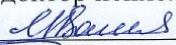


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой общей и социальной
психологии, доктор психолог. наук, доцент
 И.В. Васильева
03.07 2021 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ МАТЕРЯМ
С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

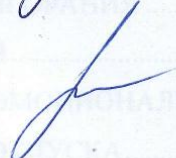
37.04.01 Психология
Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выполнила работу
студентка 2 курса
очной формы обучения



Загоскина Ирина
Витальевна

Научный руководитель
(канд. психолог. наук, доцент)



Андреева Ольга
Станиславовна

Рецензент
(канд. психолог. наук, доцент)



Семеновских
Татьяна Викторовна

Тюмень
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА.....	7
1.1. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА	7
1.1.1. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКА.....	10
1.2. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	17
1.2.1. ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРИ.....	17
1.2.2. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА	24
1.3.1. ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ	42
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	48
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК САМОПОМОЩИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	50
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	50
2.3. МАРАФОН ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА	57
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	66
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы определяется двумя факторами – необходимостью профилактики эмоционального выгорания женщин, находящихся в декретном отпуске, а также доступностью комплекса мер по профилактике эмоционального выгорания в формате онлайн марафона, как инструмента самопомощи.

Поэтому нам представляется необходимым изучение и подбор различных техник и методик, способствующих снижению уровня эмоционального выгорания матерей и стабилизации эмоционального состояния в целом в формате, онлайн марафона.

Несмотря на большое количество исследований, связанных с эмоциональным выгоранием матерей, исследование по апробации комплекса психологических техник ранее не проводилось.

Феномен эмоционального выгорания находит своё отражение и в отношениях матерей с детьми. Для диагностики этого состояния были разработаны методики. Эмоциональное выгорание женщин, находящихся в декретном отпуске, приводит к негативным последствиям для их психоэмоционального состояния, а, следовательно, для взаимоотношений в системе мать—дитя, взаимоотношений с партнером и другими членами семьи.

Вовремя оказанная психологическая помощь матери может помочь справиться с возникшими симптомами эмоционального выгорания, однако многие женщины не обращаются за профессиональной помощью, ссылаясь на отсутствие финансового и\или временного ресурса, что, зачастую, оправданно декретным отпуском.

Таким образом, применение методов самопомощи с целью профилактики эмоционального выгорания может помочь женщине снизить выраженность симптомов эмоционального выгорания, а также способствовать нормализации психоэмоционального состояния в целом.

Проблема нашего исследования заключается в отсутствии доступных для самостоятельного применения методик самопомощи по профилактике синдрома эмоционального выгорания матери, и в высокой потребности в такого рода методиках.

Объект – эмоциональное выгорание женщин в период декретного отпуска.

Предмет – техники самопомощи для женщин с синдромом эмоционального выгорания в период декретного отпуска.

Цель исследования – разработать и эмпирически оценить воздействие комплекса психологических техник, предлагаемых в формате онлайн-марафона на степень выраженности эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Основными **задачами** исследования являются:

1. Изучения феномена эмоционального выгорания женщин в период декретного отпуска.
2. Выявление ведущих факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у женщин в период декрета.
3. Изучение эффективности арт—терапевтических методик, техник КПТ и техник саморегуляции в работе с различными эмоциональными состояниями.
4. Разработка комплекса психологических техник в формате онлайн-марафона и его апробация. Проведение формирующего эксперимента по выявлению уровня эмоционального выгорания женщин до и после прохождения онлайн-марафона.

Гипотезы:

1. Синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внутренними факторами такими как: неудовлетворенность собой, репродуктивная мотивация, тревога.

2. Синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внешними факторами, такими как: социальная активность и идеализация образа матери в социальной сети Инстаграм.

3. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если они будут учитывать внутренние и внешние факторы эмоционального выгорания.

4. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если обучение им будет проходить в формате онлайн-марафона.

Теоретическая новизна работы заключается в:

— обобщении и систематизировании материала зарубежных и отечественных источников по вопросам эмоционального выгорания женщин в период декретного отпуска.

— выявлении внутренних и внешних ведущих факторов формирования синдрома эмоционального выгорания у матерей в период декретного отпуска;

— разработке программы самопомощи для женщин в декретном отпуске с синдромом эмоционального выгорания, в формате онлайн марафона.

Теоретическая базой исследования являются:

— работы в области эмоционального выгорания родителей Д. В.Авдеева, Л. Ф. Вязниковой, И.Н. Ефимово, Т. К. Kawamoto, К.Furutani, M Alimardani.

— работы в области эмоционального выгорания женщин Л.А.Базалевой, Л.А. Петрановской, Е. Н.Бердниковой, И.Л.Кордубан, З.ИРябинкиной, Lebert-Charron A.

— исследования образа матери в социальных сетях А. Н. Аянян, М. И. Березецкой, А. С. Дугушина, Н. Л.Мамышевой, И. Л.Шелехова.

Методологической базой для разработки комплекса техник самопомощи явились такие направления как когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, поведенческая психотерапия осознанности.

Практическая значимость работы заключается в апробации комплекса психологических техник самопомощи женщинам с синдромом эмоционального

выгорания, находящимся в декретном отпуске. Данный комплекс техник будет способствовать профилактике эмоционального выгорания у женщин, нормализации психоэмоционального состояния и взаимоотношений в семье в целом. Формат комплекса в виде онлайн-марафона позволит охватить большее количество женщин в декрете, которые не имеют возможности обратиться к специалисту.

ГЛАВА 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

Первые несколько месяцев после родов привычный мир женщины меняется. Центральное место начинает занимать её ребенок. Спустя полгода, ребенок (при нормальном уровне развития) становится более активным, начинает ползать и самостоятельно познавать окружающий мир. В этот период времени у матери увеличивается ответственность, повышается утомляемость.

Отсутствие должного отдыха и поддержки со стороны близких может привести к регулярным стрессовым ситуациям. И к проявлению симптомов хронического стресса, которые Н.А. Короткова и Т.А. Федорова выделяют как высокая тревожность, депрессия, расстройство сна. Такой симптомокомплекс, в свою очередь, может стать причиной формирования синдрома эмоционального выгорания матери [Короткова, Федорова].

Тема эмоционального выгорания изначально находила свое отражение только в контексте профессиональной деятельности, как нарастающее эмоциональное истощение на фоне хронического стресса, способное привести к личностным изменениям в сфере общения с людьми вплоть до развития глубоких когнитивных искажений. Это понятие в психологию ввел американский психиатр Г. Фрейденберг в 1974 году. Эмоциональному выгоранию особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими людьми, эмоциональными переживаниями и большой ответственностью. К ним относятся специалисты, так называемых, «помогающих профессий»: медики, юристы, педагоги, психологи, социальные работники и т.д. [Бойко].

Ещё в 1989 году D.Pelsma сравнил феномен эмоционального выгорания в профессиональной сфере и родительское истощение и отметил существующее сходство в этих феноменах в контекстах эмоционального напряжения и в ощущении отсутствия личных достижений [D.Pelsma].

Л.А. Базалева в своей диссертационной работе отмечает, что феномен эмоционального «выгорания» последние десятилетия претерпел значительные изменения и нашел отражение в диаде «мать - ребенок».

В 2010 году Любовь Александровна защитила кандидатскую диссертацию на тему «личностные факторы эмоционального выгорания в отношении матерей с детьми», где раскрыла феномен эмоционального «выгорания» матерей и подтвердила факт его наличия.

Проанализировав многие источники, был сделан вывод о том, женщины, имеющие детей, демонстрируют те же симптомы эмоционального выгорания, что и представители помогающих профессий. И, материнство можно рассматривать и исследовать в контексте профессиональной деятельности по осуществлению ухода за ребенком во время декретного отпуска. Принимая на себя роль матери, женщина включается в качественно новую деятельность по осуществлению материнских функций, ей приходится по-новому формировать и обустраивать свои привычные пространства в связи с появлением в ее среде нового существа (ребенка). Материнские функции связаны для женщины не только с постоянными контактами, общением, взаимодействием, совместной деятельностью со своим ребенком, но и с повседневными трудностями в их реализации, что в совокупности определяет постоянный фон необходимого сосредоточения и напряжения сил матери [Базалева, 2009; Базалева, 2010; Базалева, 2015].

Феномен эмоционального выгорания стал основой для научных изысканий И.Н. Ефимовой, однако описывается он шире, чем у Л.А. Базалевой. Объясняется это тем, что родительские функции не являются исключительно прерогативой матери. Участие в воспитании ребенка принимают все члены

семьи, и потому автор видит необходимостью исследование родительской сферы вне зависимости от пола или степени родства родителя. Целью её исследования явилось теоретическое обоснование и создание средств диагностики эмоционального выгорания в сфере выполнения родительских функций [Ефимова].

Большое внимание феномену эмоционального выгорания матери уделяет популярный психолог Л.В. Петрановская. Она рассматривает синдром эмоционального выгорания как проблему современного «родительства», связывает проблематику этого феномена с неосознаванием данного синдрома как проблемы, в принципе. При этом отмечает, что данный процесс может иметь серьезные последствия для всей семьи и для ребенка, в частности. Отмечается так же, что синдрому эмоционального выгорания подвержены не только матери, но и отцы и бабушки и приемные родители [Петрановская].

Итак, последнее десятилетие феномен эмоционального выгорания нашел свое отражение в диаде «мать и ребенок». Женщины, имеющие детей, демонстрируют те же симптомы, что специалисты помогающих профессий. Таким образом, материнство можно рассматривать и исследовать в контексте профессиональной деятельности по осуществлению ухода за ребенком.

1.1.1. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКА

В современном мире всё еще действуют негативные установки и убеждения относительно психологической помощи. В связи с чем, женщины редко обращаются за помощью к специалистам психологам или психотерапевтам, предпочитая делиться своими переживаниями в социальных сетях. Кроме того, проблема эмоционального выгорания матери является социально неодобряемой, и квалифицируется, зачастую, как лень и безделье.

Рост числа тематических сообществ, где мамы анонимно могут делиться своими историями, выявляет значительное количество женщин, находящихся в тяжелом эмоциональном состоянии. Анонимность открывает возможность для обличения данной проблемы.

«Я устала от детей! Старшей 2,5, младшей 9 мес. Сижу по уходу 3 года. Наверняка многие начнут кидать в меня камни со словами "Как можно устать от своих детей...?!" "Зачем рожала?!". Я устала от детей, смотреть на них не могу. Стала срываться, кричать на них. Чертовски устала от быта. Муж вечно на работе. Старшая капризничает, малая пакастит. Последней каплей стал цветок, упавший с подоконника не без помощи малой, слава богу не зашибло. Ничего не успеваю. Времени катастрофически не хватает, убираюсь ночью, когда все спят. А уж на себя подавно времени нет. Смотрю в зеркало от себя противно становиться ((Как вы справляетесь с подобной усталостью?? У меня уже руки опускаются. Хочу рыдать, а слез нет...»

«Я устаю от своего ребенка. Трудно признаться, но это так. В моем восприятии, да и вокруг слышу и вижу мам, которые так любят своих детей, что, мне кажется, для них только в радость быть все время со своим дитятей. А мне вот честно, тяжело. Вчера даже грузилась на эту тему. Чувствую вину перед ребенком за это. Говорила с любимым. Он успокаивает меня тем, что "все мамы устают, это нормально". Но так ли это?»

«Мне кажется, что у меня больше не любовь к ребенку, а долженствование. Что делать? Чувствую себя моральным уродом. Жуть просто, саму себя от этого не люблю. (Да еще и маман с бабушкой мои капают все время - ты должна быть только с ней, это твоя кровинушка и т.д. и т.п.)»

В течение всего периода отпуска по уходу за ребенком женщина может быть подвержена эмоциональному напряжению, связанному с однообразием, недостатком общения, отсутствием самореализации, недовольством своим внешним видом и т.п. Продолжительная усталость приводит к нежеланию совместной деятельности, играм, близкому контакту. Деятельность по уходу за ребенком сводится к бытовому уходу, при котором практически исключается эмоциональная включенность.

Однако тема материнской усталости является социально неодобряемой. Если женщина жалуется на усталость или апатию, она рискует столкнуться с непониманием и осуждением. И не только в семье, но и в обществе в целом.

«Вы сами загнали себя в такие условия, зачем теперь сидеть и плакаться на сайте. Когда рожали чем думали? На бабушек надеялись? Никогда такого не понимала, родить, а потом ныть сидеть».

«С тремя детьми нужны помощники. Вы знали, что у Вас их нет. На что рассчитывали? На авось? Меня вообще удивляет эта мода иметь троих детей, невзирая на обстоятельства».

«А у нее, видите ли, выгорание, какое выгорание, головой надо было думать и в первую очередь рассчитывать на себя. Автор смеритесь и терпите, и поймите одно - никто Вам ничего не должен».

«Все опять сводится к тому, что давайте пожалеем бедную несчастную мать и это при том, что она сама себя загнала в такие условия, что она когда рожала не знала, что дети болеют и что бабушка далеко».

При постоянном и длительном нахождении наедине с ребенком в замкнутом пространстве может возникнуть раздражительность, усталость,

апатия, что в свою очередь способно привести к упадку сил, потере интереса к любой деятельности, тоске, подавленности и ощущению истощенности. Эмоциональное напряжение в купе с обесцениванием эмоций и отсутствие поддержки со стороны как членов семьи, так и общества в целом может привести к постоянному стрессу у матери, а иногда и к агрессии по отношению к ребенку мужу и другим членам семьи.

Итак, в период отпуска по уходу за ребенком женщина может быть подвержена эмоциональному напряжению, связанному с дефицитом общения, неудовлетворенностью своим внешним видом, отсутствием самореализации, отсутствием внешней поддержки, возросшей ответственностью и стрессом от пребывания в новой для себя, роли матери. Без профилактики стрессовых факторов подобное напряжение может привести к нежеланию близкого контакта с ребенком, отсутствию эмоциональной включенности.

1.1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ НА УРОВНЕ ОБЩЕСТВА

В первые месяцы жизни у ребенка формируется базовое доверие к миру. Ключевую роль в этом процессе играет мама или человек её замещающий. Роль матери в этот период оценивается как решающая, а во многих случаях даже абсолютизируется. При неблагоприятном стечении обстоятельств именно первые дни могут стать критическими и создать у младенца основу для будущей агорафобии и социальной фобии. Если новорожденный не получает материнской заботы, доброжелательности и защиты он начинает проявлять беспокойство, тревогу, ухудшается его физическое состояние, а мир вокруг он начинает видеть угрожающим и враждебным. Дети матерей, испытывающих послеродовой стресс, реже смотрят на мать, меньше издают звуков, демонстрируют больше отрицательных эмоций, меньше игрового и исследовательского поведения, отстают в психомоторном, речевом,

умственном развитии, испытывают проблемы с памятью и концентрацией внимания. Длительное и/или очень сильное воздействие стрессорных факторов может привести к переходу периода нарушения приспособления в состояние, сопровождающееся включением эндогенных механизмов, а также к формированию психосоматических заболеваний [Короткова, Федорова; Ефимова; Киселева]. Логопеды, неврологи и педиатры бьют тревогу, так как в последнее десятилетие развитие современных детей значительно замедляется, и в особенности речевое развитие. Например, современная норма начала речи возросла с 1,5 до 3х лет.

Кроме того, исследователи раннего детского аутизма психиатры Б.Е. Микиртунов, А.Г. Кощавцев, С.В. Гречачный выделяли большую роль в развитии расстройств аутистического спектра нарушение детско—родительской привязанности, недостаточность или отсутствие родительской поддержки в раннем детском возрасте, а также психические расстройства родителей. В этом случае эмоциональная отстраненность матери, может стать пусковым механизмом для развития этого заболевания, а также играть неблагоприятную роль в профилактике раннего детского аутизма [Микиртунов, Кощавцев, Гречачный].

При этом, по мысли Р. Gérard, E. Zech у родителей детей с физическими и/или психическими отклонениями выявляется большая степень эмоционального выгорания, в сравнении с родителями здоровых детей, что в свою очередь, снова может иметь негативные последствия для детей [Р. Gérard, E. Zech].

Эмоциональная связь между матерью и ребенком важна для их эффективного взаимодействия, если мама находится в состоянии апатии или раздраженности, ребенок испытывает чувство незащищенности и неуверенности, что имеет непосредственное отношение к способности сохранять спокойствие в напряженных ситуациях и справляться со стрессом в будущем. Частым последствием воспитания матерью со стойким сниженным

настроением оказывается нарушение взаимоотношений матери и ребенка, приводящее в дальнейшем к измененному эмоциональному реагированию: эмоциональной неустойчивости, страхам. О.Н. Павлова, Д. Винникотт исследуя такой феномен как синдром «мертвой матери», говорили о влиянии материнского эмоционального истощения и эмоциональной отстраненности на формирования нового поколения детей, которые не способны испытывать удовольствие, у них отсутствует удовольствие от себя самого и собственного существования, удовольствие от «просто быть». И если ему каким-то образом все же удастся получить хотя бы небольшое удовольствие, у него складывается стойкое убеждение, что за ним должно последовать наказание. Такое «печальное» поколение наиболее подвержено психическим расстройствам, апатичным настроениям и депрессии [Павлова, Винникотт].

Важность материнского поведения для развития ребенка, его сложная структура и путь развития, множественность культурных и индивидуальных вариантов позволяют говорить о материнстве как о самостоятельной реальности, требующей глубокой теоретической и практической проработки. [Махмутова].

