

Министерство просвещения Российской Федерации
ФАБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ОНЛАЙН-ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ**

Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)
Направление подготовки «37.04.01. Психология.
Психологическое консультирование»

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
_____ 2024 г.

(подпись)

Исполнитель:
Лузянина Мария Петровна,
Обучающийся гр. Веб-2241з
Заочного отделения

Научный руководитель:
Белоусова Наталья Сагидулловна,
канд. психол. наук, доцент кафедры
общей психологии и конфликтологии

(подпись)

Екатеринбург 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ.....	7
1.1 Понятие эмоционального выгорания в психологической науке.....	7
1.2 Особенности эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни	12
1.3 Методы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	21
2.1. Описание выборки и методов исследования.....	29
2.2. Исследование эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни	32
2.3. Разработка онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Эмоциональное выгорание родителей детей первого года жизни является серьезной проблемой, которая требует пристального внимания. Уход за младенцем сопряжен с высокими физическими и психологическими нагрузками, что может привести к истощению ресурсов родителей и негативно сказаться на качестве жизни семьи (К. Маслич, А. Борн, Е. Хиллегонда, Л.А. Базалева, Ю.В. Попов и К.В. Кмить).

Родители, находящиеся в состоянии эмоционального выгорания, часто испытывают чувство усталости, раздражительность, трудности в выстраивании эмоциональной связи с ребенком. Это, в свою очередь, может стать причиной проблем в развитии малыша и осложнить процесс адаптации всей семьи к новым жизненным обстоятельствам. Профилактика и своевременная коррекция эмоционального состояния родителей имеют ключевое значение для обеспечения психологического благополучия ребенка и сохранения психического здоровья всех членов семьи. (С. Хенсон, А. Баранова, Л. Шипунова).

Разработка и внедрение онлайн-программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни представляется особенно актуальной в современных условиях. Интернет-платформа позволяет обеспечить доступность и удобство получения помощи, а также охватить широкую аудиторию молодых родителей, находящихся в зоне риска. Кроме того, онлайн-формат предоставляет возможность для индивидуального подхода, гибкости в планировании и реализации профилактических мероприятий.

Научная проблема данного исследования заключается в необходимости разработки и внедрения эффективной онлайн-программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни. Несмотря на высокий уровень запроса на такие услуги, в настоящее время отсутствуют комплексные научно-обоснованные решения,

учитывающие специфику потребностей молодых родителей и возможности современных цифровых технологий. Решение данной проблемы позволит снизить риски развития эмоционального выгорания, улучшить качество жизни семей и создать основу для гармоничного развития детей раннего возраста.

Степень разработанности проблемы. Теоретической и методологической основой исследования явились взгляды и концептуальные идеи по исследованию эмоционального выгорания К. Маслач, С. Джексона, Д. Г. Трунова, С. В. Андрунь, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьяновой, Л. М. Митиной, В. Е. Орел, А. В. Ракицкой и др.

Издано значительное число отечественных работ, в которых профилактика эмоционального выгорания и психологическое консультирование рассматриваются как действия, повышающие стрессоустойчивость, в рамках помощи и самопомощи личности, испытывающей трудность в экстремальных и напряженных условиях, но малое количество работ посвящено проблематике эмоционального выгорания матерей.

Объект исследования – эмоциональное выгорание.

Предмет исследования – эмоциональное выгорание родителей детей первого года жизни.

Цель исследования - разработка онлайн-программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни.

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни.
2. Выявить уровень эмоционального выгорания матерей детей первого года жизни.
3. Разработать онлайн-программу профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни.

Гипотеза исследования: эмоциональное выгорание у родителей детей различного года жизни имеет свою специфику, а именно:

- у матерей детей до 1 года жизни наиболее вероятна связь между эмоциональным выгоранием и снижением нервно-психического напряжения, что может указывать на адаптацию к стрессовым ситуациям;
- у матерей детей от 1 до 2 лет наиболее вероятен высокий уровень выгорания, сопровождающийся снижением общей семейной тревоги, что говорит о том, что они становятся менее восприимчивыми к стрессу;
- у матерей детей от 2 до 3 лет наблюдается наиболее вероятная положительная связь между эмоциональным выгоранием и тревожностью, что указывает на рост тревожных состояний с увеличением уровня выгорания.

Теоретико-методологическая основа исследования. Основой для данной работы явились направления исследования, предложенные такими отечественными учеными, как Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева [1], Г. С. Човдырова [2], И. Б. Лебедев [3], Л. А. Александрова [4], Л. И. Анцыферова [5], Е. В. Битюцкая [6], В. А. Бодров [7] и др. Стоит отметить, что и зарубежные ученые рассматривают данную сферу: С. Фолкман, Ц. Шафер, Р. Лазарус [8], С. Лосоя, Н. Эйсенберг, Р. Фабес [9], Б. Компас, Дж. Конор-Смит, С. Сальтцман, А. Томсен, С. Вадсворт [10], Е. Харди, Ц. Кричлей, З. Моррис [11] и др.

Методы исследования: опрос, сравнение, статистические методы.

Методики:

- опросник выявления эмоционального выгорания К. Маслач, в адаптации Н. Е. Водопьяновой;
- опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой;
- методика экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой.

Научная новизна исследования заключается в том, что разработана онлайн программа, включающая комплексный подход обучения

эффективным стратегиям совладания со стрессом, развитие навыков саморегуляции, что может стать эффективным решением для предотвращения эмоционального выгорания родителей и повышения качества жизни молодых семей. Программы позволят не только улучшить психологическое благополучие родителей, но и способствовать гармоничному развитию детей первого года жизни, что имеет важное значение для общества в целом.

Практическая значимость работы заключается в разработке онлайн программы профилактики эмоционального выгорания у родителей детей первого года жизни, которая позволит оказывать своевременную психологическую поддержку родителям, испытывающим повышенные нагрузки и стресс в период адаптации к новым условиям жизни с младенцем. Применение онлайн-формата обеспечит доступность и удобство получения необходимых рекомендаций и инструментов для предотвращения эмоционального истощения, способствуя сохранению физического и психологического благополучия родителей и обеспечению оптимальных условий для развития ребенка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

1.1 Понятие эмоционального выгорания в психологической науке

Эмоциональное выгорание (от англ. emotional burn out) – это чувство эмоционального и физического истощения человека в профессиональной сфере [8, с. 369].

На сегодняшний день в литературных источниках представлено множество определения понятия «эмоциональное выгорание» в таблице 1 представлены наиболее известные определения.

Таблица 1

Анализ понятий термина «эмоциональное выгорание» в литературе

Автор	Определение
А. Ленгле	Эмоциональное выгорание — это состояние физического, эмоционального и психического истощения, которое возникает в результате длительного и интенсивного стресса, связанного с работой или личной жизнью
Х. Фрейденбергер	Этот синдром обычно характеризуется ощущением истощенности, отчаяния и потери интереса и удовлетворенности от работы или жизни в целом
К. Маслач	Эмоциональное выгорание связано с повышенным риском развития психических расстройств, таких как депрессия и тревожные состояния.
В. Франкл	Эмоциональное выгорание – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий.
А. Пайнз и Е. Аронсон	Эмоциональное выгорание – это потеря интереса, которая ведет к скуке, и отсутствию инициативы, апатии. Как следствие утраты интереса и инициативы возникает чувство бессмысленности.
Н. Феннинг	Эмоциональное выгорание – сложный психофизиологический феномен, который определяется как эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

Из таблицы 1 видно, что зарубежные исследователи под эмоциональным выгоранием понимают состояние, возникающее в следствии умственного и физического переутомления, которое характеризуется потерей

интереса, снижению уровня мотивации к различным видам деятельности, депрессией.

Учитывая представленные определения сформулируем авторское: эмоциональное выгорание - это психологический синдром, возникающий вследствие хронического стресса в профессиональной деятельности, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений. Это состояние, при котором человек теряет способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, испытывает усталость, безразличие и снижение мотивации. Данный синдром проявляется в эмоциональной опустошенности, потере интереса, негативном или цинично-отстраненном отношении, а также в снижении чувства собственной компетентности.

Наиболее значимые исследования были проведены американскими исследователями К. Маслач и С. Джексон, которые описали симптомы эмоционального выгорания и предложили метод его диагностики.

Эмоциональное выгорание является состоянием физического, эмоционального и психологического истощения, которое проявляется у людей, находящихся в условиях постоянного стресса и высокой нагрузки [11, с. 110].

В ходе анализа теоретических и практических исследований, выделяются внешние и внутренние причины эмоционального истощения. Внешние или объективные факторы связаны с деятельностью, а внутренние или субъективные факторы связаны с личными особенностями человека, которые непосредственно влияют на формирование и развитие выгорания.

Можно выделить следующие компоненты эмоционального выгорания: конативный (поведенческий); эмотивный; когнитивный и мотивационный (К. Маслач и С. Джексон).

Поведенческий компонент эмоционального выгорания проявляется, прежде всего, в толерантности к стрессу, то есть в способности противостоять неблагоприятным событиям и конструктивно справляться с

ними. Эта способность проявляется в конструктивной и продуктивной деятельности, учитывающей специфику ситуации, в которой находится человек.

Эмотивный компонент эмоционального выгорания заключается, в основном в контроле собственной импульсивности, то есть в способности сдерживать или откладывать импульс, искушение, порыв к эмоциональной реакции, сохранение собственного спокойствия и создание благоприятной атмосферы для эффективной деятельности в кризисных и критических ситуациях.

Когнитивный компонент эмоционального выгорания – это, прежде всего, знания о природе стресса, о методах, техники и технологии овладения им и направления на конструктив.

Мотивационный компонент эмоционального выгорания заключается в том, что, не смотря на сложные и даже кризисные условия труда, работник умеет находить ресурсы для продуктивной профессиональной деятельности.

Существует три ключевые характеристики развития синдрома эмоционального выгорания, обратимся к их описанию. Предшествующим этому состоянию является период исключительно высокой активности. В этот период человек достигает максимума трудовых усилий, полностью увлечен процессом работы, забывает о своих личных потребностях, не связанных с работой. После этого наступает первый признак - эмоциональное и психическое истощение. Оно может выражаться в виде ощущения изнурения или чрезмерного напряжения. Все физические и эмоциональные ресурсы исчерпаны. Проявляется неутолимое усталость, даже после ночного отдыха силы не восстанавливаются. Во время отдыха эти ощущения уменьшаются, но снова усиливаются после попадания в стрессовое окружение.

Следующим признаком развивающегося синдрома эмоционального выгорания можно назвать личностное отчуждение. В сложных случаях

человека почти ничего не вызывает интереса, все воспринимается без эмоций и холодно.

Другой показатель – это чувство потери эффективности. Как результат выгорания, возникает снижение самооценки. Человек более не видит перспектив, поэтому удовлетворенность жизнью снижается, а вера в свои силы и возможности утрачивается.

