиционный оптимизм (из 24) -
Яна. Использования юмора, до/после	
1). Афффилиативный (из 56) – 2). Самоподдерживающий (из 56) – 3). Самоуничижительный (из 56) – 4). Агрессивный (из 56) – 5). Копинг-юмор (из 28) -	1). Афффилиативный (из 56) – 2). Самоподдерживающий (из 56) – 3). Самоуничижительный (из 56) – 4). Агрессивный (из 56) – 5). Копинг-юмор (из 28) -

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Эмоциональное истощение

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.1. Вычисление по критерию «Эмоциональное истощение» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
23	16	-7	7	3
38	26	-12	12	6
26	16	-10	10	4
20	14	-6	6	2
34	23	-11	11	5
21	16	-5	5	1
Сумма				21

Гипотезы.

H0: Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

H1: Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 21$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными.

Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum i = 1nRt = 0$

## Продолжение приложения Е

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

$$T_{кр}=0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=2 \quad (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту эмоциональное истощение: в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

### Родительская деперсонализация

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.2. Вычисление по критерию «Родительская деперсонализация» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
10	7	-3	3	2
19	10	-9	9	5
11	9	-2	2	1
9	5	-4	4	3
16	9	-7	7	4
Сумма				15

Исключим нулевые сдвиги.

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=15$



## Продолжение приложения Е

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=5$ :

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту родительская деперсонализация: в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

### Редукция родительских достижений

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.3. Вычисление каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
25	32	7	7
22	32	10	10
36	38	2	2
35	39	4	4
28	34	6	6
32	42	10	10

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый

## Продолжение приложения Е

номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). В данном случае  $n = 6$ .

Таблица Е.4. Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1
2	4	2
3	6	3
4	7	4
5	10	5.5
6	10	5.5

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица Е.5. Вычисление по критерию «Редукция родительских достижений» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
25	32	7	7	4
22	32	10	10	5.5
36	38	2	2	1
35	39	4	4	2

## Продолжение приложения Е

### Продолжение таблицы Е.5

28	34	6	6	3
32	42	10	10	5.5
Сумма				21

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=21$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum i = 1nRt = 0$

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

$$T_{кр}=0 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=2 (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту редукция родительских достижений: в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

### Шкала депрессии

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.6. Вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
12	9	-3	3

## Продолжение приложения Е

### Продолжение таблицы Е.6

21	16	-5	6
16	8	-8	9
6	6	0	0
21	11	10	10
1	1	0	0

Исключим нулевые сдвиги.

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

Таблица Е.5. Вычисление по критерию «Шкала депрессии» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
12	9	-3	3	1
21	16	-5	5	2
16	8	-8	8	3
21	11	-10	10	4
Сумма				10

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 10$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum i = 1nRt = 0$

## Продолжение приложения Е

По таблице находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=4$ :

$$T_{кр} = (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту шкалы депрессии: в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

### Шкала удовлетворенности жизнью

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.7. Вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
19	22	3	3
14	18	4	4
14	24	10	10
26	29	3	3
18	22	4	4
22	26	4	4

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). В данном случае  $n = 6$ .

Переформирование рангов производится в табл.

## Продолжение приложения Е

Таблица Е.8. Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	3	1.5
2	3	1.5
3	4	4
4	4	4
5	4	4
6	10	6

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица Е.9. Вычисление по критерию «Шкала удовлетворенности жизнью» по Т. Вилкоксоу

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
19	22	3	3	1.5
14	18	4	4	4
14	24	10	10	6
26	29	3	3	1.5
18	22	4	4	4
22	26	4	4	4
Сумма				21

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=21$

## Продолжение приложения Е

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$

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

$$T_{кр}=0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=2 \quad (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту удовлетворенность жизнью: в данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

### Жизнестойкость

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.10. Вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
64	74	10	10
63	74	11	11
46	68	22	22
82	90	8	8
63	88	25	25
68	85	17	17

## Продолжение приложения Е

Исключим нулевые сдвиги.

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица Е.11. Вычисление по критерию «Жизнестойкость» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
64	74	10	10	2
63	74	11	11	3
46	68	22	22	5
82	90	8	8	1
63	88	25	25	6
68	85	17	17	4
Сумма				21

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=21$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum i = 1nRt = 0$

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

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$



## Продолжение приложения Е

$$T_{кр}=2 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Выводы по компоненту жизнестойкость: в данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

### Диспозиционный оптимизм

Первый шаг в подсчете  $T$ -критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Таблица Е.12. Вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до}$ - $t_{после}$ )	Абсолютное значение разности
20	22	2	2
15	17	2	2
9	18	9	9
20	24	4	4
18	22	4	4
17	24	7	7

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). В данном случае  $n = 6$ . Переформирование рангов производится в табл.

Таблица Е.13. Переформирование рангов

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
-------------------------------------	---	----------------

## Продолжение приложения Е

Продолжение таблицы Е.13

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	2	1.5
2	2	1.5
3	4	3.5
4	4	3.5
5	7	5
6	9	6

Гипотезы.

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

$H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Таблица Е.14. Вычисление по критерию «Жизнестойкость» по Т. Вилкоксону

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
20	22	2	2	1.5
15	17	2	2	1.5
9	18	9	9	6
20	24	4	4	3.5
18	22	4	4	3.5
17	24	7	7	5
Сумма				21

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum=21$

## Окончание приложения Е

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы: сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum_{i=1}^n R_i = 0$

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

$$T_{кр} = 0 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 2 \quad (p \leq 0.05)$$

Выводы по компоненту диспозиционный оптимизм: в данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ . Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.