Тема материнства становится все более актуальной как в прикладных, так и теоретических аспектах, в современном государстве целесообразно разрабатывать адекватные методы профилактики девиантного материнства, под которым исследователи понимают как отказ соблюдать обязанности и правила матери перед своим ребенком. Отверженные своими родителями, дети сталкиваются с проблемой нарушенных процессов идентификации, как на психологическом уровне, так и при становлении материнского инстинкта и роли. Данные последствия приводят к тому, что не желанные и не любимые дети сами отказываются воспринимать себя матерью [Брутман, Варга, Хамитова; Саенко, Гукасова].

Исследование представлений о материнстве, декларируемых в социальных сетях, демонстрируют амбивалентное отношение к материнству:

помимо содержания, предполагающего исключительно позитивный образ в общественном сознании, включаются мало осознаваемые компоненты, содержащие противоречивые ожидания от женщины и материнской роли. [Микляева, Румянцева]. Социальные сети также приписывают современной матери чрезмерные долженствования, через образы успешных мам, которые всё делают «правильно». Как отмечают Н.Л. Мамышева и И.Л. Шелехов излишнее стремление к «правильности» порождает доминирование объясняющего стиля материнского поведения, что затрудняет непосредственный эмоциональный контакт с ребенком [Мамышева, Шелехов].

Эмоциональная истощенность может негативно сказываться не только на взаимоотношение в диаде «мать и дитя», но и в контексте нежелания иметь второго и последующих детей. Негативный опыт первого или последующего материнства в том числе сказывается на желании иметь более одного ребенка. По статистике современные семьи имеют одного или максимум двоих детей. В 2019 году в России обозначен очередной демографический кризис. Несмотря на различные национальные программы повышения демографии россияне не хотят рожать детей. Большие семьи, где было нормой пять и более детей ушли в прошлое. Современная российская семья имеет одного, максимум двоих детей.

Итак, потеря эмоционального контакта между матерью и ребенком может привести к замедлению умственного, речевого развития, проблемам с памятью, концентрацией внимания, а, в последствии, к формированию эмоционально нестабильной личности неспособной испытывать удовольствие от «просто быть», подверженному апатичным настроениям и депрессии. Нарушение привязанности также может оказывать влияние на развитие расстройств аутистического спектра, играть неблагоприятную роль в профилактике раннего детского аутизма. В контексте всех перечисленных факторов проблема эмоционального истощения матерей в период декретного

отпуска является актуальной, а её профилактика может оказать позитивное влияние на существующие в обществе тенденции.

1.1.3. ПСИХОЛОГ КОНСУЛЬТАНТ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С МАТЕРЯМИ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

При работе с матерями с синдромом эмоционального выгорания психолог консультант может столкнуться с тем, что матери с СЭВ посещают только одну консультацию. За это короткое время достаточно сложно оказать необходимую помощь при эмоциональном выгорании, так как данная проблема требует комплексного подхода [Петрановская; Овчинникова]. Однако дальнейшее посещение видится им невозможным: с одной стороны, отсутствие временного или финансового ресурса, что вполне оправдано декретным отпуском, с другой — современное общество до сих пор достаточно критично относится к психологической помощи. Ещё бытуют представления о том, что к психологам обращаются только больные люди, слабые, неспособные решить свои проблемы самостоятельно. Женщины в период декретного отпуска, оказавшиеся в состоянии эмоционального истощения, и так подверженные критике со стороны общества, не обращаются за помощью к специалисту, чтобы избежать ещё одного повода для осуждения.

В такой социально неодобряемой ситуации женщины находятся под двойным давлением: с одной стороны – общественное мнение, с другой – личное эмоциональное состояние.

К сожалению, подавляющее большинство женщин делают выбор в пользу общественного мнения, в частности мнения близких родственников или друзей и закрывают глаза на существующую проблему. Лишь единицы обращаются за профессиональной помощью к специалисту или же просто уделяют внимание своему эмоциональному состоянию, обеспечивая себе отдых и релаксацию.

В сложившейся ситуации оказать поддержку женщинам в состоянии эмоциональной истощенности и в отсутствие возможности посещать специалиста может комплекс психологических приемов самопомощи, направленный на профилактику и стабилизацию эмоционального состояния матери в период отпуска по уходу за ребенком.

Эффективные методы самопомощи и качественное информирование по вопросу эмоциональной истощенности, а также излишнего материнского «долженствования» дадут возможность иначе взглянуть не только на социально неодобряемую проблему и на свое отношение к себе и ребенку, но и пересмотреть отношение к эффективности психологических приемов.

Таким образом, если комплекс самопомощи поможет женщинам стабилизировать их эмоциональное состояние, это послужит профилактикой синдрома эмоционального выгорания, что будет способствовать стабилизации психоэмоционального состояния матери, налаживанию эмоционального контакта с ребенком и стабилизации взаимоотношений в семье в целом. Кроме того, это наглядно продемонстрирует эффективность психологических методов в работе с синдромом эмоционального выгорания матерей, что может стать толчком к посещению специалиста с целью более глубокой проработки данного вопроса.

1.2. ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.2.1. ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРИ

Исследования последних лет подтверждают статистическую схожесть профессионального выгорания и выгорания родителей, а также достоверность трехмерного синдрома родительского выгорания, включая истощение,

неэффективность, эмоциональное дистанцирование и определяют его как состояние сильного истощения, связанное с родительской ролью, когда человек эмоционально отстраняется от своих детей и сомневается в своей способности быть хорошим родителем. Кроме того, существует взаимосвязь эмоционального выгорания родителей с конфликтами в парах и отчужденностью одного из партнеров [Mikolajcza, Gross, Roskam,; Mikolajczak; Roskam, Raes, Mikolajczak].

В статье «Возможности исследование родительского выгорания» И.Н. Ефимовой описывается синдром родительского выгорания, который определяется как многомерный конструкт, включающий набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца, связанных с детско-родительским взаимодействием при выполнении родительской деятельности по заботе, воспитанию и развитию детей. К характеристикам родительского выгорания автор относит:

1) Эмоциональное истощение – ощущение эмоционального перенапряжения, утрата интереса к собственным детям и в целом к окружающей действительности, равнодушие или эмоциональная перенасыщенность, опустошенность собственных эмоциональных ресурсов. Ощущение «притупленности» эмоций, симптомы депрессии, вспышки гнева. Незначительные проступки детей могут вызывать сильные эмоциональные реакции. Чувства вины, апатия, раздражительность и усталость.

2) Деперсонализация – дегуманизация(обесценивание) – тенденция к бездушному, циничному отношению к чувствам и переживаниям окружающих. Обезличенные, формальные контакты, снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Забота о детях начинает носить формальный характер - одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание совместного досуга, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. У родителей может возникать желание больше времени проводить вне дома, компенсировать работой нежелание совместного досуга с детьми. При

деперсонализации могут возникать негативные установки по отношению к собственным детям. Они могут проявляться через сдерживание внутреннего раздражения, которое со временем вырывается наружу посредством вспышек агрессии или конфликтных ситуаций.

3) Редукция родительских достижений -упрощение действий, связанных с заботой о детях. Снижение чувства компетентности в своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой и детьми как результатом родительской деятельности [Ефимова].

В Рамках нашего исследования нас будет интересовать именно эмоциональное выгорание матерей, связанное с периодом декретного отпуска.

Л.А. Базалева определяет эмоциональное выгорание матери как дезадаптационное состояние, возникающее в отношениях матери с ребенком. Где выполнение родительских функций рассматривается как специфическая форма трудовой деятельности с, присущим данному виду субъектной активности, особенностями. Феномен эмоционального выгорания включает четыре компонента: аффективный (агрессия, злость, раздражительность, обиды на ребенка и пр.); конативный (частые наказания, крик, укоряющее молчание, «отталкивание» ребенка); когнитивный (снижение интеллектуальной активности, работоспособности в целом, невозможность сосредоточиться, ухудшение памяти и внимания); соматический (постоянная усталость, физическое недомогание, неспособность отдохнуть за время сна).

Это динамический процесс, возникающий поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса. Выделяются три фазы этого процесса: 1) Тревожное напряжение – запускающий механизм эмоционального выгорания. Имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством психотравмирующих факторов; 2) Соппротивление – начинается с момента наступления тревожного напряжения. Поскольку человек сознательно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, старается снизить влияние внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его

распоряжении средств. Таким образом, пытаюсь оградить себя от неприятных впечатлений; 3) Истощение – оскудение психических ресурсов и снижение эмоционального тонуса на фоне неэффективного сопротивления, падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы.

Каждая из описанных выше фаз включает в себя четыре симптома. Фаза тревожного напряжения включает в себя: Каждая из описанных выше фаз включает в себя ряд симптомов. Так, например, фаза тревожного напряжения включает в себя:

1. Симптом «осознание проблемы во взаимодействии с ребенком» — усиливающееся осознание проблем во взаимоотношениях с ребенком, которые, по мнению матери, являются трудно устранимыми или не устранимы вовсе. Растёт раздражение, отчаяние и негодование.
2. Симптом «неудовлетворенности собой» — в результате неудач при попытке предотвратить психотравмирующие ситуации женщина испытывает недовольство собой, своей ролью матери, как невыполнение семейных обязанностей.
3. Симптом «Загнанности в клетку» — состояние интеллектуально—эмоционального затора и тупика. Чувство безысходности и отсутствие сил для изменения ситуации.
4. Симптом «тревога» — обнаруживается в чувстве неудовлетворенности собой и своей деятельностью, что порождает эмоциональное напряжение, которое проявляется в ситуативной или личностной тревоге и постоянным беспокойством в отношении ребенка.

Следующая фаза – фаза сопротивления включает в себя:

1. Симптом – «избирательное эмоциональное реагирование» — не каждый запрос ребенка находит эмоциональный отклик, теплота отношений как бы зависит от настроения матери;

2. Симптом «эмоционально нравственной дезориентации» — усугубляется неадекватная реакция в отношении ребенка. При этом нередко возникает потребность в самооправдании.
3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций» — притупление желание общения даже с близкими людьми, желание побыть в одиночестве, отстранение даже от близких людей и членов семьи.
4. Симптом «редукция материнского взаимодействия». Под редукцией понимается – упрощение. Попытки сокращения обязанностей, требующих эмоциональных затрат. Женщина не считает нужным поговорить с ребенком, узнать о его чувствах и состоянии, нет желания выполнять совместную деятельность. Нравится, когда ребенка забирают на выходные бабушки или другие члены семьи.

Третья фаза – фаза истощения. К её симптомам относятся:

1. Симптом «эмоционального дефицита» — ощущение невозможности оказания эмоциональной помощи ребенку. Невозможность войти в положение, соучаствовать и сопереживать. Резкость, грубость, раздражительность и обиды.
2. Симптом «эмоциональной отстраненности» — эмоции полностью исключаются из взаимодействия с ребенком. Ничего не вызывает эмоционального отклика – ни положительные обстоятельства, ни отрицательные.
3. Симптом «личностной отстраненности» — ребенок воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что—то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие и сам факт существования.
4. Симптом «Психосоматических и психовегетативных нарушений» — проявляется на уровне психического и физического самочувствия. Контакт с ребенком вызывает неприятные ощущения, вызывает плохое настроение, обострение хронических заболеваний [Базалева, 2010].

«Запускающим» механизмом на первоначальном этапе служит тревожность, а «маркером» начала формирования синдрома эмоционального выгорания служат изменения в эмоциональной сфере, складывающиеся вследствие неудовлетворенности собой в своей материнской роли, и возрастающая тревога за ребенка [Базалева, Бердникова, 2018].

Л.В. Петрановская в цикле лекций и вебинаров, посвященных синдрому эмоционального выгорания матерей, выделяет три стадии этого процесса. Первая стадия – стеничная, при которой родитель справляется с трудностями за счет чувства долга. Стрессогенные факторы на этой стадии только начинают складываться воедино и ещё не оказывают критического влияния. В рамках этой стадии можно существовать годами. Она характерна для большинства родителей и сопровождается раздражительностью и, сопутствующим ей чувством вины, которое так же усугубляет эмоциональное состояние. Тем не менее, при своевременном осознании симптомов и фокусировке на своём эмоциональном состоянии, женщина способна сама найти необходимый для себя ресурс, чтобы нормализовать своё эмоциональное состояние и не допустить перехода на следующую стадию – астеничную.

Астеничная стадия – стадия отчаяния. Сопровождается апатией, слезами, проблемами со сном, ухудшением физического состояния и здоровья. На этой стадии расслабиться самостоятельно получается всё реже. Всё чаще возникает навязчивое и бесплодное кружение мыслей. Имеет место парадоксальная кривая усталости. Нормальная кривая усталости предполагает бодрое пробуждение, активность в течение дня и снижение активности перед сном. В астеничной стадии эмоционального выгорания женщина, наоборот, просыпается в состоянии усталости, активность остается сниженной в течение всего дня и под вечер наступает состояние перевозбуждения. Количество сна крайне важно для здорового функционирования психики и такой распорядок дня ещё больше истощает силы. Кроме всего прочего на этой стадии могут возникать перебои с аппетитом. От полного отказа от еды, до переедания, как

компенсации недостатка сна, например. Угасание либидо так же характерно для второй стадии. Сексуальное влечение расценивается как избыточная трата энергии организмом, который, итак, уже истощен. При отсутствии необходимой разрядки и на этой стадии, начинают нарастать конфликтные ситуации и обиды, заметно ухудшаются взаимоотношения с членами семьи. Обострение конфликтов с близкими не добавляет ресурса и ещё сильнее ухудшает самочувствие. Таким образом, нарастает состояние нервного напряжения.

Третья стадия – стадия деформации личности. Практически полностью отключается чувственная сфера и эмпатия. Психика включает защиту, и место теплого отношения занимает – контроль и критика.

Ключевым в данной интерпретации стадий эмоционального выгорания является постепенное нарастание и плавный переход от одной стадии к другой. В связи с чем, стабилизация эмоционального состояния требует комплексного подхода с постепенным выходом из проблемы [Петрановская].

Для нашего исследования очень важна именно первая стадия/фаза. И ключевой, на наш взгляд, момент, выделенный Л.В. Петрановской, возможности самостоятельного привлечения ресурса для того, чтобы не допустить перехода на вторую стадию и нормализовать эмоциональное состояние в целом.

Итак, эмоциональное выгорание матери – это динамический, поэтапный процесс, включающий три фазы (стадии), сопровождающееся раздражительностью, недовольством собой как матерью, апатией, общим снижением работоспособности, приступами гнева, накапливающимся безразличием в отношении собственного ребенка.

1.2.2. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

Л.А. Базалева выделяет спектр личностных особенностей матери, обуславливающих её повышенную восприимчивость к нагрузке материнства: избегание впечатлений, равнодушие, консерватизм, отсутствие настойчивости, отсутствие артистичности, эмоциональная лабильность, излишняя самокритичность [Базалева].

Также факторами риска развития синдрома эмоционального выгорания является депрессия, тревога, родительский стресс, отсутствие занятости, совместное проживание с родителями [Lebert-Charron].

Фактором риска можно считать субъективное ощущение отсутствия поддержки со стороны мужа, а также нереалистичные ожидания относительно материнства. Женщины, чьи ожидания не совпали с реальностью, имеют более выраженные показатели депрессивности [Якупов].

И.Л. Кордубан и З.И. Рябкина к факторам, провоцирующим эмоциональное выгорание у матерей в период декретного отпуска, относят: нарушение границ матери, отрицание негативных эмоций и их подавление, и деструктивную репродуктивную мотивацию [Кордубан, Рябкина]. Последнюю так же отмечают Л.А. Саенко и Г.С. Гукасова, Н.В.Быстрова и Е.Е. Плотникова и А.Н. Яныкина [Саенко, Гукасова; Быстрова, Плотникова; Яныкина].

Ещё один фактор, оказывающий влияние на развитие эмоционального выгорания, выделяют Т. К. Kawamoto, К. Furutani, М. Alimardani, их исследование было направлено на изучение взаимосвязи родительского перфекционизма и эмоционального выгорания родителей. Был сделан вывод о том, что родительские стандарты перфекционизма и чрезмерной заботы об ошибках являются фактором риска родительского выгорания [Т. К. Kawamoto, К. Furutani, М. Alimardani]. Так же родительский перфекционизм, как фактор

развития синдрома эмоционального выгорания выделяют О.В. Барина и А.А. Допшинская [Барина, Допшинская].

S. Le Vigouroux основными личностными факторами выделяет: высокий уровень невротизма, низкий уровень добросовестности и отсутствие адекватной реакции на потребности ребенка [S. Le Vigouroux].

Такие исследователи как Т.И. Солодкова, С.А. Хазова, Н.П. Александрова и Е.Н. Богданов показывают, что высоким показателям эмоционального выгорания соответствует низкий уровень эмоционального интеллекта [Солодкова; Хазов, Александрова, Богданов].

Л.В. Петрановская выделяет следующие внешние факторы:

1. Длительность декретного отпуска и его характер - чем дольше женщина проводит в декретном отпуске, чем более она «изолирована» от социальной жизни и чем больше количество обязанностей по дому и уходу за ребенком она на себя взваливает, тем интенсивнее могут развиваться симптомы эмоционального выгорания. И, напротив, при правильном делегировании и социальной активности не меньшей, чем в период «до декрета» длительность декретного отпуска может не сыграть роли в формировании синдрома эмоционального выгорания, а даже напротив, стать периодом для саморазвития и самоактуализации.