Таким образом, можно предположить, что эмоциональное выгорание проявляется как комбинация различных проявлений нарушения в областях психологической, социальной и физической природы.

Проблемы эмоционального выгорания имеют более высокую значимость, нежели другие негативные явления и трудности в период стресса (Г. С. Човдырова). Усталость - это сложная психофизиологическая реакция, которая возникает из-за частых, иногда чрезмерных, но обычно малоэффективных усилий, предпринятых для удовлетворения излишних собственных или социальных потребностей. Усталость включает в себя психологическое, эмоциональное и физическое уходящее действие в ответ на переутомляющий стресс или недовольство.

Основной причиной эмоционального выгорания является психологическое переутомление (Ю. С. Черная, А. М. Шишкова, В. В. Бочаров). Оно особенно сильно и ощутимо появляется в результате чрезмерной загрузки людей, которые обязаны выполнять свою обязанность и миссию, «сердце давать детям». Оно в первую очередь поражает учителей, психоаналитиков и врачей, то есть профессионалов, которые должны помогать другим людям (И. С. Рогова).

Таким образом, исследование научных публикаций и результаты многочисленных психологических исследований истощения позволяют нам воспринимать его как «состояние физического, эмоционального и ментального раздражения» (К. Маслач и С. Джексон). В наше время синдром истощения рассматривается как долгосрочная стрессовая реакция,

возникающая в результате постоянных профессиональных стрессов средней интенсивности.

Можно выделить 12 главных и дополнительных признаков синдрома эмоционального истощения, которые условно можно разделить на физические, поведенческие и психические (К. Маслач и С. Джексон):

1. Истощение, усталость.
2. Психосоматические осложнения.
3. Бессонница.
4. Негативные установки по отношению к клиентам.
5. Негативные установки по отношению к своей работе.
6. Пренебрежение исполнением своих обязанностей.
7. Увеличение объёма психостимуляторов (сигареты, кофе, алкоголь, лекарства).
8. Уменьшение аппетита или переедание.
9. Негативная самооценка.
10. Усиление агрессивности.
11. Усиление пассивности.
12. Чувство вины.

Отечественный исследователь данного синдрома В. Бойко вычленяет следующие фазы, каждая из которых содержит в себе несколько симптомов:

1. Фаза напряжения, данная фаза характеризуется хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановку, повышенной ответственностью, трудность контингента;
2. Фаза резистенции, данная фаза характеризуется ограждением человека от неприятных впечатлений;
3. Фаза истощения, данная фаза характеризуется уменьшением и оскудением психических ресурсов, в следствии чего наступает снижение эмоционального тонуса, оказывающее негативное влияние на все сферы жизни человека, начиная от проблем со здоровьем, заканчивая проблемами в личной жизни.

Таким образом, на основе проведенного анализа зарубежной и отечественной литературы, можно сделать вывод, что феномен эмоционального выгорания – достаточно молодой термин в области психологии и, тем более в управлении человеческими ресурсами. Основными исследователями этой области являются А. Ленгле, Х. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, В. Франкл, А. Пайнз и Е. Аронсон, В. Бойко, Е. Орел, Н. Водопьянова, Е. Кузнецова.

Обобщая изученные термины, можно предложить следующее определение: эмоциональное выгорание – это состояние, форма персональной деформации личности, возникающее в следствии умственного, физического и эмоционального переутомления у лиц в профессиональной деятельности, которое характеризуется потерей интереса, влекущей за собой чувство бессмысленности и бесполезности, снижением уровня мотивации к различным видам деятельности, депрессией, характеризующееся рядом симптомов и имеющее несколько стадий развития, на которое будем опираться.

1.2 Особенности эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни

По определению Всемирной организации здравоохранения эмоциональное родительское выгорание - это уникальный контекстно-специфический синдром, возникающее в результате длительного воздействия хронического стресса, который не был успешно устранен.

Одной из ключевых особенностей эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни является высокая степень ответственности и интенсивность ухода за ребенком. Новорожденный ребенок полностью зависим от родителей, требует постоянного внимания, заботы и физических усилий. Это приводит к быстрому истощению физических и психических ресурсов родителей, особенно матери, как

правило, являющейся основным ухаживающим лицом К. Маслач и С. Джексон).

Вторая особенность - хронический стресс, связанный с необходимостью адаптации к новым жизненным условиям и ролям. Рождение ребенка кардинально меняет привычный образ жизни, требует перестройки всей семейной системы. Родители испытывают стресс, связанный с изменениями режима дня, невозможностью уделять достаточно времени другим аспектам жизни, нарушением сна и отдыха (М. В. Дивеева, О. В. Фадеева).

Третья особенность - высокий уровень тревожности и неопределенности. Первый год жизни ребенка характеризуется частыми изменениями, возникновением новых потребностей и трудностей, с которыми родители сталкиваются впервые. Это порождает чувство неуверенности, страха, неспособности справиться с ситуацией, что значительно повышает риск эмоционального выгорания (М. В. Дивеева, О. В. Фадеева).

Кроме того, родители детей первого года жизни нередко испытывают чувство изоляции и одиночества. Они могут ощущать себя оторванными от привычного социального окружения, испытывать сложности в налаживании новых социальных связей, что также является фактором риска эмоционального выгорания.

Стоит отметить, что роль эмоционального общения в первый год жизни очень важна для гармоничного развития личности. Ведущий вид деятельности детей от рождения до года – эмоциональное общение с близкими взрослыми (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Эмоциональное общение обеспечивает формирование базового доверия к миру (Э. Эриксон), влияет на развитие привязанности (Дж. Боулби) и сенсорных, когнитивных навыков. Эмоциональное общение задает основу для формирования психологической устойчивости и уверенности в будущем, способствует развитию коммуникации, эмоциональной регуляции и познавательной

активности ребенка. Нарушения же в этом процессе могут стать причиной тревожности и эмоциональной нестабильности.

Рождение ребенка является для матери очень долгожданным и ответственным событием. Но в тоже время появление ребенка в целом изменяет жизнь женщины и полностью перестраивает отношения с мужем и другими членами семьи. Любовь к собственному ребенку иногда настолько поглощает маму, что в конечном итоге женщина может полностью оказаться «заложницей» собственных детей. Находясь долгое время с ребенком, в «замкнутом» психологическом пространстве этого диадного отношения, мама может ощущать усталость, раздражительность, безразличие, а иногда и агрессию по отношению к ребенку, мужу и другим членам семьи. (Л.А. Базалева)

Выделим симптомы эмоционального выгорания родителя (И. М. Мартынова):

- физическое и эмоциональное истощение в родительской роли (хроническая усталость);
- насыщение родительской ролью (неспособность справляться с родительской ролью и наслаждаться ею);
- эмоциональное дистанцирование от ребенка (родители сосредоточены на удовлетворении только основных потребностей ребенка);
- контраст с предыдущим родительским «я» (нынешнее родительство по сравнению с прошлым).



Рисунок 1 - Симптомы эмоционального выгорания родителя

Согласно рисунку 1 первый симптом – непреодолимое истощение, связанное с родительской ролью, родители чувствуют чрезмерную усталость, вставая утром и встречая новый день со своими детьми. Сон не помогает восстановить силы, каждое утро начинается с мыслей о том, что снова пришло утро, и опять нужно делать все то же, а сил больше нет даже на то, чтобы проживать эту жизнь.

Второй симптом - это потеря удовольствия, когда человек настолько насытился родительской ролью, что больше не может ей наслаждаться, всё выполняется механически, на автомате: покормил ребенка, переодел, помыл. Родители говорят, что удовольствие от того, что он общается с ребенком куда-то испарилось.

Третий симптом - эмоциональное дистанцирование от ребенка: истощенные родители все меньше и меньше вовлечены в воспитание детей и отношения с ребенком. Взаимодействие ограничивается функциональными/инструментальными аспектами за счет эмоциональных аспектов. Родители выполняют основные обязанности, чтобы поддержать жизнь и здоровье ребенка, их сил не хватает на то, чтобы эмоционально включиться во взаимодействие с ребенком, заметить какие-то его успехи, увидеть какой ребенок милый. Все окрашивается в негативные тона.

Четвертый симптом - это усталость от роли родителя, когда раньше эта роль приносила удовольствие, а теперь у родителя есть ощущение потери достижений в родительстве, чувство, что «я как родитель сыт по горло воспитанием детей и я, как родитель больше не могу выносить свою роль мамы или папы, мне больше не нравится быть родителем моего ребёнка». Родители эмоционально истощены родительской ролью до такой степени, что, думая об этом, чувствуют, что дошли до последней черты.

Необходимо отметить, что эмоциональное выгорание родителей детей первого года жизни может негативно сказываться на качестве ухода и воспитания ребенка, а также на взаимоотношениях в семье. Поэтому важно своевременно выявлять признаки выгорания и оказывать родителям

необходимую поддержку, помогая им сохранять психическое и физическое здоровье.

О. А. Пинчук, Ю. Е. Брицкая к эмоциональному выгоранию приводят многие причины, это может быть:

- непонимание того, почему так случилось со мной и моим ребенком,
- тревога о будущем себя и ребёнка,
- хроническая изнуряющая физическая усталость от выполнения родительских обязанностей,
- усталость от недостатка сна,
- чрезмерная усталость от той высокой ответственности, которую родитель несет за своего ребёнка,
- бытовые трудности, которые день и изо дня выматывают,
- финансовые проблемы, которые нужно решать,
- отсутствие поддержки в семье, когда родитель не может получить передышку от родительских обязанностей.

Хронический стресс и эмоциональное выгорание имеет пагубные последствия как для родителя, так и для ребёнка.

Состояние родителей, характеризующееся эмоциональным выгоранием, может быть очень разрушительным, потому что оно приводит родителей к различного рода идеям, каким образом можно закончить эту ситуацию. Но нельзя уйти в отставку с родительской роли, нельзя уйти на больничный, нельзя уйти в отпуск от своих детей и поэтому родители, стараясь справиться с ситуацией, испытывают очень сильное напряжение. Нескончаемое напряжение и невозможность с ним справиться приводит родителя к идее суицида. Иногда родитель попадает в зависимость от психоактивных веществ, и это тоже своего рода побег из этой ситуации.

Хронический стресс может усугубить ряд проблем с физическим здоровьем родителя, например, ухудшаются проблемы сердечно-сосудистой системы, возникают нарушения в работе иммунной системы, появляются

какие-то новые заболевания. Родители, находящиеся в состоянии эмоционального выгорания:

- могут чувствовать себя физически истощенными и испытывать такие симптомы, как бессонница, частые головные боли, боли в теле;
- могут испытывать эмоциональные и психологические последствия, такие как раздражительность, отстраненность от повседневной деятельности и чувство беспомощности;
- испытывают проблемы с психическим здоровьем, включая сильную тревогу, печаль, эмоциональную усталость, депрессию.