2. Разница в возрасте детей менее 5ти лет - когда под ответственностью женщины двое детей, один из которых младенец, а второй ещё не до конца самостоятелен, количество материнских долженствований увеличивается в двое. При таком активном ежедневном взаимодействии у женщины остается крайне мало времени для отдыха, сна или, тем более, для личного времени посвященного только себе. Если к этому добавляются ещё и обязанности по дому- то такой должностной список может способствовать переутомлению, эмоциональному напряжению.

3. Тяжелые бытовые условия и\или тяжелое материальное положение.

4. Собственно, дети - физическое состояние и здоровье детей, их, поведение в период физического недомогания или возрастных кризисов, а также обычное ежедневное поведение – будь то капризы или слишком громкая радость – всё оказывает влияние на психоэмоциональное состояние женщины. При, уже сложившемся, эмоциональном напряжении, зачастую возникает раздражение на ребенка, за которым следует вина, которая так же истощает.

5. Неблагоприятные взаимоотношения с родными и близкими - негативное отношение, критика в адрес женщины за невыполнение её материнских обязанностей, а также конфликтные ситуации с партнером. Этот фактор является, на наш взгляд, одним из ключевых, так как именно благоприятные отношения с близкими могут стать тем самым ресурсом (при том бесплатным), необходимым женщине для того, чтобы отдохнуть и уделить время себе. Сюда мы можем отнести и делегирование, например передачу детей на время папе или бабушкам. И помощь в бытовых и хозяйственных делах от мужа и других родственников. И просто эмоциональная поддержка.

6. Социальная «неодобряемость» и игнорирование синдрома эмоционального выгорания - проблема эмоционального выгорания не принимается в обществе. Её попросту не существует. В связи с чем, в отличие от феномена профессионального выгорания, отсутствует внятный комплекс мер по предотвращению развития этого процесса. Отсутствуют так же, существующие в рамках профилактики эмоционального выгорания в профессиональной сфере, официальные группы поддержки, где можно не только поделиться своей проблемой не боясь критики, но и получить квалифицированную психологическую помощь. Если женщина жалуется на какой-то из симптомов, она рискует столкнуться с непониманием и осуждением. И не только в семье, но и в обществе в целом.

7. Многозадачность - очень распространенное и модное современное явление, декларируемое в современном информационном пространстве и в социальных сетях, в частности [Петрановская].

Исследователь А.Н. Аянян отмечает, что современные женщины в сети Интернет занимают активную позицию: выступают не только в роли матери и домохозяйки, но и ведут свой бизнес, активно общаются, учатся [Аянян].

К сожалению, такой подход очень часто приводит к обратному эффекту. Сама по себе многозадачность – это неплохо. Однако всему есть предел, и прежде всего, этот предел для всех индивидуален. Многие женщины, наблюдая за «всё успевающими» мамами в социальных сетях, испытывают чувство фрустрации из-за собственных «неудач» на поприще многозадачности [Петрановская].

Многозадачность отмечала ещё О.А. Гаврилица, рассматривая её в контексте ролевого конфликта работающей женщины, которая принимает на себя слишком много социальных ролей. При таком подходе неизбежен ролевой конфликт как следствие сочетания женщиной большого количества несовместимых ролей. В следствии чего возникает ряд негативных переживаний в том числе и чувство вины [Гаврилица].

Еще одним внешним фактором, которые также, можно отнести к факторам формирования синдрома эмоционального выгорания матерей, являются социальные сети и, связано это с тем, что идеалы материнского поведения в социальных сетях сильно завышены. Доминирующая «детоцентричная» модель интенсивного материнства предполагает большое и эмоциональное и экономическое вложение матери в благополучие ребенка, и такие стандарты социальных ожиданий в отношении «идеальной матери» зачастую для женщин просто недостижимы [Дугушина].

А с учетом популярности социальных сетей, в частности, сети Инстаграм мы можем говорить о влиянии соразмерном СМИ, о которой писал еще Николас Луман в своей книге «Реальность массмедиа». Средства массовой

коммуникации конструируют реальность современного общества и общественной системы, и, то, что мы знаем о нашем обществе и об окружающем нас мире и действительности, мы знаем, во многом, благодаря масс-медиа [Луман].

Итак, существует ряд факторов, оказывающих влияние на развитие синдрома эмоционального выгорания у матерей. К внутренним факторам относятся: личностные особенности матери, ригидность, тревожность, апатичность, нереалистичные представления о материнстве в целом, деструктивные репродуктивные мотивы, запрет на негативное эмоциональное реагирование, родительский перфекционизм. К внешним факторам относятся: отсутствие социальной активности, поддержки со стороны близких, многозадачность, а также тяжелые бытовые условия и тяжелое материальное положение. Как отдельный фактор выделяется влияние образа матери, транслируемое в социальных сетях.

Каждый фактор сам по себе в отдельности может восприниматься как индивидуальная особенность или просто бытовая ситуация. Некоторые женщины не видят всей картины целиком. Однако именно из таких незначительных стрессовых факторов складывается исследуемый нами феномен.

1.2.3 ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ

Меры по профилактике синдрома эмоционального выгорания матерей должны начинаться, прежде всего с нормализации физического состояния: обязательное соблюдение режима сна - 7-8 часов в день; правильное питание и проведение времени на свежем воздухе, физические нагрузки (занятие спортом), обязательный личный отдых [Петрановская; Якупова; Филиппова].

Далее стоит отметить просвещение и обучение, направленное на готовность к родительству, материнской компетентности, условий нормального психоэмоционального развития ребенка и положительная репродуктивная мотивация в целом [Кордубан, Рябинкина; Быстрова, Плотникова; Саенко, Гукасова].

Ключевую роль в профилактике ЭВМ является удовлетворение потребности в общении, поддержка и помощь единомышленников, групповая принадлежность. Оказавшись в группе людей, переживающих подобные же стрессовые ситуации, женщина чувствует себя не одинокой, и это способно снизить уровень её эмоционального напряжения и тревоги [Авдеев, Вязникова; Гунзунова].

По мысли Л.В. Петрановской необходимо, по возможности, оградить себя от факторов, провоцирующих развитие синдрома эмоционального «выгорания» у мам. Например, снятие многозадачности, как один из способов профилактики. Каждая конкретная задача сама по себе может быть приятна, но большое количество задач, как мы помним, может привести к физиологическому и эмоциональному истощению и фрустрации. Важно налаживать прежнюю социальную активность при этом делегировать часть обязанностей, не отказываться от помощи со стороны родственников и знакомых [Петрановская].

Также стоит пересмотреть свои представления об «идеальном родительстве», которые оказывают негативное влияние на самооценку матери и усиливают тревожность. Не равняться на образ «хорошей матери», у которой всё должно быть идеально и правильно, и опираться на свои индивидуальные возможности. Принять свою не идеальность и быть ласковее в отношении к себе [Петрановская; Филиппова].

Идеализированные представления о роли матери можно рассматривать в контексте когнитивных искажений и иррациональных установок, провоцирующих напряжение, стресс и, соответственно, развитие симптомов

эмоционального выгорания. Эффективная работа с этими когнитивными схемами находит свое отражение в когнитивно-поведенческом подходе А. Бека. Основная мысль когнитивно-поведенческой терапии заключается в том, что то, как мы мыслим, оказывает влияние на то, как мы чувствуем и, поэтому, изменение того, как мы думаем, может изменить то, как мы чувствуем. Уровень тревожности можно снизить за счет выработки нового типа реагирования на собственные мысли и убеждения. Переработка и расширение дисфункциональных убеждений и представлений, провоцирующих тревожные расстройства по средствам КПТ является наиболее влиятельной и эмпирически обоснованной. Когнитивно-бихевиоральный подход является методом краткосрочной терапии, направленной на научение людей изменять свое эмоциональное мышление и убеждения за счет систематического оценивания поведения для снижения напряжения и ослабления таких состояний, как тревога и депрессия. Реконструирование недееспособных правил сводится к уточнению и расширению, для придания им большей гибкости и эластичности, сокращающей эмоциональное напряжение. Основная техника КПТ заключается в том, чтобы сделать установки и убеждения человека более явными и помочь ему понять, насколько они работоспособны в той или иной ситуации, а затем рассмотреть альтернативные более адаптивные и «рабочие» конструкты с целью улучшения эмоционального состояния человека. [Бек]

Еще один набор установок, усиливающий тревожные и невротические состояния, и питающий «идеализированный образ матери», именуемый К. Хорни, как «тирания долженствований» или «тирания надо». Руководствуясь правилом: «Чтобы быть счастливым, я должен быть любим всеми», человек подчиняет себя и другому правилу: «Я должен сделать всё, чтобы меня любили». Тем самым, человек предъявляет к себе завышенные требования, каким быть надо. А именно - идеальным, совершенным, пределом честности, мудрости, достоинства, заботливости т.д. Человек не может испытывать слабость или усталость, он должен всегда быть спокойным и умиротворенным,

должен преодолевать любые трудности, как только они появятся. Ему нельзя уставать или болеть, всё, что делается не меньше чем за пару часов, он должен сделать за час. Такой набор жизненных предписаний слишком жёсток и труден для исполнения настолько, что их не мог бы выполнить ни один человек. Такие внутренние долженствования, зачастую, действуют в пренебрежении к внутрепсихическому состоянию человека – к тому, что он в данный момент способен чувствовать и делать. При этом человек отдаёт себе безусловный приказ о собственной идеальности, отвергая или отрицая факт своей реальной уязвимости. Понимание, при этом, любого текущего ограничения в своей жизни нестерпимы для того, кто подвергает себя диктатуре долженствований, так как каковы бы ни были трудности, ему необходимо с ними обязательно справиться. Тем самым, поддержание идеального образа не способствует реальным переменам, а имеют целью абсолютное совершенство. Однако такое иллюзорное совершенство и становится причиной тревоги [Хорни].

Психологическая помощь женщинам, находящимся в состоянии психического истощения и эмоционального выгорания, должна опираться на актуализацию ресурсных состояний [Кленова, Власова]. Важно искать свой ресурс – делать то, что улучшает ваше эмоционально состояние. Например, подключение творческих ресурсов, уделять времени хобби и увлечениям [Коваль; Филиппова]. Всем требованиям при работе с привлечением ресурсных состояний отвечают методы арт-терапии [Колошина; Никифоров, Шингаев; Овчинникова].

В статье «Рисунок и цвет в арт—терапии», Серов Н.В., рассматривает арт—терапию как область психологической терапевтической практики, которая представляет собой лечебное применение изобразительного творчества человека, предполагающее взаимодействие между ним (как автором художественной работы), самой работой и специалистом. Сюда же входит и совокупность приемов лечебно—реабилитационного и психопрофилактического воздействия, связанных с изобразительной

деятельностью пациентов с разной психической и психосоматической патологией [Серов]. Т.Ю. Колошина обосновывает приоритетность арт—терапевтических методик, в сравнении с другими подходами и методами, в работе с кризисными состояниями. К ситуациям, оказывающим влияние на развитие этого состояния, автор относит: переход на следующую возрастную стадию, переход на новый этап индивидуации, стрессовые ситуации различной длительности. Также выделяется высокая эффективность арт—терапевтических методов при работе с тревожными состояниями, общим ощущением одиночества, высоким уровнем социальной фрустрированности. Арт—терапия оказывает положительное влияние на уровень самоактуализации через базовые ценности, самооценку и физическое состояние. Творческий акт, лежащий в основе арт—терапевтических методик, передаёт внутренние переживания на символическом уровне, таким образом, что проясняются скрытые душевные мотивы и побуждения, глубоко запрятанные чувства проживаются на символическом уровне. В этот момент происходит глубокое принятие не принятого ранее, а негативные переживания получают возможность не подавляться, а трансформироваться в форме образов и представлений. В завершении статьи приводится ряд терапевтических методик, доказавших свою эффективность в работе с кризисными состояниями (см. Приложение 1). Первое место в этом списке занимает техника «Мандала» [Колошина]. Методы арт—терапии активно используются в работе со стрессовыми состояниями, в ситуациях эмоционального напряжения, апатии. Помогают выразить человеку свои чувства и эмоции, справляться с различного рода страхами и фобиями, повышает самооценку и уверенность в себе. Путем спонтанного творческого самовыражения арт—терапия актуализирует личностные ресурсы стрессовых ситуаций, дает выход накопившейся энергии (агрессии), тем самым гармонизируя эмоциональную сферу. Кроме того, Арт—терапевтические методики активно используются при работе с эмоциональным выгоранием в профессиональной сфере. Многие методы арт-терапии являются эффективными

в качестве инструментов самопомощи [Гаврилова]. Изотерапия или терапия рисунком, в частности через воспроизведение визуальных образов позволяет человеку понять самого себя, свободно выразить свои мысли, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды, освободится от негативных переживаний прошлого. Это не только обращение к окружающей и социальной действительности, но и её моделирование, выражение отношения к ней. Кроме того, рисование развивает чувственно—двигательную координацию, так как требует согласованного участия многих психических функций. Рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования активизируется конкретно—образное мышление, связанное с работой правого полушария, и, одновременно, абстрактно—логическое, за которое ответственное левое полушарие. Данный метод является достаточно доступным, но при этом позволяет использовать самые разнообразные художественные формы от рисунков простым карандашом, до работы с прикладными техниками изобразительного искусства. Выбор материалов в изотерапии так же определяется различными терапевтическими или диагностическими задачами. Например, выбор карандашей, фломастеров или мелков, направлен на то, чтобы «усилить» контроль, в противовес, пастели, краске и глине [Киселева].

Методы изотерапии можно условно разделить на рисуночные методики с использованием различных материалов, в том числе и метод «Мандала», и декоративно—прикладные — различные объемные композиции и коллажи. В свою очередь, рисуночные методики, включают в себя работу с цветом, что дополнительно вносит важную составляющую в терапевтическую деятельность этих методик. Воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека изучается в контексте не только психологии, но также в контексте физиологии.

Эффективность изотерапии также может обнаруживаться в отдельном влиянии цвета на психоэмоциональное состояние человека. Цвет связан с эмоциями на разных уровнях психической деятельности человека. Человека

получает 90% информации через зрение. Информация, которая поступает в наш мозг через зрение в том числе и какие цвета мы воспринимаем, оказывает влияние не только на наше настроение, но и на физиологические процессы в организме, кроме того, на поведение, реакции, на всю жизнь человека. Реагирование на цвет происходит интуитивно. В теле цвет вызывает биохимические реакции, которые действуют непосредственно на гипофиз и шишковидную железу. Гипофиз в свою очередь выделяет гормоны, которые влияют на сексуальную активность, метаболизм, аппетит, а также настроение, поведение и, как уже отмечалось выше, на эмоции. Рассмотрим влияние цвета на примере гормона — серотонин. Это гормон стимулирует и возбуждает клетки нейронов, производится он в необходимом количестве только под воздействием естественного солнечного света. Зимой же, когда большая часть суток проходит при искусственном освещении естественный баланс серотонина нарушается. Это может вызвать усталость, постоянное желание спать и спад активности. Потому естественный свет необходим во все времена года. Правильное использование цвета при данных условиях помогает профилактировать недостаток серотонина, способствует восстановлению внутреннего равновесия и стимулирует положительные подсознательные процессы. Таким образом, цвет может оказывать влияние на развитие человека и его духовный рост. С помощью цвета мы можем менять настроение, улучшать качество жизни [Андре, Некрасова]. Как отмечает в своей монографии Базыма Б.А, с помощью определенного цвета можно вызвать различного рода психологическую, и психофизиологическую реакцию. Каждый цвет имеет своё специфическое воздействие. Например, красный - возбуждающий, согревающий, проникающий, активизирующий все функции организма, используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и ряда кожных заболеваний. Синий, напротив, снижает сердечную активность, его успокаивающее действие может перейти в тормозящее. Желтый – бодрящий, тонизирующий и согревающий, оказывает лечебное действие при заболеваниях

пищеварительного тракта, печени и почек. Зеленый – уменьшает кровяное давление, успокаивает, снимает напряжение, облегчает мигрени, используется при лечении астмы, ларингита и др. [Базыма].

В своей статье «Цвет, как фактор психической регуляции» Яньшин приводит различные эксперименты, связанные с влиянием цвета на нервную систему и на организм в целом. Данный феномен изучали еще в контексте учения об ауре. В статье так же отмечается мнение цветотерапевтов Бэби—Брук и Эмбэра, которые категорично утверждали, что лечение с помощью цвета было первым типом терапии, использованной человеком [Яньшин, 2001].

Как отмечает в своём исследовании И.Б. Ческидова, эмоциональный компонент реакции на цвет так же является частью целостной реакции организма. Разные люди в разном психологическом состоянии могут буквально видеть мир в разном цвете. Когда человек вспоминает что—то приятное – улучшается его чувствительность к теплой части спектра. В то время как при неприятных ассоциациях человек острее реагирует на холодные тона и оттенки. Далее автор отмечает, что эмоционально уравновешенными людьми мир воспринимается более красочным и ярким, в то время как люди с повышенной тревожностью воспринимают мир более холодным, серым. Взаимосвязь цвета и эмоций является многоуровневой. Цвета и сочетания являются символами эмоций, их внешним воплощением [Ческидова]. Многие физиологические реакции человека на цвет возникают неосознанно. Существует два аспекта взаимодействия человека с цветом: первый – закономерности воздействия цвета на состояние, второй – изменение колорита образа мысли в зависимости от психологического состояния. Таким образом, можно сделать вывод о тесной связи психологического состояния и характеристиками отдельных цветов. Цвета изменяют наше психологическое состояние аналогично тому, как наше психологическое состояние изменяет цветовой образ нашего мира. То, что субъективно переживается как эмоция, во внешнем по отношению к человеку мире существует в форме цветов. И, наоборот – человек облакает в цвет

эмоцию, настроение. Конкретный цвет является символом собственного воздействия на человека. Это и позволяет использовать цвет как фактор психической регуляции [Яньшин, 2001].