Выгоревшие родители демонстрируют поведенческие показатели, такие как пренебрежение заботой о себе, отказ от деятельности, отсутствие мотивации и борьба с принятием решений.

Эмоциональное выгорание родителя влияет на отношения родитель-ребёнок. Отношения между родителями и ребёнком становятся более напряжёнными, когда родители истощены, им очень трудно позитивно общаться с ребёнком, оказывать ему поддержку и давать любовь. В результате между родителем и ребёнком происходит ослабление эмоциональных связей, довольно трудно удовлетворять эмоциональные потребности ребёнка, когда на это не хватает сил. Это в свою очередь ведёт к тому, что ухудшается развитие ребенка. В долгосрочной перспективе родительское выгорание может привести к враждебности, раздражительности, эмоциональному дистанцированию и, в итоге пренебрежению потребностями ребёнка.

Если родитель эмоционально и физически истощён, ему трудно быть чувствительным и отзывчивым к потребностям ребенка. В связи с этим и ребёнок становится менее чувствительным, менее понимающим, менее отзывчивым на эмоции и требования родителя. Ребёнку становится труднее контролировать свои эмоции, своё поведение, нарастает отставание в развитии социальных и когнитивных навыков.

Состояние эмоционального выгорания - очень серьезная ситуация, это не просто усталость родителя, эта ситуация ведёт к огромному количеству последствий, включая межличностные отношения внутри семьи. Могут возникнуть проблемы межличностных отношениях у родителей между собой и у родителей с более старшим поколением. Очень сложно испытывать эмоциональную близость и удовлетворенность в отношениях, когда человек истощён, стресс и безумная усталость снижает возможность спокойной коммуникации, что приводит к нетерпению и конфликтам между родителями, между родителями, бабушками и дедушками.

И. М. Мартынова указывает на то, что влияние эмоционального выгорания на самого родителя сопоставимо по величине с воздействием выгорания на работе. Но влияние выгорания на возникновение пренебрежительного и насильственного поведения родителя по отношению к ребенку гораздо выше. Когда ученые сравнили два типа выгорания: рабочее и родительское, оказалось, что родительское выгорание становится причиной пренебрежительного и насильственного поведения по отношению к детям в 31% случаев, в то время как выгорание на работе объясняет 1%. Эти цифры подчеркивают настоятельную необходимость использования специалистами целенаправленных и эффективных вмешательств для предотвращения выгорания родителей и помощи им, если оно случилось.

Согласно результатам анализа теоретических и эмпирических исследований, выделяются внешние и внутренние факторы эмоционального выгорания. Внешние или объективные факторы связаны с деятельностью, а внутренние или субъективные факторы с индивидуальными особенностями личности человека, которые непосредственно влияют на процесс появления и развития выгорания.

Е. В. Ермакова указывает на следующие субъективные факторы [17]:

– некоторая эмоциональная неустойчивость, показателем чего является высокий уровень нейротизма. Также эмоциональная лабильность и неуравновешенность психических процессов, которые проявляются в

высокой возбудимости и реактивности. Отмечается высокая степень отвлекаемости и низкий порог переживания дистресса. Преобладают отрицательно окрашенные эмоциональные состояния;

- наличие рассогласований в сфере ценностей личности. Это выражается в том, что человеку невозможно реализовать значимые жизненные цели (смыслообразующие). То же касается и приоритетных типов поведения, а также значимых для профессиональной деятельности свойств личности;

- достаточно низкий уровень сформированности собственной системы эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

По нашему мнению, наиболее результативные факторы, которые могут способствовать возникновению эмоционального выгорания у родителей детей первого года жизни заключаются в следующем:

Одним из ключевых является постоянное физическое и психологическое напряжение, обусловленное необходимостью круглосуточного ухода за ребенком. Родители зачастую испытывают хроническую усталость, недосыпание и нехватку времени для отдыха и восстановления.

Не менее значимым фактором является социальная изоляция, которую часто испытывают молодые родители, особенно матери, находящиеся в декретном отпуске. Отсутствие поддержки близких, совместного времяпрепровождения с друзьями и коллегами усугубляет ощущение одиночества и оторванности от привычного окружения.

Еще одна причина эмоционального выгорания связана с резким изменением стиля жизни и повседневной рутины, которые зачастую воспринимаются родителями как чрезмерная нагрузка. Адаптация к новым условиям, совмещение ролей матери/отца с другими социальными обязанностями требуют постоянного напряжения.

Кроме того, возникновение эмоционального выгорания может быть обусловлено недостатком информации и опыта по уходу за младенцем, что

провоцирует тревожность, неуверенность и чувство беспомощности у родителей.

Таким образом, эмоциональное выгорание родителей детей первого года жизни является актуальной и серьезной проблемой. Это состояние, характеризующееся физическим, эмоциональным и умственным истощением, может существенно повлиять на качество жизни и взаимоотношения в семье.

Существует ряд эмпирических исследований, посвященных изучению синдрома эмоционального выгорания у матерей в зависимости от опыта материнства.

Ряд исследований (О. А. Пинчук, Ю. Е. Брицкая) показывает, что у матерей, воспитывающих второго, третьего и последующих детей, риск развития синдрома эмоционального выгорания выше, чем у матерей первенцев. Это объясняется тем, что с каждым последующим ребенком возрастает нагрузка на родителей, увеличивается количество забот и требований к их ресурсам. Многодетные матери чаще испытывают усталость, раздражительность, дефицит эмоциональных ресурсов, что является предпосылками для эмоционального выгорания.

В то же время, есть исследования (Д. А. Пономарев, А. В. Пономарев, Е. Е. Бережная), показывающие, что опыт материнства может выступать и фактором профилактики эмоционального выгорания. Матери, имеющие нескольких детей, зачастую лучше владеют навыками самоорганизации, тайм-менеджмента, более эффективно распределяют обязанности. Кроме того, многодетные матери, как правило, имеют более развитую сеть социальной поддержки, что снижает риск эмоционального истощения.

Важную роль в предотвращении эмоционального выгорания играет также личностная позиция матери. Исследования (М. Л. Прохорова) показывают, что матери, обладающие высокой стрессоустойчивостью, развитым чувством самоэффективности, способностью к саморегуляции и эмоциональной гибкости, реже подвержены синдрому эмоционального

выгорания, независимо от количества детей. Кроме того, наличие внутренней мотивации к материнству, ощущение осмысленности этой роли также выступает профилактическим фактором.

Таким образом, эмпирические данные свидетельствуют о том, что опыт материнства может как способствовать, так и препятствовать развитию синдрома эмоционального выгорания. Ключевыми факторами, снижающими риск эмоционального выгорания, являются личностные ресурсы матери, развитая система поддержки, а также осознанный, ответственный подход к родительству.

1.3 Методы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни

На сегодняшний день в психологии и психотерапии существует большое количество приемов и методов коррекции синдрома эмоционального выгорания. Следует обратить внимание, что для коррекции данного неблагоприятного психического состояния необходимо грамотно оценивать развитость психических сфер индивидуальности испытуемого, так как именно их активизация является важным этапом преодоления состояния тревожности.

Так, для коррекции синдрома эмоционального выгорания необходимым представляется формирование навыков управления собственными эмоциями и чувствами, понимание эмоциональных состояний и, что немаловажно, причин, их порождающих. В дальнейшем, помимо снижения эмоционального выгорания, такая работа способствует формированию адекватной самооценки индивида, что позволяет ему адекватно оценивать свои силы в решении той или иной задачи в рамках его жизнедеятельности. Данная проблема касается эмоциональной сферы, волевой, интеллектуальной, мотивационной.

Сегодня ряд исследователей и ученых (О. А. Денисова, Л. М. Кобрина, О. Л. Леханова, О. А. Кожевникова) приходят к общему мнению, что внушение как метод коррекционного воздействия обладает большим потенциалом и считается эффективным методом коррекции синдрома эмоционального выгорания, в том числе у сотрудников организации.

Разработка и внедрение системы практических мероприятий по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания и вклада тех или иных факторов позволит снизить уровень синдрома эмоционального выгорания.

Для того, чтобы снизить эмоциональное выгорание, требуется обеспечение благоприятного психологического климата для гармоничного развития личности.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания состоит из обсуждения проблем, взаимодействия с ними.

Психолого-педагогические направления деятельности:

- увеличение положительных чувств, которые касаются эмоционально-психологической области;
- ликвидация психологических недостатков (беспокойность, нерешительность, боязливость, агрессивность, низкая самооценка);
- формирование умений и навыков говорить о своих чувствах и эмоциях через движения.

Одним из методов снижения коррекции синдрома эмоционального выгорания является арт-терапия.

Арт-терапия (художественная-терапия) – это одно из ведущих направлений в психологической помощи. Этот метод позволяет проводить реабилитационную, лечебную и корректирующую работу. Он отлично подходит для определения психологического состояния. Основная задача искусственной терапии - обучить человека самоопределению, самовыражению и самоанализу. Лучшее понимание себя и своих желаний

помогает согласовать состояние пациента. К целям искусственной терапии также можно отнести уменьшение эмоциональной (физической) напряженности, развитие личности, повышение уверенности в себе, прием психологических проблем, улучшение состояния пациента, социальную адаптацию, улучшение коммуникации. [17].

Художественная-терапия помогает раскрыть творческие возможности, улучшить эмоциональную саморегуляцию, выразить чувства и ощущения без использования слов, установить контакт между психотерапевтом и пациентом. Показанием к искусственной терапии может быть стресс, кризис экзистенциальный или связанный с возрастом, трудности в управлении эмоциями (чувствительность, эмоциональные всплески и т.д.), падение настроения, апатия, утрата интереса к жизни, депрессия, психологические травмы, страхи, увеличенная тревога, негативные оценки самого себя, комплексы, низкая самооценка, конфликты между людьми или внутренние конфликты.

В современной психологии под арт-терапией понимают один из методов психологической работы, который использует потенциал искусства для содействия положительному развитию коммуникационных умений на эмоциональном, интеллектуальном, социальном и личностном уровне.

Е.В. Евтушенко дает определение арт-терапии, которое в наибольшей степени отражает ее сущность, как «сочетание нескольких областей научных знаний, комплекс методик, которые основываются на использовании разных видов искусства в специфическом символическом виде, позволяющие с помощью стимулирования творческих, художественных проявлений ребенка улучшать коммуникативные навыки».

К основным функциям арт-терапии относят:

- катарсическую, которая помогает детям освободиться от негативных состояний. Она еще может называться очищающей;
- регулятивную, способствующую снятию эмоционального и нервного напряжения и обеспечивающую регуляцию психосоматических процессов, моделирование психоэмоционального состояния;
- коммуникативно-рефлексивную, направленную на развитие коммуникативных навыков, формирование межличностного взаимодействия [29].