В рамках исследования нами была составлена сводная таблица семантических значений цветов, применяющиеся в современной терапии рисунком, основанная на анализе материалах В.П. Яньшина, Б.А. Базыма, М.В. Киселевой, О.А Буренковой (Таблица 1).

Таблица 1

Семантическое значение цветов в изотерапии

Цвет	Значение 1	Значение 2
Красный	Жизненная сила, внутренняя энергия, ресурс, динамичность, лидерство, упорство, созидание, активность, здоровая агрессия, движение вперед. Глубина процессов у клиента	Физическое насилие, нетерпимость, негатив, разрушение
Желтый	Детская радость, оригинальность, честность, непосредственность, подъем, стимуляция интеллекта, пробуждение сознания, оптимизм, энергия саморазвития	Язвительность, критичность, глупость, инфантильность, фанатичность
Зеленый	Жизнь, здоровье, дар, рост, гибкость, открытость, релаксация, отдых, стабильность, равновесие, саморегуляция, самооценка	Эгоизм, забывчивость, чрезмерная простота
Синий	Покой, снятие напряжение, глубина, идеализм, эмпатия, очищение, преображение	Погруженность в себя, восприимчивость, лживость, самоуверенность
Белый	Чистота, совершенство, новая жизнь, освобождение, смирение, принятие, прощение, гармония, осознанность, высшая интеграция, открытость, равенство, единство	Отрыв от реальной жизни, скука, разочарование, бесплодность, чопорность, скука
Черный	Тайна, загадка, устойчивость, стабильность, содержательность, бессознательное	Безмолвие, пустота, маскировка, защита, депрессия, ограничение, воздержание

Продолжение таблицы 1

Оранжевый	Внутренняя сила (самый здоровый цвет), тепло, радость, приятные ощущения, энергия	
Фиолетовый	Спокойствие, погружение, подсознательное, глубинные процессы психики, мистика	Тревога, фрустрация
Коричневый	Спокойствие, заземление	Уступчивость, зависимость, слабость, пассивность, снижение самооценки, неразрешимый конфликт
Серебряный	Свобода, опыт, отражение, проникновение, прозрачность, беспристрастность, плавность	Иллюзорность, двуличие, самообман, безответственность
Золотой	Богатство, сила духа, успех, деньги, доход, возбуждение, мудрость, знание, счастье, завершение трудов, бодрость	Недоверчивость, страх перед поражением

Однако, отталкиваясь от гуманитарной парадигмы, которая определяет цвет как феномен субъективного восприятия человека, цвет—перцепт, чувственный образ, трактует цвет как феномен, наделенный определенным смыслом, значением для человеческого бытия, рассматриваемый в неразрывном единстве с душевным переживаниями человека [Исаев].

Данный подход лежит в основе феноменологической психологии, основой которой считаются описательное изучение познания, принцип субъективности и индивидуальных переживаний человека. Феноменологию восприятия цвета выделял известный французский философ, Мерло—Понти. Согласно его концепции чувственное не может быть ни чисто физиологическим, ни чисто психологическим в формате простого переживания. Феноменология восприятия цвета по его мысли заключается в единстве и неразрывной связи всех компонентов восприятия. Несмотря на то, что, с точки зрения физиологии, например, красный цвет оказывает на человека возбуждающее воздействие, его восприятие наделено и неким жизненным смыслом [Мерло—Понти]. Воздействие цвета и перцептивное приписывание

цвета образу соотносятся с одним и тем же эмоциональным состоянием для определенного цвета и цвет является собственно образом эмоции. Конкретный цвет является символом собственного воздействия на человека. Каждая эмоциональная реакция для своего возникновения не нуждается в актуальном восприятии цвета, а соотносима с представлением цвета. Цвет, как совокупность оттенков, представляет собой устойчивую структуру, которую можно соотнести с эмоционально—личностными особенностями человека. Кроме того, цвет является самостоятельной системой ориентации в действительности, которая не зависит от предметной системы, при этом такая система способна осуществлять комплексной изменения функционального состояния человека, минуя сознание. Человек, зачастую, использует цвет неосознанно в качестве средства психической регуляции [Яньшин, 1999].

Выбор цветовых предпочтений непосредственно связан с основными чертами характера индивида и в некоторой степени отражает его внутренний мир. Цвет в данном случае является не только способом самовыражения человека, но и средством достижения внутренней гармонии [Буренкова].

Эмоциональное состояние человека влияет на ситуативное отношение к цвету, кроме того, устойчивые эмоциональные особенности так же находят своё отражение в различных свойствах субъекта, которые так же находят своё отражение в цветовых предпочтениях [Ческидова]. Изотерапия (при своей доступности и экологичности) эффективно работает с эмоциональным состоянием человека, позволяя выразить и проживать эмоции через художественные образы [Киселёва].

Ещё одним средством профилактики эмоционального выгорания у матерей выделяется развитие эмоционального интеллекта. В результате: возрастает эмпатия, появляется способность к выстраиванию позитивных межличностных отношений, развивается эмоциональное самосознание, что помогает смотреть на любую трудную ситуацию позитивно и найти в ней возможности для личностного роста [Солодкова; Хазова; Хлевная, Киселёва].

Кроме того, система профилактики эмоционального выгорания мам с синдромом эмоционального выгорания, может найти своё отражение в обучении матери различным способам релаксации и саморегуляции т.е. управлению своим психоэмоциональным состоянием, которое может достигаться путем воздействия на себя словами, мысленными образами:

1. Аутогенная тренировка, являющаяся активным психотерапевтическим методом психопрофилактики и психогигиены, повышающий возможности саморегуляции исходно произвольных функций организма. Метод основан на использовании приёмов самовнушения и реализации самоуправляющих действий.

2. Когнитивное реконструирование. Разговор с самим собой, работа с изменением своего «образа Я», направленный на активизацию внутренних ресурсов само поддержки в стрессовых ситуациях.

3. Медитативные техники. Направлены на достижение состояния полного расщедоточения или высшей концентрации внимания, контроль собственных мыслей и метод психической релаксации. Медитативные практики помогают перераспределить возбуждение нейронов коры головного мозга и служит эффективным методом при профилактике стрессов, тревожных и депрессивных расстройств.

4. Управление мышечным тонусом. Мышечное напряжение является индикатором стресса. Глубокое мышечное расслабление способствует нормализации психоэмоционального состояния человека, снятию состояния стресса и ослаблению тревожности.

5. Управление дыханием. В повседневной жизни процесс дыхания у человека совершается автоматически. При эмоциональном возбуждении характерно поверхностное дыхание, а в состоянии расслабления медленное брюшное дыхание. Тренировка осознанного дыхания, через управление дыхательными процессами, через направленное внимание к циклу «вдох-выдох» способствует становлению брюшного дыхания, которое является

действенным способом нейтрализации тревоги, вспышек отрицательных эмоций, профилактики стресса в целом.

7. Остановка внутреннего диалога. Техника, направленная на осознанную остановку внутреннего диалога, сопровождающегося негативными оценками действий, поступков и мыслей человека, а также негативные прогнозы будущего. Остановка потока мыслей, нагнетающих общий эмоциональный дискомфорт и создающих эмоциональное напряжение [Гордиевская, Гордиевский; Наркевич; Соломудрая].

Методы психической саморегуляции являются простым, естественным, но в то же время многофункциональным и доступным для самостоятельного использования средством профилактики стресса. Они помогают справиться со стрессом из-за нагрузки, улучшают самоконтроль, внимание, эмоциональный фон, понижают уровень тревожности. Психическая саморегуляция, как процесс самоуправления при стрессовых состояниях определяется как активизация внутренних ресурсов организма и психики с целью регуляции состояния психоэмоционального состояния человека, обеспечивающих высокую работоспособность и эффективность деятельности. Упражнения общей группы техник саморегуляции, включающих: управление ритмом дыхания, произвольной регуляции мышечного тонуса, свободного оперирования чувственного образа, управление вниманием – эффективны для снятия напряжения, усталости, восстановления сил. Упражнения специальной группы приёмов: саморегуляция мышечного тонуса, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, когнитивное реконструирование - направлены на активное управление своими психическими процессами и своим эмоциональным состоянием [Филиппова; Никифоров, Шингаев; Мухина; Мазур, Давыдов; Varvogli, Darviri].

Таким образом, меры профилактики, перечисленные выше, являются эффективными и, при этом могут в большинстве своём применяться самостоятельно, что отвечает одной из сторон проблемы эмоционального

выгорания женщин в период декретного отпуска, связанной с общественным давлением и отсутствием временного и финансового ресурса для обращения за помощью к профессионалам.

Итак, в нашей исследовательской работе мы будем уделять внимание и внутренним и внешним факторам развития синдрома эмоционального выгорания матерей. Меры профилактики, направленные на снижение интенсивности влияния этих факторов будут включены в комплекс психологических техник самопомощи, способный снизить степень эмоционального выгорания матерей.

1.3. КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК САМОПОМОЩИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ-АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СЕТИ ИНСТАГРАМ

Целью исследования является создание комплекса техник психологической самопомощи в формате онлайн-марафона, который будет содержать эффективные методики и техники самопомощи, способствующие снижению показателя эмоционального выгорания у матерей - пользователей социальной сети Инстаграм.

В основу теории легли исследования по вопросам эмоционального выгорания матерей, а также профилактики этого синдрома Л.А. Базалевой, Г.Г. Филипповой, теория личности К. Хорни, в частности аспект исследования идеализированного Я образа. Арт-терапевтический подход к работе с кризисными состояниями Колошиной Т.Ю. Феноменологический подход к восприятию цвета П.В. Яньшина, Мерло-Понти М. Критерии личностного роста по Е.Л. Доценко. Разработка комплекса методов психологической самопомощи основывается на принципах когнитивно поведенческой терапии, арт-терапии и поведенческой психотерапии осознанности.

1.3.1. ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ

В нашем исследовании мы хотим обратить внимание на такие внутренние факторы, как: тревожность, неудовлетворенность собой и деструктивную репродуктивную мотивацию.

Если, при планировании беременности у матери конструктивные мотивы, то это способствует укреплению семейных отношений, благополучному развитию ребенка. В случае деструктивной мотивации (*«часики тикают», «родственники говорят пора», «чтобы удержать мужчину»* и прочее), когда ребёнок – это средство достижения иных целей женщины, можно наблюдать отрицательное воздействие на состояние самой матери, её семьи и её отношение к ребёнку [Кордубан, Рябкина].

Регулярная повышенная тревожность оказывает негативное влияние на эмоциональное состояние женщины, истощает её и делает еще более уязвимой к формированию синдрома эмоционального выгорания. Тревога является запускающим механизмом этого синдрома, что вполне справедливо, учитывая, что в состоянии эмоционального истощения многие задачи материнства и жизненные обстоятельства кажутся сложными. В результате неудач или неспособностей выполнять эти задачи или влиять на психотравмирующие обстоятельства, женщина испытывает недовольство собой, своей ролью матери, что является «маркером» начала формирования синдрома эмоционального выгорания [Базалева, Бердникова]. В купе с фрустрацией от нереалистичных ожиданий и тревожностью, неудовлетворенность собой как матерью может привести к новой волне эмоционального истощения, что в свою очередь снова будет способствовать снижению активности и продуктивности в деятельности по уходу за ребенком, а значит и самокритики своего материнства. Методичное и регулярное усугубление «условий труда» матери связкой данных внешних

факторов способно привести не только к формированию, но и дальнейшему фазному развитию синдрома эмоционального выгорания матерей.

Таким образом, мы можем выдвинуть первую гипотезу.

Гипотеза 1: синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внутренними факторами такими как: неудовлетворенность собой, репродуктивная мотивация, тревога.

1.3.2. ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МАТЕРЕЙ

В рамках нашей работы мы будем подробно исследовать такие внешние факторы, как социальная активность и образ материнства, транслируемый в социальных сетях, в Инстаграм, в частности. В период отпуска по уходу за ребенком социальная активность молодых матерей значительно снижается. Отсутствие социальных контактов на работе и при дружеском общении может компенсироваться через социальные сети. В частности, такую популярную площадку, как Инстаграм.

Социальную сеть Инстаграм используют ежедневно 1 миллиард пользователей по всему миру. По статистике на 2020 год аудитория Инстаграма на территории РФ составила 33 млн человек. При таком охвате можно говорить о том, что активные пользователи Инстаграм смотрят на мир сквозь призму этой социальной сети. Для удобства мы вводим новый термин - Инстаграм-оптика (Инстаоптика), который и означает восприятие информации через призму Инстаграм. Введение данного термина уместно еще и потому, что в Инстаграм используются не только текстовый формат постов, но и визуальный ряд.

Так же, как и СМИ, социальная сеть Инстаграм способна формировать и транслировать установки, социальные стереотипы и социальные ожидания. В рамках нашего исследования мы будем затрагивать такой социальный конструкт как материнство и образ матери, в частности, транслируемый в

Инстаграм. Данная социальная сеть выбрана нами из-за рейтингов мам-блогеров, представленных на этой медиа-площадке. Количество подписчиков у самых популярных «Инстамам» России свыше 2х миллионов человек [Березецкая]. Инстаграм материнство уже довольно прочно вошло в нашу жизнь, и, соответственно стало являться неким эталоном современного образа матери. При этом идеалы материнского поведения в социальных сетях сильно завышены. Доминирующая «детоцентричная» модель интенсивного материнства предполагает большое и эмоциональное и экономическое вложение матери в благополучие ребенка, и такие стандарты социальных ожиданий в отношении «идеальной матери» зачастую для женщин просто недостижимы [Дугушина]. Женщина, руководствуясь чужим примером, из социальных сетей, представляет себе идеализированную картину материнства. В ситуации, когда её собственный пример оказывается иным и не соответствует идеалу, женщина может испытывать фрустрацию и тревогу [Саенко, Гукасова; Быстрова, Плотникова; Яныкина; Якупова].

При таком подходе мы можем предположить, что Инстаоптика образа матери смещена в сторону идеальности. Женщина, глядя на такой идеализированный образ с завышенными требованиями может расценить его как ошибку своего материнства, своей несостоятельности как матери.

Таким образом, мы выдвигаем следующую гипотезу.

Гипотеза 2: синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внешними факторами, такими как: социальная активность и идеализация образа матери в социальной сети Инстаграм.

1.3.3. КОМПЛЕКС ТЕХНИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ

Результатом нашего исследования будет разработка комплекса мер и техник психологической самопомощи для матерей с синдромом эмоционального выгорания в период отпуска по уходу за ребенком. Данный

комплекс будет направлен на самостоятельную регуляцию психоэмоционального состояния матери в период декретного отпуска с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания матери. Специфика комплекса будет заключаться в узкой направленности на аудиторию сети Инстаграм.

Обобщая внутренние и внешние ведущие факторы эмоционального выгорания женщин в период декретного отпуска, можно выделить подходы к работе с данными факторами с целью их регуляции.

Таблица 2

Подходы к профилактической работе с внешними и внутренними факторами эмоционального выгорания

Фактор	Подходы
Неудовлетворенность собой	Информирование, эмоциональная саморегуляция, аутоусуггестия, работа с иррациональными установками, работа с внутренним голосом в технике КПТ, работа с иррациональными и стрессовыми установками, работа с долженствованиями
Тревожность	Снятие эмоционального напряжения: дыхательные практики, медитация, арт-терапия (раскраска-Мандала)
Деструктивная репродуктивная мотивация	Информирование, работа с иррациональными и стрессовыми установками, работа с долженствованиями
Нереалистичные представления о материнстве, транслируемые в социальной сети Инстаграм	Информирование, работа с иррациональными и стрессовыми установками
Социальная активность	Информирование, создание активного комьюнити по теме эмоционального выгорания

Под информированием нами предполагается просвещение и критическая оценка существующих установок и стереотипов, транслируемых в современном обществе относительно образа матери, а также установок и идеализации образа матери в социальной сети Инстаграм.

Как мы помним из параграфа 1.2.3. эмоциональная регуляция и снятие эмоционального напряжения может включать в себя ряд дыхательных и медитативных техник. Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое может достигаться путем воздействия на себя словами (аутогенные тренировки, аутосуггестия) и управление дыханием. Такие методы помогают справиться со стрессом из-за нагрузки, улучшают самоконтроль, внимание, эмоциональный фон, понижают уровень тревожности. [Филиппова; Никифоров, Шингаев; Мухина; Мазур, Давыдов; Varvogli, Darviri].

Метод арт-терапии Мандала показывает высокую эффективность при работе с кризисными и тревожными состояниями. Арт—терапия оказывает положительное влияние на уровень самоактуализации через базовые ценности, самооценку и физическое состояние, способствует регуляции психоэмоционального состояния, снижает уровень тревожности. Кроме того, изотерапия, учитывая феноменологический подход к работе с цветом способно наиболее эффективно актуализировать ресурсное состояние [Колошина; Яньшин].

Работа с иррациональными установками, когнитивными искажениями и долженствованиям, а также работа с внутренним голосом в когнитивно-поведенческом подходе является эффективной и ясной для понимания и может быть эффективна в качестве инструмента самопомощи благодаря четким схемам техник (например, перефразирование, декатастрофизация, «вращивание» внутреннего помощника и другие).

Комплекс техник будет предложен в формате онлайн-марафона, основой которого станет интеграция различных техник КПТ, арт-терапии, техник саморегуляции. Дистанционный формат марафона был выбран не только в связи с занятостью мам в декрете, но и в качестве комфортных и привычных условий для респондентов – активных пользователей социальной сети Инстаграм.

Упор на работу с выделенными нами факторами эмоционального выгорания женщин в декрете может способствовать снижению интенсивности влияния этих факторов.

Таким образом, мы можем представить еще **две гипотезы**:

1. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если они будут учитывать внутренние и внешние факторы эмоционального выгорания.

2. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если обучение им будет проходить в формате онлайн-марафона

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Последнее десятилетие феномен эмоционального выгорания нашел свое отражение в диаде «мать и ребенок». Женщины, имеющие детей, демонстрируют те же симптомы, что специалисты помогающих профессий. Таким образом, материнство можно рассматривать и исследовать в контексте профессиональной деятельности по осуществлению ухода за ребенком.

В период декрета женщина может быть подвержена эмоциональному напряжению, связанному с дефицитом общения, неудовлетворенностью своим внешним видом, отсутствием самореализации, отсутствием внешней поддержки, возросшей ответственностью и стрессом от пребывания в новой для неё, роли матери. Без профилактики стрессовых факторов подобное напряжение чревато отсутствием эмоциональной включенности. Потеря эмоционального контакта в детско-родительских отношениях может привести к замедлению умственного, речевого развития, проблемам с памятью, концентрацией внимания, а, в последствии, к формированию эмоционально нестабильной личности неспособной испытывать удовольствие от «просто быть», подверженному апатичным настроениям и депрессии. Нарушение привязанности также может оказывать влияние на развитие расстройств аутистического спектра, играть неблагоприятную роль в профилактике раннего детского аутизма. В контексте всех перечисленных факторов проблема эмоционального истощения матерей в период декретного отпуска является актуальной, а её профилактика может оказать позитивное влияние на существующие в обществе тенденции.

Эмоциональное выгорание матери – это динамический, поэтапный процесс, включающий три фазы (стадии), сопровождающееся раздражительностью, недовольством собой как матерью, апатией, общим снижением работоспособности, приступами гнева, накапливающимся безразличием в отношении собственного ребенка. Существует ряд факторов,

оказывающих влияние на развитие этого синдрома. К внутренним факторам относятся: личностные особенности матери, ригидность, тревожность, апатичность, нереалистичные представления о материнстве в целом, деструктивные репродуктивные мотивы, запрет на негативное эмоциональное реагирование, родительский перфекционизм. К внешним факторам относятся: отсутствие социальной активности, поддержки со стороны близких, многозадачность, а также тяжелые бытовые условия и тяжелое материальное положение. Как отдельный фактор выделяется влияние образа матери, транслируемое в социальных сетях. Каждый фактор сам по себе в отдельности может восприниматься как индивидуальная особенность или просто бытовая ситуация. Однако именно из таких, на первый взгляд, незначительных стрессовых факторов складывается исследуемый нами феномен.

В нашей исследовательской работе мы уделим особое внимание таким внутренним факторам как: неудовлетворенность собой, тревожность, репродуктивная мотивация. Внешним факторам: социальная активность и влияние образа матери, транслируемого в социальной сети Инстаграм. Меры профилактики, направленные на снижение интенсивности влияния этих факторов будут включены в комплекс психологических приемов самопомощи, способный снизить степень эмоционального выгорания матерей.

Если комплекс техник самопомощи в формате онлайн-марафона поможет женщинам стабилизировать их эмоциональное состояние, это послужит профилактикой синдрома эмоционального выгорания - будет способствовать стабилизации психоэмоционального состояния матери, налаживанию эмоционального контакта с ребенком и стабилизации взаимоотношений в семье в целом. Кроме того, это наглядно продемонстрирует эффективность психологических методов в работе с синдромом эмоционального выгорания матерей, что может стать толчком к посещению специалиста с целью более глубокой проработки данного вопроса.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЛЕКСА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНИК САМОПОМОЩИ ДЛЯ МАТЕРЕЙ С СИНДРОМОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с марта по июнь 2021 года в три этапа: первый и второй этап – констатирующий эксперимент. Третий – формирующий эксперимент в формате онлайн марафона.

Эмпирическая цель исследования – разработать и эмпирически оценить воздействие комплекса психологических техник в формате онлайн-марафона на степень выраженности эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Задачи исследования:

1. Провести исследование эмоционального выгорания женщин в период декретного отпуска.
2. Исследовать ведущие факторы эмоционального выгорания женщин в период декрета.
3. Разработать комплекс мер и техник самопомощи для женщин с синдромом эмоционального выгорания в соответствии с выделенными факторами.
4. Провести формирующий эксперимент в формате онлайн-марафона.
5. Оценить уровень эмоционального выгорания матерей в декретном отпуске до и после участия в формирующем эксперименте.

Эмпирические гипотезы исследования:

1. Синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внутренними факторами такими как: неудовлетворенность собой, репродуктивная мотивация, тревога.

2. Синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внешними факторами, такими как: социальная активность и идеализация образа матери в социальной сети Инстаграм.

3. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если они будут учитывать внутренние и внешние факторы эмоционального выгорания.

4. Техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если обучение им будет проходить в формате онлайн-марафона.

5. Эффективность техник самопомощи для женщин в декретном отпуске будет зависеть от формы, в которой будет проходить онлайн-марафон: полный контент (информирование как основной элемент, коммуникация внутри группы марафона и домашние задания как дополнительные элементы) либо частичный контент (отсутствие дополнительных элементов).

Структура выборки:

Вся выборка набиралась в социальной сети Инстаграм, информация об исследовании распространялась только через эту социальную сеть с целью выбрать в качестве респондентов активных пользователей Инстаграм, следящих за новостной лентой.

1 и 2 этап - женщины в возрасте от 18 до 40 лет, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком, являющиеся пользователями социальной сети Инстаграм: 180 человек.

3 этап – женщины с формирующимся или уже сформированным синдромом эмоционального выгорания: 40 человек.

Методы исследования:

Первый этап:

Опросник эмоционального выгорания матерей.

Полное название методики — «Опросник эмоционального выгорания матерей», тип методики: опросниковая стандартизированная, шкал: 16.

Данная методика была разработана Базалевой Л.А. в рамках диссертационной работы «Личностные факторы эмоционального выгорания матерей во взаимодействии с детьми». Методика отвечает требованиям, предъявляемым к опросникам, работает и как единая шкала, которая позволяет определить уровень выраженности эмоционального выгорания, а также может быть использована для диагностики отдельных компонентов [Базалева, 2010]. В ключе к опроснику нас будет интересовать норма общего показателя эмоционального «выгорания».

Второй этап:

1. Шкала тревоги по Ч. Д. Спилбергу

Тест, направленный на выявление: 1) личностной тревоги, как устойчивой склонности к восприятию большого круга ситуации, как угрожающих, с реакцией тревоги на такие ситуации; 2) реактивной тревоги, как проявления напряжения, беспокойства и нервозности на возникающие ситуации. Единственная методика, позволяющая дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. На русском языке шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным. Задача в рамках исследования, выявить уровни личностной и ситуативной тревожности у испытуемых.

2. Методика Дембо-Рубенштейн

Метод диагностики, направленный на изучение самооценки испытуемого. Задача методики в рамках нашего исследования, выявить самооценку по трем шкалам: удовлетворенность своей внешностью, удовлетворенность собой, как матерью и удовлетворенность своей ролью жены.

3. Уровень субъективного контроля по Дж. Роттеру

Методика исследует уровень субъективного контроля личности, его интернальную или экстернальную направленность. Выявляет способность человека возлагать ответственность за происходящее с ним на себя или на окружающих людей. В рамках нашего исследования особое внимание будет

уделяться шкалам общей интернальности и шкале интернальности в семейных отношениях.

4. Опросник «Репродуктивная мотивация» (Морозова И.С.)

Опросник предназначен для выявления конструктивных, деструктивных, психологических, социальных или экономических репродуктивных мотивов как у женщин, так и у мужчин.

5. Авторская анкета «Социальная активность» (Приложение 2)

Анкета направлена на выявление наличия или отсутствия социальной активности, а также на её характер (личные встречи или онлайн общение) у испытуемых.

6. Авторская анкета «Пользователь Инстаграм» (Приложение 3)

Анкета направлена на выявление количества и качества времени, проводимого в социальной сети Инстаграм, а также направленность (материнство) потребляемого контента и идеализированных образов, транслируемых через данную социальную сеть.

Третий этап: формирующий эксперимент – онлайн-марафон (см. п.2.3.).

2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЕГО ФАКТОРОВ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

В качестве респондентов выступили 180 женщин в роли матери, находящиеся в декретном отпуске.

По средствам социальной сети Инстаграм опрашиваемые женщины переходили по ссылке на гугл форму, содержащую 7 разделов, каждый соответствовал методикам, приведенным выше.

Согласно полученным результатам, в рамках нашего исследования, нас интересовала шкала показателя эмоционального выгорания. «Выгоревшими» мы считали женщин, у которых складывается или уже сложился СЭВМ

(синдром эмоционального выгорания матерей), что эквивалентно показателям от 103 и выше (Таблица 3, рисунок 1).

Таблица 3

Результаты исследования эмоционального выгорания матерей

СЭВМ не сформирован («невыгоревшие»)	83
СЭВМ формируется или сформирован («выгоревшие»)	97
Итого:	180



Рис. 1. Результаты исследования эмоционального выгорания матерей

Для доказательства наших гипотез относительно факторов, результаты по остальным опросникам и шкалам были обработаны с помощью регрессионного анализа, для выявления факторов, оказывающих влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания у женщин в декрете.

Были получены следующие данные (Таблица 4):

Регрессионный анализ

Сводка для модели				
Модель	N	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,568 ^a	,322	,318	34,17729
2	,606 ^b	,367	,360	33,11900
3	,620 ^c	,384	,374	32,75526
a. Предикторы: (конст) Я - мама				
b. Предикторы: (конст) Я - мама, личностная тр				
c. Предикторы: (конст) Я - мама, личностная тр, Я чувствую себя "плохой мамой" когда читаю популярных мам-блогеров				

Объясняющая сила модели по трем предикторам: Я - плохая мама, личностная тревога и я чувствую себя плохой, когда читаю популярных мам-блогеров, является статистически значимой.

Факторы: личностная тревога, заниженная самооценка себя как матери (я-плохая мама) и чувство неполноценности от просматривания страниц мам-блогеров, относительно других внутренних и внешних факторов, оказывают влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания у женщин в период декретного отпуска. На наш взгляд это связано с тенденцией идеализации образа современной матери, в частности в социальных сетях. Поскольку выборка нашего исследования осуществлялась посредством социальной сети Инстаграм, мы можем заключить, что демонстрация частично реалистичного образа матери активными пользователями этой сети – мамами блогерами, может служить одной из причин возникновения и развития этого синдрома. Наблюдая за идеальной картинкой популярных мам—блогеров, у женщин может сформироваться ощущение, что с ней, как с матерью «что—то не так», и, как следствие, неудовлетворенность собой в роли матери.

Повышенная личностная тревожность в данном ключе может усиливать общую неудовлетворённость собой, своим внешним видом после рождения ребенка, а также своим образом матери, кажущимся, априори, «неправильным», «плохим», «неидеальным». Как устойчивая склонность к восприятию событий в более негативном и тревожном ключе личностная тревога провоцирует эмоциональное выгорание также за счёт восприятия мелких бытовых событий в глобальном ключе, а в купе с заниженной самооценкой может служить формированию такого симптома эмоционального выгорания, как «неудовлетворенность собой». Следом может сформироваться симптом «редукции материнского взаимодействия». Под редукцией понимается упрощение взаимодействий с ребенком, когда все максимально сводится к «одеть, накормить». Это так же может быть связано со страхом сделать «что—то не так», совершить ошибку, что усиливается личностной тревогой. И здесь же мы можем говорить о симптоме «личностной отстраненности», который может начать развиваться, как защитная реакция, для выхода из состояния неудовлетворенности собой. Отстраниться, с целью не совершать дальнейшие ошибки, раз «ничего не получается».

Итак, первая гипотеза о том, что *синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внутренними факторами такими как: неудовлетворенность собой, репродуктивная мотивация, тревога* была подтверждена нами на 2/3 (без учета репродуктивной мотивации). Вторая гипотеза была частично подтверждена и показала, что *синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внешним фактором, таким как: идеализация образа матери в социальной сети Инстаграм.*

Таким образом, содержание марафона будет направлено на повышение самооценки, снятие личностной тревожности, через развитие критичности в том числе «идеального» образа матери и работу над реалистичным представлением об образе матери в целом и в Инстаграм в частности (Таблица 5).

Техники работы с предикторами эмоционального выгорания материей в период декретного отпуска

Предиктор	Техники	Направленность
Самооценка	Работа с иррациональными установками и долженствованиями. Техника «Взращивание внутреннего помощника»	Повышение лояльности к себе, повышение самооценки, поиск внутреннего ресурса.
Личностная тревожность	Техники саморегуляции: аутогенная тренировка, фокусировка на дыхании, остановка внутреннего диалога. Арт-терапевтическая техника «Раскраска-Мандала»	Снижение уровня тревожности, регуляция эмоционального состояния. Релаксация и поиск внутреннего ресурса.
Развитие критичности к «идеализированному» образу матери в сети Инстаграм	«Проверка реальности материнского образа в Инстаграм»	Развитие критичности и расширение личных представлений о идеализации образа матери в Инстаграм

2.3. МАРАФОН ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

Тип исследования: формирующий эксперимент.

Зависимая переменная: эмоциональное выгорание женщин

Независимая переменная: полнота контента онлайн-марафона

Контролируемая переменная: декретный отпуск

Структура выборки: 36 женщин с формирующимся или уже сформированным синдромом эмоционального выгорания в возрасте от 18 до 40 лет в декретном отпуске.

Время проведения эксперимента: время проведения марафона 21 день

3 группы марафона:

1. Экспериментальная группа (полный набор контента) – взаимодействие с другими членами группы, домашние задания, информационный блок (эфир).

2. Контрольная группа 1 - взаимодействие с другими членами группы, информационный блок (эфир).

3. Контрольная группа 2 - информационный блок (эфир), домашнее задание.

СОДЕРЖАНИЕ МАРАФОНА (Таблица 6)

Эфир: информирование, запись лекции по теме.

Общение группы: осуществляется самостоятельно членами группы или через оглашение задачи испытующего.

Домашнее задание (Приложение 4): даётся и отслеживаются психологом в формате + общая рефлексия в чате (или личных сообщениях) **с включением испытующего.**

Таблица 6

Содержание марафона

Дата	Тема	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2
1.06. 2021	Знакомство	Эфир «Знакомство» и организационные вопросы, общение членов группы. Первичный этап техники «Шкала неприятностей»	Эфир «Знакомство» и организационные вопросы, самостоятельное общение членов группы	Эфир «Знакомство» и организационные вопросы. Первый этап техники «Шкала неприятностей»
3.06. 2021	Эмоциональное выгорание	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техника «Неприятностей»	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техника «Шкала Неприятностей»

Продолжение таблицы 6

5.06.2021	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему установок (запущенное модератором)	Проверка домашнего задания, обратная связь от психолога.
6.06.2021	Неудовлетворенность собой	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техника: «Работа с иррациональными, стрессовыми установками и долженствованием»	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техника: «Работа с иррациональными, стрессовыми установками и долженствованием»
8.06.2021	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему установок (запущенное модератором)	Проверка домашнего задания, обратная связь от психолога.
9.06.2021	Тревожность	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техника «Саморегуляция – образы и представления» «Вращивание внутреннего помощника»	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техника «Саморегуляция через образы и представления». «Вращивание внутреннего помощника»
11.06.2021	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему тревожности (запущенное модератором)	Проверка домашнего задания, обратная связь от психолога.
12.06.2021	Саморегуляция	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техники саморегуляции: аутогенная тренировка, фокусировка на дыхании, остановка внутреннего диалога	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техники саморегуляции: аутогенная тренировка, фокусировка на дыхании, остановка внутреннего диалога

Продолжение таблицы 6

14.0 6.20 21	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему индивидуальной саморегуляции участниц (запущенное модератором)	Проверка домашнего задания, обратная связь от психолога.
15.0 6.20 21	Образ матери в Инстаграм	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техника «Проверка реальности материнского образа в Инстаграм»	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техника: «Проверка реальности материнского образа в Инстаграм»
17.0 6.20 21	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему реальности образа матери в Инстаграм (с личными примерами участниц)	Проверка домашнего задания, обратная связь от психолога.
18.0 6.20 21	Внутренний ресурс	Эфир на тему, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, Техника «Раскраска-Мандала»	Эфир на тему, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога	Эфир на тему, Техника «Раскраска-Мандала»
20.0 6.20 21	Проверка домашнего задания	Проверка домашнего задания, обратная связь с психологом и другими членами группы	Самостоятельное общение группы на тему внутреннего ресурса (с личными примерами участниц)	
21.0 6.20 21	Завершение	Завершающий эфир, обсуждение членов группы эфира и темы с обратной связью психолога, контрольное проведение методики «Эмоциональное выгорание мам»	Завершающий эфир, обсуждение эфира и темы членами группы без включения психолога, контрольное проведение методики «Эмоциональное выгорание мам»	Завершающий эфир, контрольное проведение методики «Эмоциональное выгорание мам»

2.4. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА

Третий этап исследования: проведение формирующего эксперимента.