Арт-терапия представляет собой методику лечения при помощи художественного творчества. Сегодня она считается одним из наиболее мягких, но эффективных методов, используемых в работе психологами и психотерапевтами. Выделяются две основные характеристики психологического корректирующего воздействия, характерных для метода искусственной терапии:

Первый принцип состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать травматическую конфликтную ситуацию и найти ее решение через перестроение этой самой ситуации на основе творческих способностей пациента.

Второй механизм связан со свойствами эстетической реакции, которая позволяет изменять действие от тяжелого к приносящему удовольствие. Среди задач арт-терапии можно назвать:

- дачу социально-приемлемого способа устранения агрессивности и других негативных эмоций (работа с рисунками, живописью, скульптурой является безопасным способом освободиться от накопившихся чувств и разрядить ситуацию);
- обработку мыслей и ощущений, которые человек привык сдерживать (временами невербальные методы являются единственными возможными для выражения и разобранья сильных эмоций и убеждений);

- укрепление отношений между психологом и детьми дошкольного возраста (совместный участие в художественных занятиях может способствовать созданию эмоциональных связей и взаимного понимания);
- формирование положительных ощущений внутренней контролируемости (упорядочение колористических форм и оттенков через рисование или лепку);
- улучшение внимательности к внутренним ощущениям и чувствам (в искусстве выражения есть богатые возможности для исследования кинестетических и визуальных ощущений, а также для развития способности к их восприятию);
- раскрытие художественных возможностей и повышение душевной уверенности (арт-терапия позволяет обнаружить скрытые таланты, что приносит удовлетворение и увеличивает самооценку).

Внутренние конфликты и волнения часто легче выражать с помощью зрительных изображений, чем в процессе речевого высказывания. Неречевое общение может спрятаться от цензуры сознания и считаться более открытым и искренним. Использование элементов арт-терапии в групповой работе добавляет дополнительные достижения, воодушевляет фантазию, помогает уладить споры и улучшать отношения между участниками. Искусство дарит удовольствие, которое важно и по самой своей сути, независимо от того, рождается ли оно в глубинах подсознания или является проявлением возможности развлечься [23].

Практика арт-терапии дает возможность расслабиться и управлять сильными эмоциями, помогает в понимании скрытых переживаний, способствует контролю над группой, повышению самооценки, пониманию собственных ощущений и чувств. Арт-терапия предлагает и образовательные возможности, улучшая развитие познания и творчества.

Использование арт-терапевтических методов в реабилитационной работе дает следующие полезные эффекты:

1. Обеспечивает эффективное эмоциональное выражение, предлагает социально приемлемые и допустимые формы для даже агрессивных проявлений.

2. Облегчает коммуникацию для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на общение людей.

3. Дает возможность невербального контакта, способствует преодолению коммуникативных препятствий и психологических защит.

4. Создает благоприятные условия для раскрытия индивидуальности и способности к самоуправлению. Это достигается за счет того, что художественная деятельность требует планирования и регуляции действий для достижения целей.

5. Оказывает влияние на осознание человеком своих эмоций, ощущений и эмоциональных состояний, способствует регуляции эмоциональных состояний и реакций.

6. Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного человеком [15].

В последние годы все больше внимания уделяется проблеме эмоционального выгорания родителей. Это состояние, при котором родители испытывают хроническую усталость, беспомощность, разочарование и потерю интереса к воспитанию детей. Для профилактики этого явления разработаны различные программы, направленные на поддержку родителей.

Одна из них - программа «Родительский ресурс». Она включает в себя групповые занятия, на которых родители учатся распознавать признаки выгорания, развивают навыки самопомощи и восстановления эмоциональных ресурсов. Также предусмотрены индивидуальные консультации психологов, позволяющие проработать личные трудности родителей. Важным компонентом программы является создание родительских сообществ для взаимной поддержки.

Другая инициатива - «Родительский университет», организующий образовательные курсы и семинары. Здесь родители получают знания о развитии детей, эффективных стратегиях воспитания, а также о способах ухода за собой и восполнения энергии. Особое внимание уделяется развитию родительских компетенций, что позволяет снизить психоэмоциональную нагрузку.

Таким образом, эмоциональное выгорание родителей детей первого года жизни является серьезной проблемой, которая может негативно сказываться на качестве ухода за ребенком и общем психологическом состоянии семьи. Этот период характеризуется высокой нагрузкой, стрессом и необходимостью адаптации к новым условиям, что делает родителей особенно уязвимыми. Разработка эффективных методов профилактики эмоционального выгорания имеет важное значение для поддержания психического здоровья родителей, повышения качества ухода за ребенком и укрепления семейных отношений. Своевременное выявление и предотвращение синдрома эмоционального выгорания могут способствовать формированию более здоровой и гармоничной среды для развития ребенка, что обуславливает актуальность и значимость данной программы.

Выводы по главе 1

Таким образом, анализ научной литературы и результатов многочисленных психологических исследований эмоционального выгорания дает нам возможность рассматривать его как «состояние физического, эмоционального и умственного истощения». В наше время синдром выгорания рассматривается как долгосрочная стрессовая реакция, возникающая в результате воздействия на человека хронических профессиональных стрессов средней интенсивности. На сегодняшний день существует множество практик, которые используются для профилактики

эмоционального выгорания, но онлайн-ресурсы отсутствуют, что и подтверждает практическую значимость представленной работы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

2.1. Описание выборки и методов исследования

В ходе исследования выбор участников был сосредоточен на женщинах. Это решение было принято по ряду причин, связанных с особенностями отклика и участия. В предварительных этапах исследования было отмечено, что женщины более мотивированы на приглашение к участию и более склонны к предоставлению обратной связи. Мужчины, напротив, часто проявляли меньше интереса к участию и демонстрировали низкий уровень обратной связи, что затруднило сбор репрезентативных данных. В связи с этим выборка была ограничена женской аудиторией (матерями) для повышения качества и достоверности данных.

По итогу выборка исследования составила: 60 испытуемых – мамы детей от 6 месяцев до трёх лет, рождённые в полных семьях при условии единственного ребёнка в семье:

- мамы детей от 6 месяцев до года – 20 человек- ЭГ-1;
- мамы детей от 1 до 2 лет – 20 человек – ЭГ-2;
- мамы детей от 2 до 3 лет – 20 человек – ЭГ-3.

Выбор мам детей в возрасте от 6 месяцев до трех лет в качестве целевой группы исследования является обоснованным и целесообразным. Во-первых, материнская роль является ключевой в уходе и воспитании ребенка раннего возраста, что предполагает высокие психоэмоциональные нагрузки и риск эмоционального выгорания. Ведущий вид деятельности детей от рождения до года – эмоциональное общение с близкими взрослыми, чаще всего с мамами. Во-вторых, матери, воспитывающие единственного ребенка в полной семье, могут испытывать особые трудности, связанные с концентрацией всех родительских обязанностей на себе и отсутствием возможности разделить нагрузку с другими членами семьи. Это делает их более уязвимыми к синдрому эмоционального выгорания. Таким образом,

фокус на матерях детей раннего возраста из полных семей с единственным ребенком позволит наиболее эффективно выявить и разработать методы профилактики данной проблемы, что имеет высокую практическую значимость.

Первый этап предполагал подбор методик с последующей диагностикой.

Использованы следующие методики:

- опросник выявления эмоционального выгорания. Авторами данной методики (опросника) являются американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Она предназначена для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек-человек». Данный вариант адаптирован Н. Е. Водопьяновой;
- опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой;
- методика экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой.

На втором этапе проводилась обработка результатов эмпирического исследования эмоционального выгорания. Сравнение данных осуществлялось с использованием критерия Краскела – Уоллиса.

На третьем этапе осуществлялась интерпретация полученных данных, формулировались выводы. Также был использован корреляционный анализ Спирмена.

Гипотеза исследования: для родителей детей различного года жизни могут быть свойственны разные уровни эмоционального выгорания.

Рассмотрим методический инструментарий более подробно.

1. Опросник выявления эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон [15]. Данная методика состоит из трех субшкал: «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция профессиональных достижений». Ответы оцениваются по семибалльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов). О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам

«эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания. Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности. Например, некоторую степень эмоционального истощения можно считать нормальным возрастным изменением, а определенный уровень деперсонализации – необходимый механизм психологической защиты для целого ряда социальных (или коммуникативных) профессий в процессе профессиональной адаптации.

2. Опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой. Опросник эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой представляет собой методику, направленную на оценку степени эмоционального выгорания у матерей.

Оценка уровня эмоционального выгорания производится по каждой субшкале в отдельности. Высокий уровень эмоционального истощения, деперсонализации и низкий уровень редукции личностных достижений свидетельствуют о наличии синдрома эмоционального выгорания у матерей. Данная методика может применяться как в научно-исследовательских, так и в практических целях, например, для оказания психологической помощи матерям, испытывающим эмоциональное выгорание.

3. Методика экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой. Метод комплексной экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) направлен на всестороннее изучение особенностей личности родителей, их отношения к ребенку и семейной атмосферы. Он включает в себя несколько блоков. Полученные данные позволяют выявить ключевые факторы, влияющие на развитие ребенка, и разработать рекомендации для оптимизации детско-родительских отношений.

Далее перейдем к результатам исследования.

2.2. Исследование эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни

Результаты исследования по методике К. Маслач и С. Джексон, а адаптации Н. Е. Водопьяновой представлены в таблице 2 (сводные данные представлены в приложении 1).

Таблица 2

Выраженность эмоционального выгорания по методике К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, средние баллы

Показатель	ЭГ-1 (мамы детей от 6 месяцев до года)	ЭГ-2 (мамы детей от 1 года до 2 лет)	ЭГ-3 (мамы детей от 2 года до 3 лет)
Эмоциональное истощение	35,95	25,15	15,95
Деперсонализация	16,8	14,95	20,65
Редукция личных достижений	17,95	18,75	16,45
Эмоциональное выгорание	70,7	58,85	53,05

Согласно результатам исследования по шкале «Эмоциональное истощение», наблюдаются наиболее высокие показатели в группе ЭГ-1 (матери детей от 6 месяцев до 1 года) - 35,95 баллов. Это свидетельствует о высокой степени истощения эмоциональных, физических и энергетических ресурсов у данной категории участниц. Они испытывают чувство опустошенности, усталости, что может негативно сказываться на качестве ухода за ребенком и выполнении повседневных обязанностей. В группах ЭГ-2 и ЭГ-3 показатели эмоционального истощения значительно ниже - 25,15 и 15,95 баллов соответственно. Это может объясняться тем, что по мере взросления ребенка, адаптация матери к новым условиям жизни улучшается, режим дня становится более стабильным, а потребность в интенсивном уходе за малышом снижается.