В эксперименте приняли участие 36 женщин со сложившимся или складывающимся синдромом эмоционального выгорания матерей.

На этом этапе нашей задачей было стабилизация эмоционального состояния, нормализация самооценки, снижение уровня личностной тревожности испытуемых, а также расширение представлений и развитие критичности относительно идеализированного образа матери, транслируемого в социальной сети Инстаграм.

Работа над снижением их показателя эмоционального выгорания посредством подобранных техник самопомощи являлась эмпирической задачей нашего эксперимента.

Эксперимент проводился 21 день в формате онлайн марафону и включал работу в группах-чатах мессенджера Телеграмм. Испытуемые были поделены на три группы, с учетом наполнения контента в каждой. Каждая группа включала 12 женщин со сформировавшимся или формирующимся синдромом эмоционального выгорания, с показателями от 84 до 188.

В ходе эксперимент нами проводилось два замера: до и после прохождения марафона.

Сравнение выборок до начала марафона.

На первом этапе нами был осуществлен статистический анализ посредством критерия Манна-Уитни для независимых переменных, который показал, что распределение в группы в свободном порядке не оказало статистически значимого влияния на ход эксперимента. Статистически значимого различия между группами не выявлено (Приложение 5).

Сравнение уровня эмоционального выгорания женщин до и после онлайн-марафона

Эксперимент показал следующие результаты.

В целом уровень эмоционального выгорания по всем трем выборкам понизился по сравнению с начальным уровнем (Рисунок 2-4).

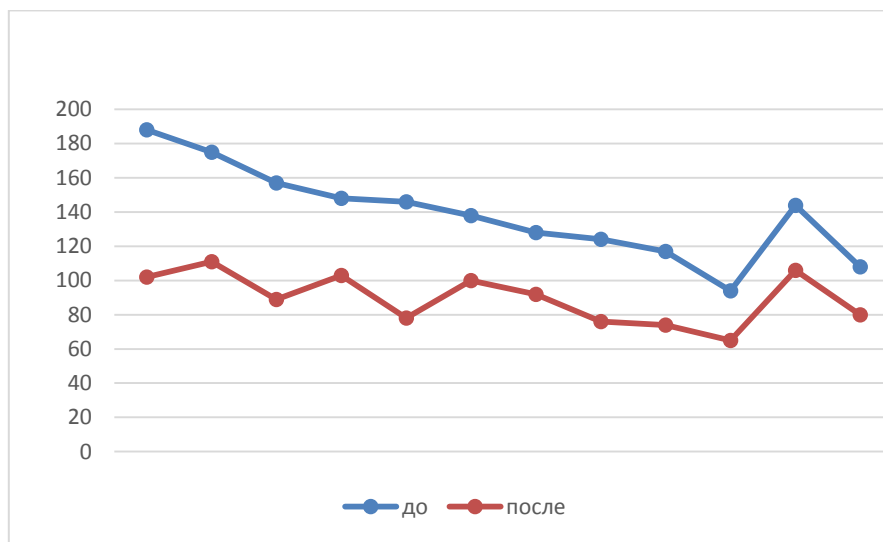


Рис. 2. «Контрольная группа 1(информирование, коммуникация)»

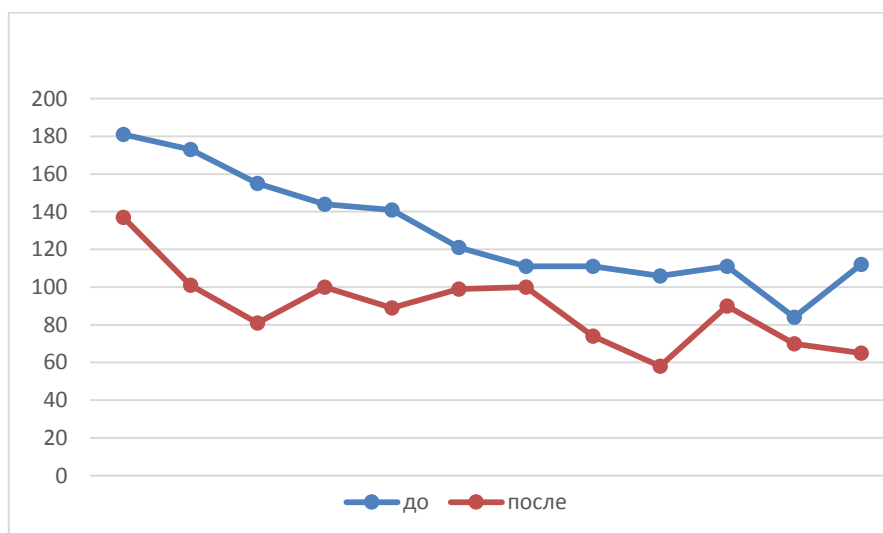


Рис. 3. «Контрольная группа 2 (информирование, домашние задания)»

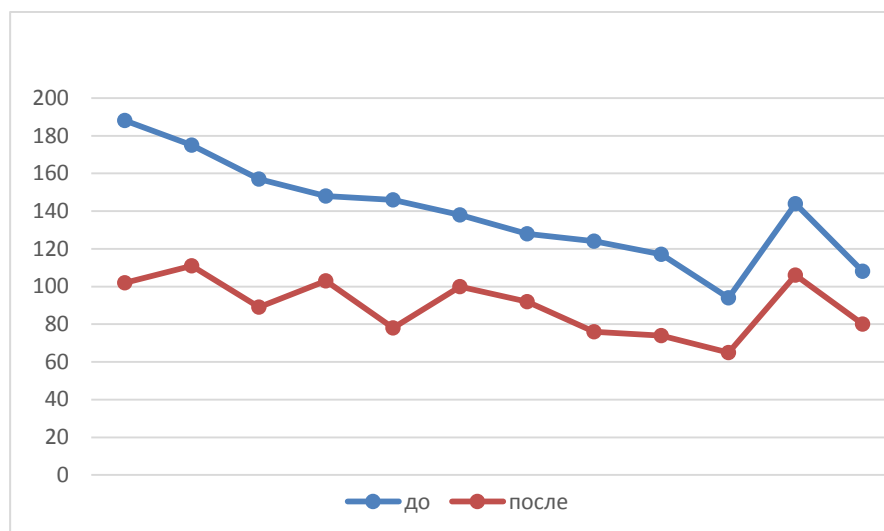


Рис. 4. «Экспериментальная группа (информирование, домашние задания, коммуникация)»

Статистический анализ полученных данных.

Нами был проведен статистический анализ замеров показателей эмоционального выгорания *до и после формирующего эксперимента* с использованием критерия Т-Вилкоксона для связанных выборок. Он показал, что существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное выгорание» до и после освоения техник в формате онлайн-марафона по всем трем группам эксперимента (Приложение 5).

Экспериментальная группа (информирование, домашние задания, коммуникация)

Выявлены различия по шкале «Эмоциональное выгорание» между группой «До» и группой «После» ($U=78$, $p=0.002$, при $p<0,01$).

Контрольная группа 1 (информирование, коммуникация)

Существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное выгорание» между группой «До» и группой «После» ($U=78$, $p=0.002$, при $p<0,01$).

Контрольная группа 2 (информирование, домашние задания)

Выявлены различия по шкале «Эмоциональное выгорание» между группой «До» и группой «После» ($U=78$, $p=0.002$, при $p<0,01$).

Это подтверждает наши гипотезы о том, что *техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если они будут учитывать внутренние и внешние факторы эмоционального выгорания*, и о том, что *техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если обучение им будет проходить в формате онлайн-марафона*.

Кроме того, нами был осуществлен статистический анализ *различия между группами, осваивавшими техники в онлайн-марафоне с разной полнотой контента*. Анализ осуществлялся с использованием критерия Манна-Уитни для независимых переменных, который показал, что не существует статистически значимых различий между группами с разным наполнением контента (Приложение 6).

Статистические различия между выборками выявлены не были, что опровергает нашу гипотезу о том, что *эффективность техник самопомощи для женщин в декретном отпуске будет зависеть от формы, в которой будет проходить онлайн-марафон: полный контент (информирование как основной элемент, коммуникация внутри группы марафона и домашние задания как дополнительные элементы) либо частичный контент (отсутствие дополнительных элементов)*.

Опровержение последней гипотезы может объясняться тем, что общение в группах, а также выполнение домашних заданий происходило, на наш взгляд, недостаточно активно. Испытуемые связывали это с отсутствием свободного времени, что вполне оправдано с учетом декретного отпуска. Кроме того, по отзывам самих испытуемых, самой эффективной техникой являлось информирование с помощью эфиров. Эта же техника получала больший эмоциональный отклик на протяжении всего марафона. Мы связываем это с тем, что информация в видео формате больше подходит для аудитории –

активно использующей такую социальную сеть, как Инстаграм, где преобладает визуальный контент, а также больше расположена к формату эфиров, которое также имеют популярность в этой социальной сети. Кроме того, в процессе информирования нами озвучивались принципы работы техник, предлагаемых в домашних заданиях, что позволяло испытуемым в моменте познакомиться и опробовать их.

Полученный в ходе эксперимента опыт, указывает на некоторые нюансы при организации формирующего эксперимента в будущем, а также на создания полноценного продукта-марафона по профилактике эмоционального выгорания мам. С практической точки зрения, в будущем, можно ограничиться двумя формами взаимодействия с аудиторией, а именно: информированием с помощью тематических эфиров, в которых будут непосредственно озвучиваться техники самопомощи (онлайн и в записи) и ответами на актуальные вопросы аудитории по темам эфиров.

Таким образом, эффективными являются сами техники самопомощи, а не сопровождающие их формы взаимодействия с аудиторией.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Исследование проводилось с марта по июнь 2021 года в три этапа: первый и второй этап – констатирующий эксперимент. Третий – формирующий эксперимент в формате онлайн марафона. Целью исследования явилась разработка и эмпирическая оценка воздействия комплекса психологических техник в формате онлайн-марафона на степень выраженности эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

По результатам опросника «эмоционального выгорания матерей» нами были сделаны выводы о наличии сформировавшегося или формирующегося симптома эмоционального выгорания матерей у 97 из 180 женщин, находящихся в декретном отпуске, являющихся активными пользователями сети Инстаграм. На втором этапе, нами был проведен констатирующий эксперимент с использованием батареи методик (шкала Тревоги по Спилбергу, методика Дембо-Рубинштейн, уровень субъективного контроля по Роттеру, авторский опросник репродуктивной мотивации Морозовой, авторские анкеты «Социальная активность и «Пользователь Инстаграм»»), с помощью чего, нами была статистически подтверждена первая гипотеза о том, что *синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внутренними факторами такими как: неудовлетворенность собой, тревога*. Вторая гипотеза была частично подтверждена и показала, что *синдром эмоционального выгорания матерей в период декретного отпуска связан с внешним фактором, таким как: идеализация образа матери в социальной сети Инстаграм*. Факторы: личностная тревога, заниженная самооценка себя как матери (я-плохая мама) и чувство неполноценности от просматривания страниц мам-блогеров, относительно других внутренних и внешних факторов, оказывают влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания у женщин в период декретного отпуска. На наш взгляд это связано с тенденцией идеализации образа современной матери, в частности в социальных сетях.

Поскольку выборка нашего исследования осуществлялась посредством социальной сети Инстаграм, мы можем заключить, что демонстрация частично реалистичного образа матери активными пользователями этой сети – мамами блогерами, может служить одной из причин возникновения и развития этого синдрома. Наблюдая за идеальной картинкой популярных мам—блогеров, у женщин может сформироваться ощущение, что с ней, как с матерью «что—то не так», и, как следствие, неудовлетворенность собой в роли матери. С учетом статистически выделенных предикторов нами было разработано содержание марафона, направленное на повышение самооценки, снятие личностной тревожности, через развитие критичности в том числе «идеального» образа матери и работу над реалистичным представлением об образе матери в целом и в Инстаграм в частности.

На третьем этапе мы проводили формирующий эксперимент, с целью апробации техник самопомощи для матерей в декретном отпуске с синдромом эмоционального выгорания. Эксперимент был предложен испытуемым в формате онлайн-марафона. В нём приняли участие 36 женщин со сложившимся или складывающимся синдромом эмоционального выгорания матерей. На этом этапе нашей задачей была стабилизация эмоционального состояния, нормализация самооценки, снижение уровня личностной тревожности испытуемых, а также расширение представлений и развитие критичности относительно идеализированного образа матери, транслируемого в социальной сети Инстаграм. Работа над снижением их показателя эмоционального выгорания посредством подобранных техник самопомощи являлась эмпирической задачей нашего эксперимента.

Эксперимент проводился 21 день и включал работу в группах-чатах мессенджера Телеграмм. Испытуемые были поделены на три группы, с учетом наполнения контента в каждой. Каждая группа включала 12 женщин со сформировавшимся или формирующимся синдромом эмоционального выгорания, с показателями от 84 до 188.

По результатам эксперимента в целом уровень эмоционального выгорания по всем трем выборкам понизился по сравнению с начальным уровнем. Статистический анализ замеров показателей эмоционального выгорания *до и после формирующего эксперимента* с использованием критерия Т-Вилкоксона для связанных выборок показал, что существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное выгорание» до и после освоения техник в формате онлайн-марафона по всем трем группам эксперимента. Это подтверждает наши гипотезы о том, что *техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если они будут учитывать внутренние и внешние факторы эмоционального выгорания*, и о том, что *техники самопомощи для женщин в декретном отпуске будут эффективны, если обучение им будет проходить в формате онлайн-марафона*.

Кроме того, нами был осуществлен статистический анализ *различия между группами, осваивавшими техники в онлайн-марафоне с разной полнотой контента*. Анализ осуществлялся с использованием критерия Манна-Уитни для независимых переменных, который показал, что не существует статистически значимых различий между группами с разным наполнением контента. Таким образом, мы опровергли нашу гипотезу о том, что *эффективность техник самопомощи для женщин в декретном отпуске будет зависеть от формы, в которой будет проходить онлайн-марафон*: полный контент (информирование как основной элемент, коммуникация внутри группы марафона и домашние задания как дополнительные элементы) либо частичный контент (отсутствие дополнительных элементов).

Нами был сделан вывод о том, что эффективными являются сами техники самопомощи, а не сопровождающие их формы взаимодействия с аудиторией.

Опыт, полученный в ходе проведения эксперимента, указывает на некоторые нюансы при организации формирующего эксперимента в будущем, а также на создания полноценного продукта-марафона по профилактике

эмоционального выгорания для мам с синдромом эмоционального выгорания, находящихся в декрете.

С практической точки зрения, в будущем, можно ограничиться двумя формами взаимодействия с аудиторией, а именно: информированием с помощью тематических эфиров, в которых будут непосредственно озвучиваться и отрабатываться техники самопомощи (онлайн и в записи), а также ответы на актуальные вопросы относительно эфиров и техник самопомощи, модератором марафона (психологом), с целью максимально качественного освоения участницами техник психологической самопомощи для профилактики эмоционального выгорания мам в период декретного отпуска.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была направлена на разработку и апробацию комплекса психологических техник самопомощи для матерей с синдромом эмоционального выгорания в период декретного отпуска, с целью снижения показателя их эмоционального выгорания и профилактики симптомов, способствующих становлению и развитию данного синдрома. Оценка осуществлялась посредством формирующего эксперимента, предлагаемого в формате онлайн-марафона.

По завершении эксперимента, полученные данные были проанализированы с помощью t-критерия Вилксона для зависимых выборок. Эмпирические значения по шкалам находятся в зоне статистической значимости и демонстрируют, что эффективными являются сами техники самопомощи, а не сопровождающие их формы взаимодействия с аудиторией.

В данном исследовании нами был собран комплекс техник самопомощи для эффективной работы с факторами эмоционального выгорания. А также проведена апробация онлайн-марафона, содержащего данные техники, эффективность которого была статистически подтверждена.

Хочется отметить, что наибольший отклик по ходу эксперимента получила техника информирования с помощью видео эфиров с проговариванием техник и их отработкой, а также обратная связь модератора (психолога) по актуальным вопросам и откликам на тему эфиров и предлагаемых техник.

Таким образом, с практической точки зрения, в будущем, можно ограничиться двумя формами взаимодействия с аудиторией, а именно: информированием с помощью тематических эфиров, в которых будут непосредственно озвучиваться и отрабатываться техники самопомощи (онлайн и в записи), а также ответы на актуальные вопросы относительно эфиров и техник самопомощи, модератором марафона (психологом), с целью

максимально качественного освоения участницами техник психологической самопомощи для профилактики эмоционального выгорания мам в период декретного отпуска.

С учетом этого момента, общий результат исследования нас удовлетворяет и настраивает на дальнейшую исследовательскую работу для создания полноценного продукта – марафона, направленного на обучение техникам самопомощи, мам с синдромом эмоционального выгорания, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком, для профилактики этого синдрома.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдеев Д.В., Вязникова Л.Ф. Идеи "естественного родительства" как психологический ресурс профилактики развития синдрома эмоционального выгорания у матерей //Материалы секционных заседаний 56-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ. 2016. С. 237-241.
2. Александрова Н.П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости //Прикладная юридическая психология. 2014. №. 1.
3. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учеб. пособие для вузов по направлению и специальностям психологии //ГМ Андреева-М.: Аспект Пресс. 2009.
4. Аянян А.Н. Трансформация образа Матери в современном информационном пространстве //Академический журнал Западной Сибири. – 2018. Т. 14. №. 3. С. 50-51.
5. Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. №. 1. С. 174-182
6. Базалева Л.А. Личность женщины и материнство //Человек. Искусство. Вселенная. 2015. №. 1. С. 114-121.
7. Базалева Л.А. Обоснование необходимости рассмотрения эмоционального" выгорания" в аспекте материнства //Психология семьи в современном мире. 2017. С. 34-38.
8. Базалева Л.А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием //Гуманизация образования. 2009. №. 6. С. 88-92
9. Базалева Л.А., Бердникова Е.Н. Современные подходы к исследованию эмоционального выгорания матерей //Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности. 2018. С. 415-422.

10. Базыма Б.А. Цвет и психика. Монография. Харьков, 2001. 172 с.
11. Барина 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.
12. Бек А. Техники когнитивной психотерапии//Консультативная психология и психотерапия 1996. Т.4. №. 3.
13. Березецкая М. И. Особенности современного родительского поведения в условиях информационного общества. 2019.
14. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб, 2009. 278 с.
15. Брутман В. И., Варга А. Я., Хамитова И. Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери //Психологический журнал. 2000. Т. 21. №. 2. С. 79.
16. Быстрова Н.В., Плотникова Е.Е. Материнство как социокультурный феномен //Теория и практика общественного развития. 2015. №. 22.
17. Буренкова О.А. Влияние цвета на психофизиологическое состояние личности // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10—С. 153-154
18. Гаврилица О.А. Чувство вины у работающей женщины //Вопросы психологии. 1998. Т. 4.
19. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1.
20. Гордиевская Н.А., Гордиевский А.Ю. Стабилизация когнитивных и психофизиологических процессов в результате занятий аутогенной тренировкой //Самарский научный вестник. 2014. №. 2 (7)
21. Гунзунова Б.А. Психокоррекция эмоционального выгорания и развитие навыков саморегуляции у педагогов //Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. №. 2 (66).

22. Дугушина А.С. Российское материнство за пределами традиции: актуализация этничности в киберпространстве //женщины и мужчины в миграционных процессах прошлого и настоящего. 2019. С. 116-118.
23. Доценко Е.Л. Психология личности //Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та. 2009.
24. Ефимова И.Н. Роль системного профиля мотивации в развитии родительского выгорания //Системная психология и социология. 2014. №. 1. С. 39-48.
25. Ефимова И.Н. Эмоциональное выгорание родителей как фактор формирования агрессивного поведения школьников //Образовательной среды: психологическая оценка и сопровождение. 2013. С. 96.
26. Исаев А.А.. Феномен цвета в контексте бытия человека: опыт философского анализа, 2007 /дисс.к. филос. н / Магнитогорск.Гос.Университет, 2006. 139 с.
27. Киселева М.В. Арт—терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006. 336 с.
28. Киселева МГ. Роль материнской депрессии в психическом развитии детей раннего возраста //Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. №. 4А. С. 146-155.
29. Кленова М.А., Власова Е.В. Использование методов арт-терапии в работе с женщинами, находящимися в состоянии психического истощения use of art-therapy methods in work with women in condition mental needs //of psychological states. 2017. С. 86.
30. Коваль О.В. Творческие ресурсы женщин, воспитывающих детей дошкольного возраста //Интеграционные процессы в науке в современных условиях: сборник статей. 2019. С. 177-185.
31. Колошина Т.Ю. Арт-терапия кризисных состояний //Консультативная психология и психотерапия. 2005. Т. 2005. №. 4. С. 154-169.

32. Копытин А.М. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2002.
33. Кордубан И.Л., Рябинкина З.И. Причины эмоционального выгорания матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком//Электронный научный журнал Apriori. Серия: Гуманитарные науки. 2018. №.1. Электронный ресурс: <http://apriori-journal.ru/journal-gumanitarnie-nauki/id/1685> (дата обращения 21.12.2019)
34. Короткова Н.А., Федорова Т.А. Стресс после родов последствия для матери и ребенка (литературный обзор) // Вестник новых медицинских технологий. 2010. Т. 17. №. 4.
35. Луман Н. Реальность масс-медиа. Перевод с немецкого: АЮ Антоновский, под редакцией О.В. Кильдюшова, 2005.
36. Мазур В.К., Давыдов С.В. Современные методы психической саморегуляции как эффективный способ борьбы со стрессом в современном обществе //Надежды. 2019. С. 221-225.
37. Мамышева Н.Л., Шелехов И.Л. Материнство в зеркале невротического конфликта //Вестник Томского государственного педагогического университета. 2005. №. 1. С. 91-94.
38. Махмутова Р.К. Материнство как психологический феномен //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2007. №. 9.
39. Мерло-Понти М. Феноменология восприятия. СПб.: Ювента, 1999.
40. Микляева А.В., Румянцева П. В. "# онажемать": имплицитные социальные представления о материнстве в современном российском интернет-дискуссе //Женщина в российском обществе. 2018. №. 1 (86).
41. Микиртунов Б.Е., Кошавцев А.Г., Гречаный С.В. Клиническая психиатрия раннего детского возраста. СПб: Питер, 2001. 256 с.
42. Мухина В.С. Психологическая экспресс-помощь в чрезвычайных ситуациях масштабных катастроф //ББК 88.37 П86. 2008. С. 56.

43. Наркевич А.В. Психофизиологические составляющие медитативных практик //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №. 1. С. 386-392.
44. Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Виды психической саморегуляции //Вестник Ленинградского государственного университета им. АС Пушкина. – 2014. Т. 5. №. 1.
45. Овчинникова Л.А. Специфика применения арт-терапии в комплексном психологическом сопровождении проблем эмоционального выгорания педагогов //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. №. 2 (27).
46. Павлова О.Н., Винникотт Д. Феномен «Мёртвой матери» //Сумма психоанализа. 2002. С. 142.
47. Петрановская Л.В. (2017) Сайт: Family Tree. Цикл лекций «Мама на нуле» Электронный ресурс: <https://family3.ru/products/courses/kursmamazero> (дата обращения 17.04.2020)
48. Саенко Л.А., Гукасова Г.С. Девиантное поведение в современном родительстве //Дискуссия. 2012. №. 9.
49. Серов Н.В. Рисунок и Цвет в арт—терапии / Учёные записки Санкт—Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2014. №1 (21). С. 131—142. Электронный ресурс: <https://rucont.ru/efd/395858> (дата обращения 11.01.2021)
50. Солодкова Т.И. Преодоление синдрома «выгорания» //Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. №. 3 (42).
51. Соломудрая О.И. Медитация, как профилактика и коррекция стрессового состояния человека //Психологическое обеспечение деятельности силовых структур. 2017. С. 128-131.
52. Филиппова Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии //Антология российской психотерапии и психологии. 2017. С. 154-159.

53. Хазова С.А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения //Ярославский педагогический вестник. 2014. Т. 2. №. 1.
54. Хлевная Е.А., Киселева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта //Вестник университета. 2012. №. 1.
55. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов. Издательский дом "Питер", 2019.
56. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. Издательский дом "Питер", 2018. С. 77-85
57. Ческидова И.Б. Воздействие цвета на организм человека как основа развития у детей эмоционально—нравственной сферы, 2009, ВАК Педагогическое образование в России, С. 124-129
58. Якупова В.А. Роль психологических и физиологических условий материнства в развитии послеродовой депрессии //Российский психологический журнал. 2018. Т. 15. №. 1.
59. Яныкина А.Н. Материнство как кризис идентичности современной женщины //Альтернативная медицина. 2006. №. 2. С. 15-18.
60. Яньшин П.В. Эмоциональный цвет: Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. Самара: Изд-во СамГПУ, 1996
61. Яньшин П.В. Цвет как фактор психической регуляции / П.В. Яньшин // Прикладная психология, 1999. №4 С. 14-27
62. Яньшин П.В. Психосемантический анализ категоризации цвета в структуре сознания субъекта, Москва, 2001. 41 с.
63. Gérain P., Zech E. Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues //Frontiers in psychology. 2018. Т. 9. С. 884.
64. Kawamoto T.K., Furutani K., Alimardani M. Preliminary validation of Japanese version of the Parental Burnout Inventory and its relationship with perfectionism //Frontiers in psychology. 2018. Т. 9. С. 970.

65. Le Vigouroux S. et al. The big five personality traits and parental burnout: protective and risk factors //Personality and Individual Differences. 2017. Т. 119. С. 216-219.
66. Lebert-Charron A. et al. Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors //Frontiers in psychology. 2018. Т. 9. С. 885.
67. Mikolajczak M. et al. Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence //Child abuse & neglect. 2018. Т. 80. С. 134-145.
68. Mikolajczak M., Gross J. J., Roskam I. Parental Burnout: What Is It and Why Does It Matter? //Clinical Psychological Science. 2019.
69. Pelsma D.M. et al. Parent burnout: Validation of the Maslach Burnout Inventory with a sample of mothers //Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 1989. Т. 22. №. 2. С. 81-87.
70. Roskam I., Raes M. E., Mikolajczak M. Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory //Frontiers in psychology. 2017. Т. 8. С. 163.
71. Varvogli L., Darviri C. Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health //Health science journal. 2011. Т. 5. №. 2. С. 74.
72. Статистика сети Инстаграм 2019-2020гг. Электронный ресурс: <https://blog.hootsuite.com/instagram-statistics/>(дата обращения 3.06.2020)

Техники арт-терапии в работе с кризисными клиентами/группами

Арт-терапевтические техники	ПТСР		Потери		Экзистенциаль- ные кризисы	
	<i>безо- пас- ность</i>	<i>ре- сурс</i>	<i>безо- пас- ность</i>	<i>ре- сурс</i>	<i>безо- пас- ность</i>	<i>ре- сурс</i>
Мандалы (рисуночные, насып- ные, готовые, мандалы-инстал- ляции, групповые, раскрашива- ние мандал и пр.)	+	+	+	+	+	+
Работа с песочницей	+	+			+	+
Марионетки			+	+	+	+
Драматерапия: этюды с архети- пическими предметами	+	+	+	+	+	+
«Архетипическое амплуа»		+			+	+
«Внутренние помощники»	+	+	+	+	+	+
«Метафорический автопортрет»	+	+	+	+	+	+
«Первостихии»	+	+	+	+	+	+
Грим		+		+		+
Лепка (глина)	+	+	+	+	+	+
Ведомое рисование (праформы)		+		+		+
Сказки (медитативные сказки, сказочное путешествие, сочине- ние сказки, драматизация сказки)	+	+	+	+	+	+
Медитативное рисование	+	+	+	+		
«Убежище»	+		+		+	
«Путь»	+	+	+	+	+	+
«Тотемное животное»		+		+		+
Работа с символами Исток, Дверь, Радуга, Дерево		+		+		+
«Время Оно»		+		+	+	+
Хокку		+		+		+
Синквейн	+	+	+	+		
Японская проза (Сэй Сенагон)		+	+	+	+	+
Театр абсурда			+	+	+	+
Работа с оружием	+	+			+	+

Раздел 9 из 10

Социальная активность



Прочитав каждое высказывание дайте наиболее близкий для вас вариант ответа

Я больше общаюсь с людьми *

- Чаще при встрече
- В основном при встрече
- Чаще при встрече, реже в интернете
- Чаще в интернете, реже при встрече
- В основном в интернете
- Редко общаюсь

Я предпочитаю новые знакомства *

- Чаще при встрече
- В основном при встрече
- Чаще при встрече, реже в интернете
- Чаще в интернете, реже при встрече
- В основном в интернете
- Редко знакомлюсь

С друзьями я предпочитаю общаться *

- Чаще при встрече
- В основном при встрече
- Чаще при встрече, реже в интернете
- Чаще в интернете, реже при встрече
- В основном в интернете
- Редко общаюсь



С другими мамами я общаюсь *

- В основном при встрече
- Чаще при встрече, реже в интернете
- Чаще в интернете, реже при встрече
- В основном в интернете
- Редко общаюсь

Раздел 10 из 10

Пользователь Инстаграм

Описание (необязательно)

Я провожу в Инстаграм

менее 1 часа в день

От 1 до 3х часов в день

от 3х до 6 часов в день

более 6 часов в день

Я веду собственный блог *

да

нет

Мой блог монетизирован (получаю деньги за рекламу) *

да

нет

Большинство блогеров, на которых я подписана - успешные мамы в декрете *

да

нет



Я чувствую раздражение просматривая свою ленту *

- Почти никогда
- Иногда
- Часто
- Почти всегда

Я чувствую себя "плохой мамой" когда читаю популярных мам-блогеров *

- Почти никогда
- Иногда
- Часто
- Почти всегда

Я чувствую себя несостоятельной просматриваю свою ленту *

- Почти никогда
- Иногда
- Часто
- Почти всегда

Техники для марафона

1. Шкала «Неприятностей» – техника направлена на снижение уровня тревожности относительно актуальных жизненных ситуаций, вызывающих стресс и эмоциональное напряжение. На первом этапе испытуемому дается задание на определение трех событий, которые за последнее время тревожат их и оценить каждое из них по сто бальной шкале. На втором этапе (через 2 дня) испытуемому предлагается разместить на бланке со сто бальной шкалой 7-10 предполагаемых тревожных и стрессовых ситуаций. На третьем этапе испытуемому предлагается вернуться к отмеченным ими ранее событиям и разместить их на шкале.

2. Работа с иррациональными, стрессовыми установками и долженствованием – техника направлена на осознание, расширение и пере формулирование своих ограничивающих установок и долженствований, вызывающих эмоциональное напряжение. Испытуемому предлагается две таблицы. Первая «Работа с иррациональными установками», где в первом столбике прописывается ограничивающая установка, а во втором необходимо преобразовать её в рациональное убеждение. Вторая «Работа с долженствованиями», где в первом столбце прописываются мысли начиная со слов «Я должна...», во втором эмоция, которую он испытывает зачитывая её. В третьем столбце испытуемому предлагается переформулировать эту установку, начиная со слов «Я выбираю...» или «Я хочу», в четвертой графе также отслеживается эмоция при озвучивании исправленной установки.

Техника работы с долженствованиями:

Замена ключевых конструкций: ДОЛЖНА на РЕШИЛА, НЕ МОГУ на НЕ ХОЧУ, МНЕ НЕЖНО на Я ХОЧУ.

Нарисуй табличку. В первый столбик выпиши свои долженствования. Во втором – эмоцию, которую ты испытываешь, когда произносишь это долженствование. В третьем – замени ключевую конструкцию. В четвертом – свою эмоцию после замены.

Смотрим пример! Но! Делаем своё!

Долженствование	Эмоция	Замена	Эмоция
Я должна гулять с ребенком 3 раза в день	вина	Я решила гулять с ребенком 3 раза в день	Гордость, радость
Я должна готовить мужу каждый день разное	Раздражение, злость, вина	Я решила готовить мужу каждый день разное	Гордость, любовь
Я должна поддерживать идеальный порядок дома	Раздражение, злость, вина	Я решила поддерживать порядок в доме, но не в ущерб своему физическому состоянию	Гордость, тепло, радость
Я не могу сказать родителям мужа что я чем-то не довольна	Злость, раздражение	Я не хочу говорить родителям мужа о своих недовольствах, чтобы	Раздражение, но принятие

		не портить отношения	
Я не могу раздражаться на детей	вина	Я не хочу раздражаться на детей	Радость, любовь, гордость
Я не могу нанять няню	Печаль, вина	Я не хочу нанимать няню, потому что еще не нашла подходящего кандидата	Уверенность, грусть немного
Мне нужно хорошо выглядеть дома	печаль	Я хочу хорошо выглядеть дома	Гордость, радость
Мне нужно быть всегда в хорошем настроении	Злость, раздражение	Я хочу быть большую часть времени в хорошем настроении, но я разрешаю себе грустить, когда этого хочется	Радость, уверенность

Техника работы с установками.

Вопросы к себе:

- 1) Осознание установки. Чьим голосом в вашей голове она звучит?
- 2) Для чего она мне? В каких ситуациях она работает?
- 3) Расширение, вариативность с позиции - А чего я хочу? С опорой на собственный опыт?

Установка (первичный вариант)	Чувство, эмоция, которое она вызывает	Установка (расширенный вариант)	Чувство, эмоция, которое она вызывает
Если очень хорошо сегодня, то завтра я буду плакать	Тревога, печаль, тотальность	Да, действительно, мне в какой-то момент времени может прийти «расплата» за необдуманные, незапланированные ситуации. Я готова нести ответственность за них. Но! Это не значит, что каждая ситуация, в которой я испытываю чувство	Легкость, свобода

		счастья и удовлетворения будет сопровождаться «расплатой». Может быть по-разному. Я не могу предсказать завтрашний день!	
--	--	--	--

3. «Взращивание» внутреннего помощника – данная техника направлена на работу с образами и представлениями с целью обнаружения внутреннего ресурса и само поддержки.

В данной технике можно закрыть глаза *и представить перед собой, рядом с собой ваш собственный образ спустя 3,5,10 лет....*

Опишите этот образ в максимальных деталях.

Возраст, цвет волос, одежду, аксессуары и тд.

Представьте какими качествами она обладает.

Представьте, как она чувствует себя с этими качествами.

Как вам представлять и видеть её (себя) такой.