Показатели по шкале «Деперсонализация» свидетельствуют о наиболее высокой степени отстраненности, цинизма и равнодушия в группе ЭГ-3

(20,65 баллов). Это может быть связано с тем, что матери детей в возрасте от 1 до 2 лет могут испытывать чувство усталости от рутинной повседневной работы по уходу за ребенком, раздражение и беспокойство о своем эмоциональном состоянии. В группах ЭГ-1 и ЭГ-2 показатели деперсонализации несколько ниже - 16,8 и 14,95 баллов соответственно.

По шкале «Редукция личных достижений» наблюдаются относительно равномерные показатели во всех трех группах - 17,95 баллов в ЭГ-1, 18,75 баллов в ЭГ-2 и 16,45 баллов в ЭГ-3. Это может свидетельствовать о том, что матери детей разного возраста в равной степени склонны к самоуничижению, сомнению в собственной компетентности и продуктивности в сфере родительства. Наглядно результаты шкал представлены на рисунке 2.

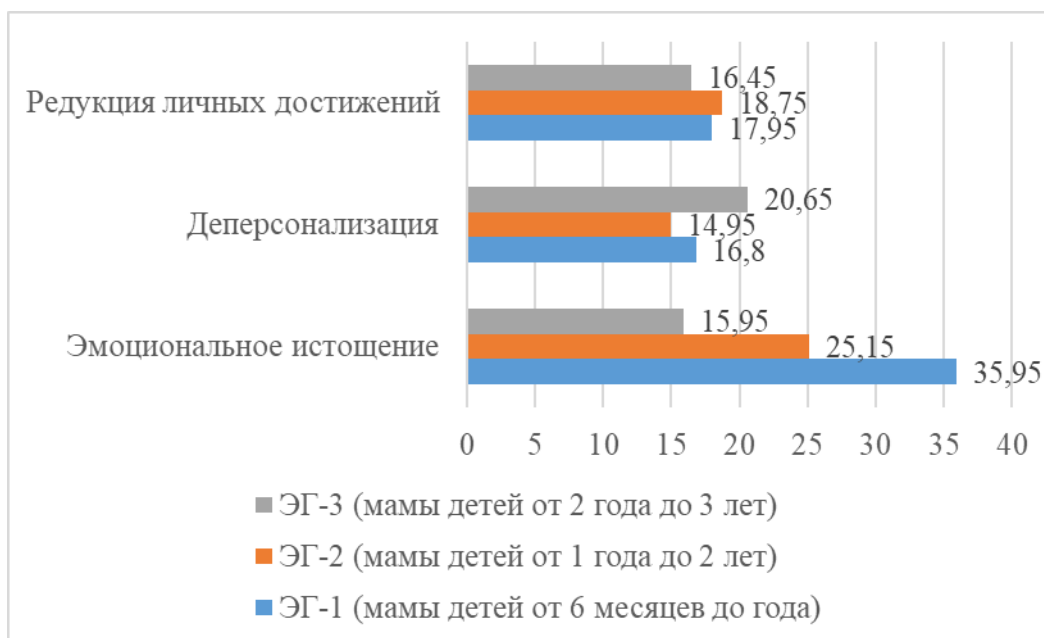


Рисунок 2 – Выраженность эмоционального выгорания по методике К. Масlach и С. Джексона, в адаптации Н. Е. Водопьяновой, средние баллы

Интегральный показатель «Эмоциональное выгорание» является наиболее высоким в группе ЭГ-1 (70,7 баллов), что подтверждает наличие наиболее выраженных симптомов эмоционального выгорания у матерей детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года. В группах ЭГ-2 и ЭГ-3 данный показатель значительно ниже - 58,85 и 53,05 баллов соответственно. Это может объясняться тем, что по мере взросления ребенка, матери

адаптируются к новым условиям жизни, а их эмоциональное состояние стабилизируется.

Для попарного сравнение исследуемых групп был использован Критерий Краскела – Уоллиса.

Таблица 3

Расчет критерия Краскела – Уоллиса по методике К. Маслач и С.

Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой

Показатель	Эмпирическое значение критерия	Ур. знач. (p)
Эмоциональное истощение	35,95	0***
Деперсонализация	16,80	0,192
Редукция личных достижений	17,95	0,087
Эмоциональное выгорание	70,70	0,009**

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Таким образом, по шкале эмоциональное истощение выявлены значимые различия (Максимальное значение наблюдается в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 35.95), минимальное значение в группе «ЭГ-3» (среднее значение = 15.95).

Кроме того, по шкале эмоциональное выгорание также выявлены значимые различия (Максимальное значение наблюдается в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 70.7), минимальное значение в группе «ЭГ-3» (среднее значение = 53.05).

Таким образом, проведенный анализ позволяет сделать вывод о том, что наиболее высокая степень эмоционального выгорания наблюдается у матерей детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года, что, вероятно, связано с высокой интенсивностью ухода за малышом, нарушением режима сна и отдыха, а также трудностями в адаптации к новым жизненным условиям. По мере взросления ребенка, показатели эмоционального выгорания у матерей снижаются, что может быть обусловлено стабилизацией режима дня,

уменьшением потребности в интенсивном уходе и адаптацией к новым условиям жизни.

Далее представим результаты исследования по опроснику эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой (сводные данные представлены в приложении 2).

Таблица 3

Выраженность эмоционального выгорания по методике Л.А. Базалевой,
средние баллы

Показатель	ЭГ-1 (мамы детей от 6 месяцев до года)	ЭГ-2 (мамы детей от 1 года до 2 лет)	ЭГ-3 (мамы детей от 2 года до 3 лет)
Напряжение	40,15	29,75	31,25
Сопротивление	59,75	40,7	43,5
Истощение	38,75	31,95	25,1
Эмоциональное выгорание	138,65	102,4	99,85

Согласно таблице 3 в первой экспериментальной группе (ЭГ-1), в которую входили матери детей в возрасте от 6 месяцев до года, наблюдается наиболее высокий уровень эмоционального выгорания. Показатель напряжения в этой группе составляет 40,15 баллов, что свидетельствует о наличии стрессовых переживаний, вызванных материнством. Показатель сопротивления - 59,75 баллов, что говорит о формировании защитных механизмов, направленных на снижение эмоционального напряжения. Показатель истощения - 38,75 баллов, что указывает на наличие признаков физического и эмоционального истощения. Общий показатель эмоционального выгорания в этой группе составляет 138,65 баллов, что является высоким значением.

Во второй экспериментальной группе (ЭГ-2), объединяющей матерей детей в возрасте от 1 года до 2 лет, наблюдается более низкий уровень эмоционального выгорания. Показатель напряжения составляет 29,75 баллов, показатель сопротивления - 40,7 баллов, а показатель истощения - 31,95 баллов. Общий показатель эмоционального выгорания в этой группе - 102,4 баллов, что является средним значением. В третьей экспериментальной

группе (ЭГ-3), также состоящей из матерей детей в возрасте от 2 до 3 лет, уровень эмоционального выгорания еще ниже, чем во второй группе. Показатель напряжения составляет 31,25 баллов, показатель сопротивления - 43,5 баллов, а показатель истощения - 25,1 баллов. Общий показатель эмоционального выгорания в этой группе - 99,85 баллов, что является средним значением.

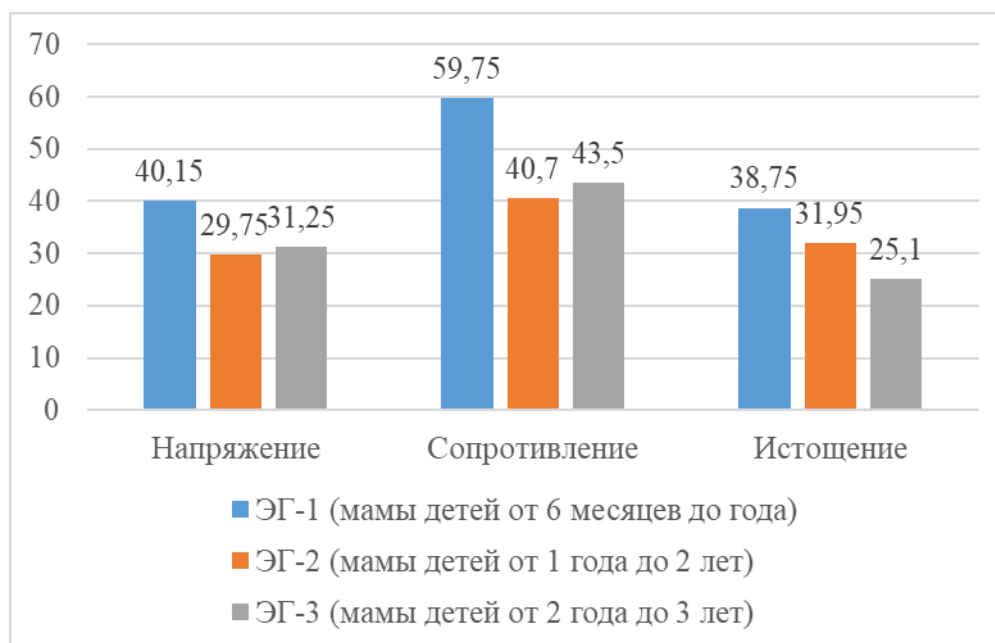


Рисунок 3 – Выраженность эмоционального выгорания по методике эмоционального выгорания Л.А. Базалевой, средние баллы

Для попарного сравнение исследуемых групп был использован Критерий Краскела – Уоллиса.

Таблица 4

Расчет критерия Краскела – Уоллиса по методике эмоционального выгорания Л.А. Базалевой

Показатель	Эмпирическое значение критерия	Ур. знач. (p)
Напряжение	44,8	0,007**
Сопротивление	16,80	0,194
Истощение	17,95	0,081
Эмоциональное выгорание	70,70	0,008**

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

Таким образом, по шкале напряжение выявлены значимые различия (Максимальное значение наблюдается в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 44,8), минимальное значение в группе «ЭГ-3» (среднее значение = 28,4).

Кроме того, по шкале эмоциональное выгорание также выявлены значимые различия (Максимальное значение наблюдается в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 103,1), минимальное значение в группе «ЭГ-3» (среднее значение = 74,9).

Наиболее высокий уровень эмоционального выгорания наблюдается у матерей детей в возрасте от 6 месяцев до года, что может быть связано с более высокой психоэмоциональной нагрузкой, необходимостью постоянного ухода и внимания к ребенку на этом возрастном этапе. В то же время у матерей детей в возрасте от 1 года до 2 лет уровень эмоционального выгорания ниже, что может свидетельствовать об адаптации к новым условиям и более эффективном использовании копинг-стратегий.

Далее мы использовали методику экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой и провели анализ (сводные данные по методике представлены в приложении 3).

Таблица 5

Результаты методики экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В.

Овчаровой, средние баллы

Показатель	ЭГ-1 (мамы детей от 6 месяцев до года)	ЭГ-2 (мамы детей от 1 года до 2 лет)	ЭГ-3 (мамы детей от 2 года до 3 лет)
Тревога	5,6	5,05	4,2
Чувство вины	3,9	4,6	4,9
Нервно-психическое напряжение	5,45	4,55	4,35
Общая семейная тревога	14,95	14,2	13,45
Авторитарная гиперсоциализация	5,4	5,1	4,6

Согласно представленным данным, можно сделать следующие выводы о состоянии стресса у матерей различных возрастных групп:

Показатель тревоги снижается от младшей возрастной группы к старшей. У мам детей от 6 месяцев до года он составляет 5,6 балла, у мам детей от 1 года до 2 лет - 5,05 балла, у мам детей от 2 до 3 лет - 4,2 балла. Это свидетельствует о том, что с возрастом ребенка уровень тревоги у матерей снижается. Вероятно, это связано с более глубоким погружением в родительскую роль и накоплением опыта воспитания.

Чувство вины, наоборот, увеличивается от младшей к старшей возрастной группе. У мам детей от 6 месяцев до года оно составляет 3,9 балла, у мам детей от 1 года до 2 лет - 4,6 балла, у мам детей от 2 до 3 лет - 4,9 балла. Данная тенденция может быть связана с накоплением родительского опыта и осознанием собственных ошибок в воспитании.

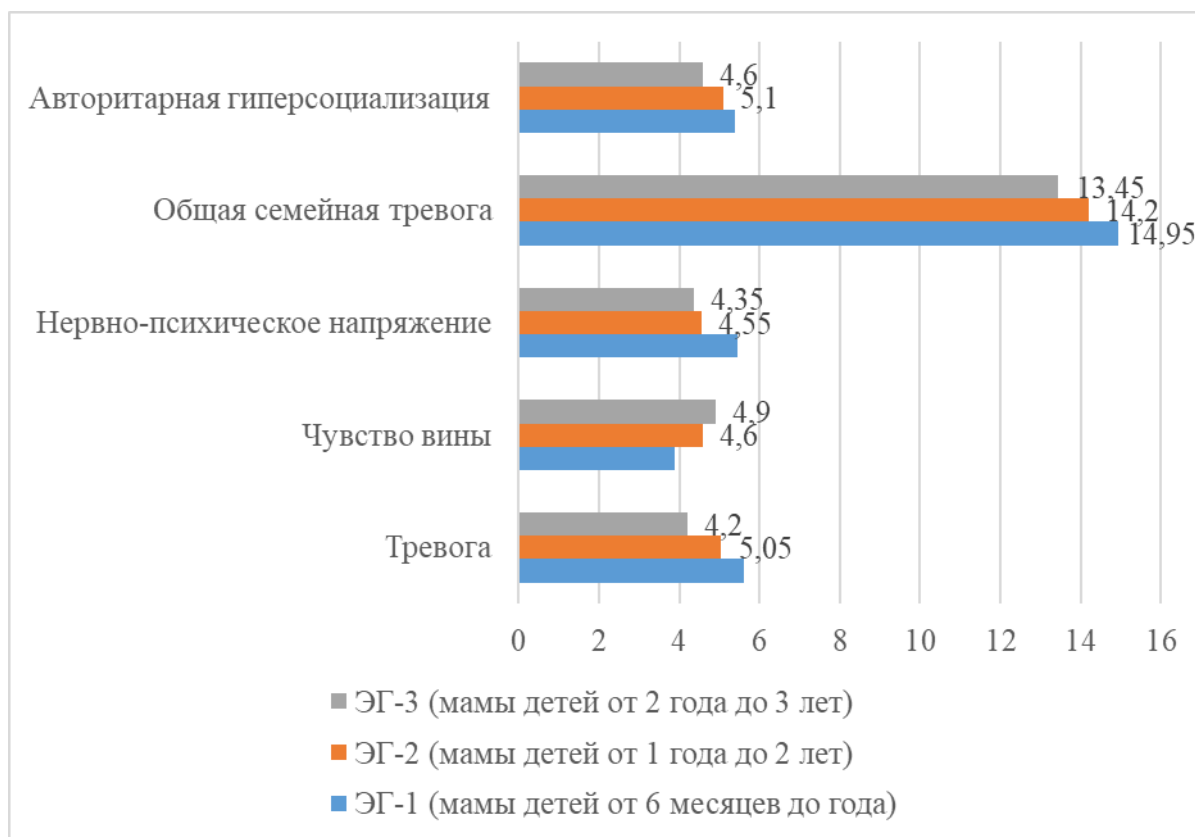


Рисунок 4 – Результаты методики экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой, средние баллы

Показатель нервно-психического напряжения также снижается от младшей к старшей возрастной группе. У мам детей от 6 месяцев до года он составляет 5,45 балла, у мам детей от 1 года до 2 лет - 4,55 балла, у мам детей

от 2 до 3 лет - 4,35 балла. Это может быть связано с адаптацией матерей к родительской роли и постепенным снижением стрессовой нагрузки.

Общая семейная тревога также снижается от младшей к старшей возрастной группе. У мам детей от 6 месяцев до года она составляет 14,95 балла, у мам детей от 1 года до 2 лет - 14,2 балла, у мам детей от 2 до 3 лет - 13,45 балла. Это свидетельствует об общем снижении тревоги и напряжения в семьях по мере взросления ребенка.

Показатель авторитарной гиперсоциализации также снижается от младшей к старшей возрастной группе. У мам детей от 6 месяцев до года он составляет 5,4 балла, у мам детей от 1 года до 2 лет - 5,1 балла, у мам детей от 2 до 3 лет - 4,6 балла, что указывает на ослаблении материнского контроля.

Для попарного сравнение исследуемых групп был использован Критерий Краскела – Уоллиса.

Таблица 6

Расчет критерия Краскела – Уоллиса по методике экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой

Показатель	Эмпирическое значение критерия	Ур. знач. (p)
Тревога	13,003	0.002**
Чувство вины	5,253	0.072
Нервно-психическое напряжение	7,272	0.026*
Общая семейная тревога	4,519	0.104
Авторитарная гиперсоциализация	2,398	0.301

* - $p < 0,05$

** - $p < 0,01$

*** - $p < 0,001$

По результатам расчета критерия Краскела-Уоллиса были выявлены значимые различия по нескольким шкалам, а именно:

По шкале «тревога» максимальное значение наблюдается в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 5.6), а минимальное значение - в группе «ЭГ-3»

(среднее значение = 4.2), что связано с меньшим опытом родительства и более высокой неуверенностью в воспитании младенцев. По мере взросления детей и накопления опыта матерей их уровень тревоги снижается.

Аналогичная тенденция наблюдается и по шкале «нервно-психическое напряжение». Максимальное значение этого показателя зафиксировано в группе «ЭГ-1» (среднее значение = 5.45), а минимальное - в группе «ЭГ-3» (среднее значение = 4.35) и свидетельствует о том, что матери младших детей испытывают более высокий уровень эмоционального и психологического напряжения, связанный с адаптацией к новой роли и необходимостью постоянного ухода за младенцем. По мере взросления ребенка и его большей самостоятельности нервно-психическое напряжение матерей снижается.

Итак, результаты расчета критерия Краскела-Уоллиса показывают, что существуют достоверные различия в переживаниях и состоянии матерей детей разных возрастных групп. Молодые матери детей раннего возраста (до 1 года) демонстрируют более высокий уровень тревоги и нервно-психического напряжения по сравнению с более опытными матерями детей старшего раннего возраста (2-3 года). Это подчеркивает важность своевременной психологической помощи и поддержки матерям на ранних этапах родительства.

Для подтверждения гипотезы о том, что эмоциональное выгорание у родителей детей различного года жизни имеет свою специфику, а именно:

- у матерей детей до 1 года жизни наиболее вероятна связь между эмоциональным выгоранием и снижением нервно-психического напряжения, что может указывать на адаптацию к стрессовым ситуациям;
- у матерей детей от 1 до 2 лет наиболее вероятен высокий уровень выгорания, сопровождающийся снижением общей семейной тревоги, что говорит о том, что они становятся менее восприимчивыми к стрессу;
- у матерей детей от 2 до 3 лет наблюдается наиболее вероятная положительная связь между эмоциональным выгоранием и тревожностью, что указывает на рост тревожных состояний с увеличением уровня

выгорания.

Был проведен корреляционный анализ. Метод ранговой корреляции rs-Спирмена предоставляет возможность для определения направления, тесноты имеющейся корреляционной связи 2-х признаков (иерархиями признаков). Использование метода rs-Спирмена позволяет оценить, насколько изменение одной переменной связано с изменением другой переменной, не требуя предположений о линейности связи или нормальности распределения переменных. Этот метод особенно полезен, когда данные представлены в формате рангов или являются нелинейными.

Таблица 7

Корреляционный анализ группа ЭГ-1 (мамы детей от 6 месяцев до года)

Исследуемый параметр	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
Эмоциональное истощение	-0,069	0,125	-0,100	0,037	-0,151
Деперсонализация	-0,312	0,067	0,028	0,004	0,151
Редукция личных достижений	-0,276	0,361	0,210	0,236	-0,007
Психическое выгорание	-0,266	0,177	0,065	0,120	-0,083
Напряжение	0,032	-0,198	-0,319	-0,360	0,206
Соппротивление	-0,315	0,334	-0,200	-0,097	0,039
Истощение	0,018	-0,103	-0,387	-0,335	0,156
Эмоциональное выгорание	-0,160	-0,009	-0,478*	-0,438	0,303

Условные обозначения: *- уровень значимости $p \leq 0,05$,

**- уровень значимости $p \leq 0,01$

Согласно представленной таблицы у матерей воспитывающих детей до года была выявлена отрицательная корреляция между параметром «эмоциональное выгорание» и «нервно-психическое напряжение». Это свидетельствует о том, что чем выше эмоциональное выгорание матерей, тем ниже их нервно-психическое напряжение. Возможно, материнская способность справляться с психологическими нагрузками и эмоциями помогает снижать уровень стресса, что подчеркивает важность поддержки и

эффективных механизмов совладания в родительстве.

Таблица 8

Корреляционный анализ группа ЭГ-2 (мамы детей от 1 года до 2 лет)

Исследуемый параметр	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
Эмоциональное истощение	0,145	0,243	-0,158	0,123	-0,187
Деперсонализация	0,017	-0,061	0,120	0,066	-0,021
Редукция личных достижений	0,242	0,121	-0,095	0,141	-0,123
Психическое выгорание	0,208	0,121	-0,111	0,106	-0,283
Напряжение	-0,070	-0,260	0,045	-0,251	0,119
Сопротивление	-0,475*	-0,142	0,389	-0,158	0,543**
Истощение	-0,310	-0,173	-0,139	-0,484*	0,018
Эмоциональное выгорание	-0,280	-0,319	0,014	-0,445*	0,203

Условные обозначения: *- уровень значимости $p \leq 0,05$,
 ** - уровень значимости $p \leq 0,01$

Согласно представленной таблицы у матерей воспитывающих детей от года до двух лет была выявлена отрицательная корреляция между параметром «эмоциональное выгорание» и «общая семейная тревога». Это свидетельствует о том, что матери, испытывающие высокие уровни выгорания, способны меньше реагировать на семейные стрессы, возможно, в силу привыкания к постоянным эмоциональным нагрузкам или необходимости сосредоточиться на уходе за ребенком.