А теперь представьте, что она вам может посоветовать в вашей ситуации, есл бы вы попросили её о помощи?

Как она может вас поддержать? Какими конкретно словами?

Что бы она сказала сейчасб если бы сидела рядом?

Представьте, то она обнимает вас и поддерживает!

4. Техники саморегуляции: аутогенная тренировка, фокусировка на дыхании, остановка внутреннего диалога - направлены на установление контакта с самой собой, концентрации внимания в моменте и снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности.

Аутогенная тренировка «Сердце». Автор: Людмила Ивановна Вансовская, кандидат психологических наук, доцент факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

Концентрация на дыхании:

Примите удобное положение тела и прикройте глаза. Несколько минут потратьте на то, чтобы настроиться на практику. Для этого можно внимательно понаблюдать за ощущениями, которые присутствуют в теле. Изучайте эти ощущения так, как будто бы Вы с ними впервые знакомитесь.

Комфортно ли Вам в теле? Чувствуете ли Вы расслабление? Если да, то где именно? В руках, ногах, грудной клетке, животе или, может быть, спине? Есть ли в Вашем теле участки напряжения? Если да, то где именно? Если получается расслабить напряженные участки, сделайте это. Если ослабить напряжение не получается, то просто продолжайте направлять туда свое внимание, спокойно и доброжелательно рассматривая ощущения, без стремления их поменять.

После того как Вы настроились на себя и на свое внутреннее состояние, начинайте наблюдать за дыханием. С дыханием связано множество ощущений, на которых можно сфокусировать свое внимание. Можно ощутить, как на вдохе прохладный воздух поступает в носовую полость, а на выдохе теплый воздушный поток возвращается обратно в окружающую среду. Можно почувствовать, как воздух из носовой полости поступает в горло, бронхи, легкие на вдохе, а на выдохе через дыхательные пути движется обратно. Ощутите, как движутся грудная клетка и живот во время дыхания. Почувствуйте ритм дыхания и его глубину.

Продолжайте наблюдать за дыханием. В процессе такого наблюдения к Вам в голову скорее всего будут приходить мысли, отвлекающие от процесса наблюдения. Помните о том, что это нормальное явление, и с этим не нужно бороться. Просто обратите внимание на тот факт, что Вы отвлеклись, и мягко верните свое внимание к наблюдению за дыханием.

В процессе медитации таких отвлечений на посторонние мысли может быть очень много. Если это так, знайте, что длительное время удерживать внимание на одном объекте (например, на дыхании) – это навык, который формируется путем тренировки. Поэтому просто продолжайте регулярно практиковать медитацию, и Вы увидите, что с течением времени сохранять свое внимание на дыхании без отвлечения на посторонние мысли Вам будет все проще и проще.

Остановка внутреннего диалога:

Найдите в визуальном канале и выберите 3 точки: одну близко, другую далеко, третью - посередине, но не на 1 линии. Например, край журнала, окно, дом за окном. Старайтесь сфокусироваться одновременно на всех трех точках. Наступает небольшая расфокусировка зрения – но это то, чего мы и добивались. Теперь – слух. Выберите три звука: внутри вашего тела (например, дыхание), второй рядом (например, гудящий компьютер), третий – далеко (шаги за окном). Продолжая удерживать зрением три точки – слушайте три звука. А теперь выберите три точки на своем теле, расположенные максимально далеко друг от друга, например, большой палец правой ноги, точка на спине, точка на щеке. Подключите это ощущение к уже найденным точкам слуха и взгляда...

Продолжение приложения 4

С возвращением. Заметили, что совершенно невозможно продолжать внутренний диалог – и делать это упражнение? Как только вы начинаете проговаривать: «Куда они все убегают?!» - в этот момент вы перестаете видеть, слышать и ощущать? И это объясняет, кстати, великую хитрость, при которой для хорошего любовного вечера ставят хорошую музыку и зажигают свечи – изменения в звуке и колеблющиеся тени от свеч привлекают внимание и загружают большинство каналов восприятия мира, помогая «заглушить» внутренние голоса.

5. «Проверка реальности материнского образа в Инстаграм» - данная техника призвана снизить уровень вашей самокритичности и тревожности, вызванной идеализированными образами мам-блогеров в социальной сети Инстаграм. Работа с данной техникой пойдет по уже знакомому вам принципу работы с иррациональными установками.

Вам предстоит выбрать 3-5 мам блогеров, которые вызывают у вас «снижение самооценки».

Далее смотрим на их ленту и работаем с таблицей.

Смотрим пример! Но! Делаем своё!

Мысль, когда я вижу	Эмоциональная реакция	Замена	Эмоциональная реакция
Она идеальная мать, а я нет	Вина, обида, боль, раздражение	На самом деле Я не имею представления о том, как она выполняет свои материнские обязанности. Я не могу судить о её реальной жизни по картинке в Инстаграм. Кроме того, сравнивать нас - нет никакого смысла. Мы резные люди.	Спокойствие
Она всё успевает, а я нет	Раздражение, злость, вина	На самом деле, я не знаю как в реальности обстоят её дела, так как красивая и эффективная деятельность в Инстаграм не имеет мало общего с реальностью. Всё успевать невозможно. И вообще, «всё» для каждого своё.	Спокойствие

6. Техника «Раскраска-Мандала» – рисуночная методика самопомощи, «Раскраска Мандала». Данная методика трансформирована нами в контексте исследовательской работы 2019 года «ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА В АРТ—ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ МЕТОДИКАХ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ДЕКРЕТНОГО ОТПУСКА», под задачу самопомощи женщинам в ситуации эмоционального выгорания. Методика включает

Продолжение приложения 4

работу с символом «Мандала» и метод ассоциативной работы с цветом. Для профилактики эмоционального выгорания важны доступные и простые приемы самопомощи, которые не будут занимать более 20 минут времени мамы и при этом являться эффективными. Для профилактики эмоционального выгорания важны методов релаксации, медитации, поиска ресурса внутри себя.

«Раскраска Мандала»

Дорогая мама, предлагаю поработать с арт—терапевтической методикой «Раскраска Мандала».

Вы можете самостоятельно выбрать любой набор инструментов для раскрашивания (карандаши, краски, фломастеры и тд.). Распечатайте форму для раскрашивания, представленную в методике, или выберите свою – Гугл в помощь!

Внимательно прочитайте инструкцию перед началом работы.

Инструкция:

Удобно сядьте, расслабьтесь и представьте состояния, чувства, эмоции, которых вам так не хватает в жизни на сегодняшний момент.

Старайтесь выбрать чувства, которые первые пришли в вашу голову. Выпишите на листочек эти чувства, эти состояния. Старайтесь выбрать не менее трех, но не более пяти чувств, эмоций или состояний.

Теперь выберете для каждого чувства – свой цвет.

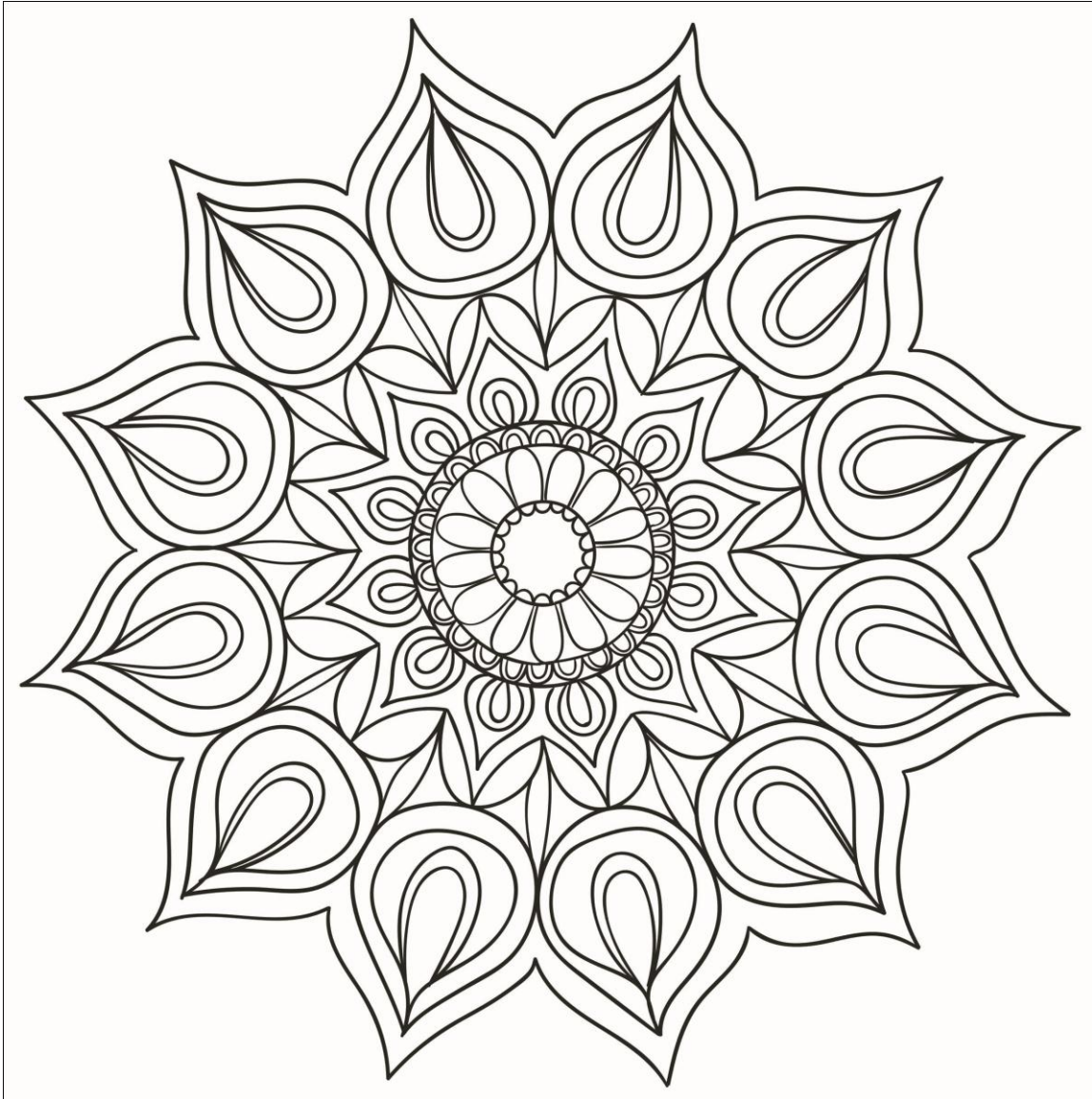
Теперь возьмите форму для раскрашивания и начинайте раскрашивать вашу «Мандалу» от центра к границам – по часовой стрелке.

Если в процессе работы вам захочется взять еще какой—то цвет – сделайте это, но обязательно опишите чувство, эмоцию или состояние, которое вы в этот цвет вкладываете.

Вы можете оставлять белые места – если хотите, но также постарайтесь описать вашу ассоциацию с белым цветом.

Законченный рисунок вы оставляете себе и можете поставить в рамочку и повесить в вашем доме как символ ваших ресурсных состояний.

Желаем вам приятной работы!



Статистика до начала эксперимента

Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «Контрольная 1» и группы «Контрольная 2» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная 1»	Среднее значение в группе «Контрольная 2»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	88.667	94.667	61.5	0.543

* - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$ *** - $p < 0,001$

Между группой «Контрольная 1» и группой «Контрольная 2» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «Контрольная группа 1» и группы «Экспериментальная группа» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни.

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная группа 1»	Среднее значение в группе «Экспериментальная группа»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	88.667	89.667	61.5	0.544

* - $p < 0,05$ ** - $p < 0,01$ *** - $p < 0,001$

Между группой «Контрольная группа 1» и группой «Экспериментальная группа» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «Контрольная группа 2» и группы «Экспериментальная группа» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни

Продолжение приложения 5

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная группа 2»	Среднее значение в группе «Экспериментальная группа»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	94.667	89.667	80	0.644

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Между группой «Контрольная группа 2» и группой «Экспериментальная группа» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Статистика по итогам эксперимента

Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «До» и группы «После» между собой был использован критерий Т-Вилкоксона. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия Т-Вилкоксона

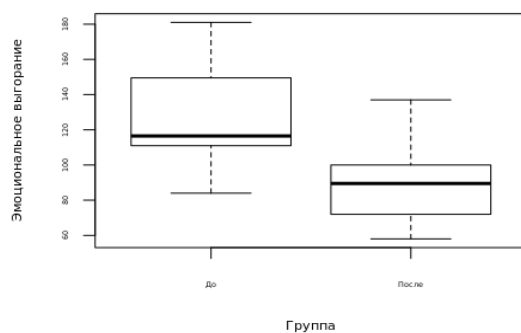
Названия шкал	Среднее значение в группе «До»	Среднее значение в группе «После»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	129.167	88.667	78	0.002**

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное выгорание» между группой «До» и группой «После» ($U=78$, $p < 0,01$). В группе «До» среднее значение равно 129.167, это больше среднего значения группы «После» равного 88.667.



Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «До» и группы «После» между собой был использован критерий Т-Вилкоксона. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия Т-Вилкоксона.

Названия шкал	Среднее значение в группе «До»	Среднее значение в группе «После»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	130.667	94.667	78	0.002**

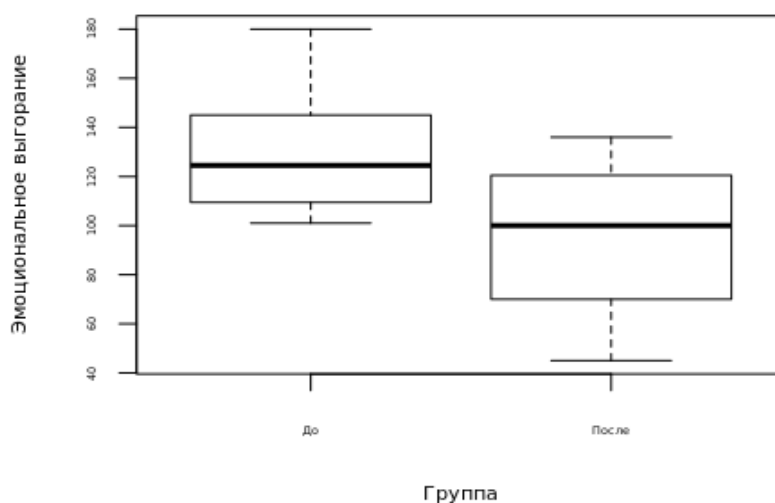
* - $p < 0,05$

Продолжение Приложение 5

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Выявлены различия по шкале «Эмоциональное выгорание» между группой «До» и группой «После» ($U=78$, $p < 0,01$). Показатель в группе «До» выше, чем в группе «После» ($X_1 = 130.667$, $X_2 = 94.667$).

**Сравнение групп между собой**

Для сравнения группы «До» и группы «После» между собой был использован критерий Т-Вилкоксона. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия Т-Вилкоксона.

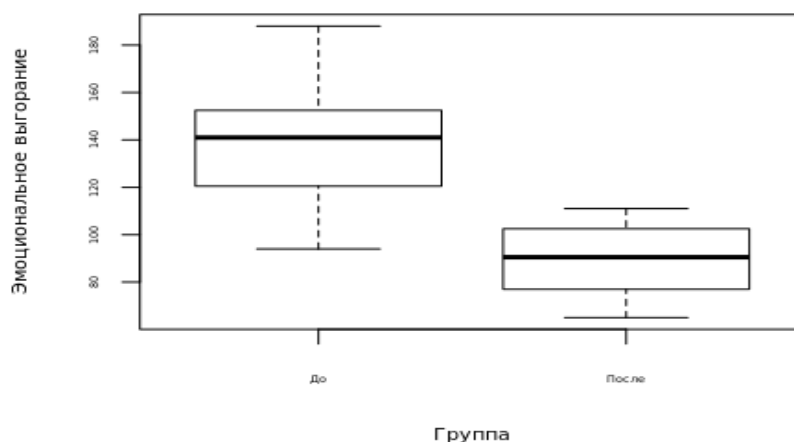
Названия шкал	Среднее значение в группе «До»	Среднее значение в группе «После»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	138.917	89.667	78	0.002**

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Между группой «До» и группой «После» существуют значимые различия по шкале «Эмоциональное выгорание» ($U=78$, $p < 0,01$). Показатель в группе «До» выше, чем в группе «После» ($X_1 = 138.917$, $X_2 = 89.667$).



Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «Контрольная группа 1» и группы «Контрольная группа 2» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни.

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная группа 1»	Среднее значение в группе «Контрольная группа 2»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	129.167	130.667	72	1

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Между группой «Контрольная группа 1» и группой «Контрольная группа 2» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Сравнение групп между собой

Продолжение приложения 5

Для сравнения группы «Контрольная группа 1» и группы «Экспериментальная групп» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни.

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная группа 1»	Среднее значение в группе «Экспериментальная групп»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	129.167	138.917	54.5	0.312

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Между группой «Контрольная группа 1» и группой «Экспериментальная групп» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.

Сравнение групп между собой

Для сравнения группы «Контрольная группа 2» и группы «Экспериментальная групп» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица. Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни

Названия шкал	Среднее значение в группе «Контрольная группа 2»	Среднее значение в группе «Экспериментальная групп»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
Эмоциональное выгорание	130.667	138.917	56	0.355

Между группой «Контрольная группа 2» и группой «Экспериментальная групп» не было выявлено значимых различий по исследуемым шкалам.