Также выявлена отрицательная корреляция между параметром «сопротивление» и «тревога», что указывает на то, что увеличение способности к сопротивлению стрессам может приводить к снижению тревожных состояний. Так наращивание устойчивости у матерей может служить защитным механизмом против тревоги, способствуя лучшему психоэмоциональному состоянию.

Более того, отрицательная корреляция между «истощением» и «общей семейной тревогой» также подтверждает, что истощение матерей, возможно,

снижает их восприимчивость к тревожным ситуациям. Когда матери физически и эмоционально измотаны, они могут воспринимать нагрузку на себя иначе, что сказывается на их реакциях в рамках семейной динамики.

Также выявлена положительная корреляция между параметром «сопротивление» и «авторитарная гиперсоциализация» и указывает на то, что повышенный уровень сопротивления может быть связан с жесткими стилями воспитания. В данном контексте матери, стремящиеся к контролю, могут направлять свои усилия на подготовку детей к восприятию требований окружающей среды, что в свою очередь создает повышенное давление и формирует способы реагирования на стрессы.

Таблица 9

Корреляционный анализ группа ЭГ-3 (мамы детей от 2 до 3 лет)

Исследуемый параметр	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
Эмоциональное истощение	-0,111	0,245	0,004	0,084	-0,133
Деперсонализация	0,219	-0,261	0,111	0,020	-0,165
Редукция личных достижений	-0,054	-0,059	0,213	0,086	0,049
Психическое выгорание	0,142	-0,108	0,144	0,097	-0,101
Напряжение	0,337	-0,101	0,107	0,136	-0,066
Сопротивление	0,149	-0,122	0,068	0,077	0,031
Истощение	0,422	-0,277	0,018	0,047	-0,098
Эмоциональное выгорание	0,445*	-0,250	0,053	0,105	-0,036

Условные обозначения: *- уровень значимости $p \leq 0,05$,
**- уровень значимости $p \leq 0,01$

Согласно представленной таблице, у матерей, воспитывающих детей от 2 до 3 лет, была выявлена положительная корреляция между параметрами «эмоциональное выгорание» и «тревога». Это свидетельствует о том, что с увеличением уровня эмоционального выгорания растет и уровень тревожности матерей. Вероятно, повышенная усталость и истощение способны ухудшать их психоэмоциональное состояние, увеличивая

чувствительность к стрессовым ситуациям и тревожным мыслям.

Таким образом, гипотеза доказана.

Итак, учитывая полученные результаты, необходимо разработать программу, направленную на снижение уровня эмоционального выгорания матерей детей первого года жизни. Наиболее выраженными симптомами высокого уровня эмоционального выгорания являются: потеря интереса, немотивированные вспышки агрессии и гнева, наличие негативных, усиление пассивности, тревожности, проявлений стресса в повседневной жизни, что может проявляться в возникновении психосоматических заболеваний (например, бессонница). На основании вышеизложенного считаем, что особое внимание следует уделять организации целенаправленной работы по сохранению и укреплению психического здоровья, которая должна опираться на выявленные особенности эмоционального выгорания, ее причины, а также основные факторы, определяющие формирование и развитие личности.

2.3. Разработка онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни

Разработка онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни является актуальной и важной задачей. Родители младенцев часто сталкиваются с повышенными физическими и эмоциональными нагрузками, что делает их уязвимыми к эмоциональному истощению.

Цель программы: профилактика и снижение эмоционального выгорания у родителей детей первого года жизни через развитие навыков саморегуляции, эффективных стратегий совладания со стрессом и поддержки эмоционального благополучия.

Задачи программы:

1. Оказать поддержку в формировании эмоциональной связи с ребенком.

2. Предоставить теоретические знания об эмоциональном выгорании и его признаках.

3. Обучить эффективным стратегиям совладания с материнскими стрессами.

4. Снизить уровень тревожности и чувство вины через психологическую поддержку.

5. Развить навыки саморегуляции, осознанности новой социальной роли и эмоционального контроля.

Для разработки онлайн программы предлагается использовать следующие методы:

- разработка психологического тренажера в Telegram;
- использование метафорических ассоциативных карт.

Этапы разработки психологического тренажера в Telegram включают в себя:

1. Анализ потребностей целевой аудитории и разработку структуры программы. Важно понять основные проблемы, с которыми сталкиваются родители, и определить ключевые направления работы.

2. Интеграция метафорических ассоциативных карт. МАК позволяют активизировать воображение, стимулировать самопознание и поиск внутренних ресурсов. Они станут важным инструментом в программе профилактики выгорания.

3. Создание интерактивных упражнений и заданий, направленных на снижение стресса, повышение осознанности, развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

4. Разработка системы обратной связи и поддержки участников программы. Важно обеспечить возможность для родителей делиться опытом, задавать вопросы и получать поддержку от специалистов.

5. Тестирование и оптимизация программы на основе отзывов участников.

Программа рассчитана на 1 месяц и 10 занятий.

Этапы реализации программы:

1 Знакомство – приветствие. Знакомство включает в себя небольшую видеоконференцию с клиентом, которая позволит установить контакт, снизить уровень психоэмоционального напряжения.

2 Основная часть занятия.

Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.

3 Рефлексия – обратная связь, в форме видеоконференции.

1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?

2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств.

Тематический план программы:

Тематический план занятий по предложенной программе представлен в таблице 10.

Таблица 10

Тематический план занятий по предложенной программе

№ п/п	Название занятия	Тематика занятия, основное содержание	Цель	Результат занятия
1	«Основные жизненные ценности».	Беседа о жизнестойкости, об общественных и индивидуальных ценностях, соотношении ценностей с выбором своего жизненного пути. Применение техники «Если бы...». Применение техники «Дневник».	Мотивировать клиента к реализации цели, повысить уровень внутреннего эмоционального настроения на успех	Осмысление представлений о смысле жизни, счастье, ценностях, жизненных планах.
2	«Готовы ли вы к трудным жизненным ситуациям?».	Беседа о механизмах возникновения и развития стресса, анти-стресс тренинг. Применение техники «Картезианский квадрат».	Оценить актуальную ситуацию выбора и принять оптимальное решение.	Формирование навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.
3	«Мои жизненные планы».	Беседа о способах постановки тактических и стратегических	Выявление возможных внутренних	Составляется жизненный план сотрудника,

		жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа. Применение техники «Страх как препятствие».	барьеров для достижения цели.	обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.
4	«Мои проблемы».	Лекция на осознание своих проблем и поиск их решения. Применение техники «Кристалл».	Мониторинг актуальной жизненной ситуации и собственной жизни, осмысление ресурсов, трудностей и препятствий на жизненном пути, формирование позитивной жизненной установки.	Постановка проблемы, актуализация личностных ресурсов.
5	«Как успешно преодолевать трудности?».	Используется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей. Применение техники «Что устраивает, что хочу изменить».	Мониторинг актуальной жизненной ситуации, осмысление ресурсов, трудностей и препятствий на жизненном пути.	Стимулирование к развитию волевых качеств, знакомство с различными стратегиями решения проблем, формирование индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.
6	«Как определить свою цель?».	Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию. Используется информация о личностном развитии, самоопределении, обретении собственной идентичности.	Определение и осознание уровня удовлетворенности и сбалансированности собственной жизни, оценка гармоничности жизни.	Умение определять цели своей жизни, освоение практически полезных навыков планирования.

		Применение техники «Колесо жизни».		
7	«Как успешно общаться и налаживать контакты с ребенком».	Лекция для знакомства с особенностями межличностного взаимодействия с ребенком, представление о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения. Применение техники «Мои потребности».	Определение и осознание особенностей потребностей личности и их влияния на формирование жизненных стратегий.	Развитие базовых коммуникативных умений общения с ребенком.
8	«Мозаика общения».	Лекция, предоставляющая возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки. Применение техники «Эмоции наоборот».	Изменение фокуса на ситуацию, вызывающую психоэмоциональное напряжение, поиск ресурса, уменьшение негативных эмоциональных реакций.	Создание модели эффективного общения.
9	«Стрессу – нет!».	Отработка выученных приемов саморегуляции, снятие эмоционального напряжения. Применение техники «Лесенка эмоций».	Уменьшение «застывания» в негативных эмоциональных состояниях.	Научение навыкам снижения стрессовых воздействий.
10	«Жить по собственному выбору».	Беседа о завершении занятий и его результатах. Применение техники «Подарок в моей жизни».	Открытое и спонтанное выражение эмоций, наполнение положительными эмоциями и состояниями.	Актуализация всех накопленных знаний, применение техник в условиях реальной жизни, закрепление результатов проделанной работы.

Процесс реализации онлайн-программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни требует особого подхода к мотивации и вовлечению, поэтому представим приемы вовлечения родителей:

1. Применение интерактивных элементов, такие как опросы, викторины и обсуждения, что позволит удерживать внимание матерей на протяжении всей сессии.

2. Награждение активных участников различными поощрениями: сертификатами, небольшими призами или признанием в группе, что вдохновляет участников на дальнейшую активность и создает атмосферу поддержки и единства среди единомышленников.

Результатом реализации данной программы должно стать повышение уровня психологического благополучия родителей детей первого года жизни. Они получают эффективные инструменты для управления стрессом, сохранения эмоционального ресурса и профилактики выгорания, что в свою очередь, положительно скажется на их взаимодействии с ребенком и качестве родительства.

В приложении 4 представим содержание занятий.

Вывод по главе 2

Во второй главе работы было проведено эмпирическое исследование эмоционального выгорания матерей детей первого года жизни. В рамках исследования была поставлена гипотеза, которая заключается в предположении о том, что для родителей детей различного года жизни могут быть свойственны разные уровни эмоционального выгорания.

По результатам тестирования по различным методикам были получены следующие выводы: наиболее высокая степень эмоционального выгорания наблюдается у матерей детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года, что, связано с высокой интенсивностью ухода за малышом, нарушением режима сна и отдыха, а также трудностями в адаптации к новым жизненным условиям. В то же время у матерей детей в возрасте от 1 года до 2 лет уровень

эмоционального выгорания ниже, что свидетельствует об адаптации к материнству и более эффективном использовании копинг-стратегий.

Результаты расчета критерия Краскела-Уоллиса показали достоверные различия в переживаниях и состоянии матерей детей разных возрастных групп. Молодые мамы детей раннего возраста (до 1 года) демонстрируют более высокий уровень тревоги и нервно-психического напряжения по сравнению с более опытными родителями детей (2-3 года), что в свою очередь подчеркивает важность своевременной психологической помощи и поддержки матерей на ранних этапах родительства.

Поэтому далее была разработана онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни, цель которой является профилактика и снижение эмоционального выгорания у родителей детей первого года жизни через развитие навыков саморегуляции, эффективных стратегий совладания со стрессом и поддержки эмоционального благополучия.

Для разработки онлайн программы было предложено разработать психологический тренажер в Telegram, а также использовать метафорические ассоциативные карты.

Результатом реализации данной программы станет повышение уровня психологического благополучия родителей детей первого года жизни. Они получают эффективные инструменты для управления стрессом, сохранения эмоционального ресурса и профилактики выгорания, что в свою очередь, положительно скажется на их взаимодействии с ребенком и качестве родительства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе работы проведен теоретический анализ проблемы эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни, по результатам которого были сделаны следующие выводы: эмоциональное выгорание – это болезнь, состояние, форма персональной деформации личности, возникающее в следствии умственного, физического и эмоционального переутомления у лиц в профессиональной деятельности, которое характеризуется потерей интереса, влекущей за собой чувство бессмысленности и бесполезности, снижением уровня мотивации к различным видам деятельности, депрессией, характеризующееся рядом симптомов и имеющее несколько стадий развития.

Особенностью эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни является быстрое истощение физических и психических ресурсов родителей, кроме того родители испытывают хронический стресс, связанный с необходимостью адаптации к новым жизненным условиям и ролям и высокий уровень тревожности и неопределенности, что в свою очередь порождает чувство неуверенности, страха, неспособности справиться с ситуацией.

На сегодняшний день в психологии и психотерапии существует большое количество приемов и методов коррекции синдрома эмоционального выгорания, но онлайн-ресурсы отсутствуют, что и подтверждает практическую значимость представленной работы.

Во второй главе работы было проведено эмпирическое исследование эмоционального выгорания матерей детей первого года жизни. В рамках исследования была поставлена гипотеза, которая заключается в предположении о том, что эмоциональное выгорание у родителей детей различного года жизни имеет свою специфику, а именно:

– у матерей детей до 1 года жизни наиболее вероятна связь между эмоциональным выгоранием и снижением нервно-психического напряжения, что может указывать на адаптацию к стрессовым ситуациям;

- у матерей детей от 1 до 2 лет наиболее вероятен высокий уровень выгорания, сопровождающийся снижением общей семейной тревоги, что говорит о том, что они становятся менее восприимчивыми к стрессу;

- у матерей детей от 2 до 3 лет наблюдается наиболее вероятная положительная связь между эмоциональным выгоранием и тревожностью, что указывает на рост тревожных состояний с увеличением уровня выгорания.

По результатам тестирования по различным методикам были получены следующие выводы: наиболее высокая степень эмоционального выгорания наблюдается у матерей детей в возрасте от 6 месяцев до 1 года, что, связано с высокой интенсивностью ухода за малышом, нарушением режима сна и отдыха, а также трудностями в адаптации к новым жизненным условиям. В то же время у матерей детей в возрасте от 1 года до 2 лет уровень эмоционального выгорания ниже, что свидетельствует об адаптации к материнству и более эффективном использовании копинг-стратегий.

Результаты расчета критерия Краскела-Уоллиса показали достоверные различия в переживаниях и состоянии матерей детей разных возрастных групп. Молодые мамы детей раннего возраста (до 1 года) демонстрируют более высокий уровень тревоги и нервно-психического напряжения по сравнению с более опытными родителями детей (2-3 года), что в свою очередь подчеркивает важность своевременной психологической помощи и поддержки матерей на ранних этапах родительства.

Метод ранговой корреляции rs-Спирмена показал, что у матерей воспитывающих детей до года была выявлена отрицательная корреляция между параметром «эмоциональное выгорание» и «нервно-психическое напряжение». Возможно, материнская способность справляться с психологическими нагрузками и эмоциями помогает снижать уровень стресса, что подчеркивает важность поддержки и эффективных механизмов совладания в родительстве.

У матерей воспитывающих детей от года до двух лет была выявлена

отрицательная корреляция между параметром «эмоциональное выгорание» и «общая семейная тревога». Возможно матери, испытывающие высокие уровни выгорания, способны меньше реагировать на семейные стрессы, возможно, в силу привыкания к постоянным эмоциональным нагрузкам или необходимости сосредоточиться на уходе за ребенком.

У матерей, воспитывающих детей от 2 до 3 лет, была выявлена положительная корреляция между параметрами «эмоциональное выгорание» и «тревога». Вероятно, повышенная усталость и истощение способны ухудшать их психоэмоциональное состояние, увеличивая чувствительность к стрессовым ситуациям и тревожным мыслям.

Таким образом, гипотеза доказана.

Поэтому далее была разработана онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни, цель которой является профилактика и снижение эмоционального выгорания через развитие навыков саморегуляции, эффективных стратегий совладания со стрессом и поддержки эмоционального благополучия. Для разработки онлайн программы было предложено разработать психологический тренажер в Telegram, а также использовать метафорические ассоциативные карты. Результатом реализации данной программы может стать повышение уровня психологического благополучия родителей детей первого года жизни, что в свою очередь, положительно скажется на их взаимодействии с ребенком и качестве родительства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, А. А. Профилактика родительского выгорания приёмных родителей как фактор снижения вторичного сиротства детей, оставшихся без попечения родителей / А. А. Андреева, Н. В. Чудина, Ю. В. Камкина // Инновационная наука. – 2024. – № 3-2. – С. 248-252.
2. Абрамовская, И. В. К проблеме эмоционального выгорания у сотрудников организации высших учебных заведений / И. В. Абрамовская // Устойчивое развитие науки и образования. 2022. № 1 (64). С. 63–67.
3. Арутюнян, О. А. Эмоциональное выгорание педагогов / О. А. Арутюнян, Е. В. Безводицкий, С. И. Сахно // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). 2022. № 2. С. 177–180.
4. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
5. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 30 с.
6. Дивеева, М. В. Психологическая помощь родителям при эмоциональном выгорании / М. В. Дивеева, О. В. Фадеева // Artium Magister. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 11-15.
7. Ермолов, Н. А., Карлова Е. Н. Мотивация к военной службе как предмет теоретических и эмпирических исследований в военной социологии // Academy. 2018. № 1 (28). С. 96–100.
8. Исследование синдрома эмоционального выгорания у сотрудников медицинского университета / Т. В. Потупчик, О. Ф. Веселова, Я. В. Корман, А. А. Антошина // Интеграция медицинского и фармацевтического образования, науки и практики: Сборник статей I Международного научно-педагогического форума, посвященного 80-летию ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, Красноярск, 02–04

февраля 2022 года / Гл. редактор И. А. Соловьева. Красноярск, 2022. С. 230–234.

9. Кузнецова, Е. Н. Связь личностных характеристик и синдрома эмоционального выгорания у сотрудников организации, обучающихся в педагогическом вузе / Е. Н. Кузнецова // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. № 75–4. С. 369–373.

10. Лебедев, И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: на примере сотрудников организации-психологов МВД России: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2002. 42 с.

11. Мартынова, И. М. Профилактика эмоционального выгорания родителей, воспитывающих ребенка с инвалидностью / И. М. Мартынова // Студенческий. – 2023. – № 36-3(248). – С. 34-38.

12. Магомед-Эминов, М. Ш. Трансформация личности / М. Ш. Магомед-Эминов. М., 1998. 496 с.

13. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. М., 1996. 312 с.

14. Медведев, В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. Д.: Наука, 1982, 77 с.

15. Мельник, В. В. Здравый смысл и совесть как интеллектуальная и нравственная основа профессионального сознания юристов / Мораль и догма юриста: Сборник научных статей. М., 2008. С. 15–21.

16. Мерлин, В. С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды / В. С. Мерлин. М., 2009. 542 с.

17. Ольшанская, С. А. Служба психологического консультирования в вузе как способ профилактики эмоционального выгорания у сотрудников организации / С. А. Ольшанская, Д. А. Торопова // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74–2. С. 267–271.

18. Педагогическая работа по профилактике эмоционального выгорания родителей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / О. А. Денисова, Л. М. Кобрина, О. Л. Леханова, О. А. Кожевникова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2023. – № 209. – С. 89-100.

19. Прохорова, М. Л. Психологическая поддержка родителей детей с ОВЗ при эмоциональном выгорании / М. Л. Прохорова // Молодой ученый. – 2024. – № 16(515). – С. 104-106.

20. Пономарев, Д. А. Эмоциональное выгорание родителей ребенка с ОВЗ / Д. А. Пономарев, А. В. Пономарев, Е. Е. Бережная // Инструменты, механизмы и технологии современного инновационного развития: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 10 ноября 2023 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна», 2023. – С. 210-212.

21. Пинчук, О. А. Взаимосвязь эмоционального выгорания с образом ребенка у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ / О. А. Пинчук, Ю. Е. Брицкая // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 5(74). – С. 978-986.

22. Рогова, И. С. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у родителей школьников / И. С. Рогова // Междисциплинарность научных исследований как фактор инновационного развития: сборник статей Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27 декабря 2023 года. – Уфа: ООО «ОМЕГА САЙНС», 2023. – С. 182-184.

23. Сапогова, Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. М., 2005. 60 с.

24. Сечко, А. В., Леонгардт О. Р. Профессиональная вовлеченность сотрудников организации-клинических психологов в системе психологических взглядов // Психология обучения. 2018. № 5. С. 104–114.

25. Симонова, О. А. Персональная идентичность в современном обществе. Концепция Э. Эриксона.: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2000. 26 с.

26. Софронова, А. Ю. Темпоральная интерпретация динамики становления профессионального самосознания сотрудников организации-психологов полиции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2019. № 3(83). С. 215–223.
27. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. М., 1983. 284 с.
28. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. М.: МГУ, 2018, 277 с.
29. Стресс и страх в экстремальной ситуации / М. И. Розенова [и др.] // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9. № 1. С. 94–102.
30. Ткачев, Р. В. Мотивация военно-профессиональной деятельности офицеров Военно-воздушных сил Российской Федерации: социолого-управленческий аспект: автореф. дис. ... канд. соц. наук. М., 2013. 26 с.
31. Токова, А. Ю. Эмоциональное выгорание педагогов в процессе проведения онлайн-уроков / А. Ю. Токова // Молодой ученый. 2022. № 25(420). С. 56–59.
32. Фомин, А. В. Аксиологические факторы военно-профессионального выбора российской молодежи: дис. ... канд. социол. наук. Саратов, 2015. 232 с.
33. Франкл, В. «Десять тезисов о личности» / В. Франкл. Перевод Е. Патяевой под ред. Д. Леонтьева. Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2005. 192 с
34. Фрейд, З. О психоанализе. Пять лекций. Методика и техника психоанализа / З. Фрейд. «Алетейя СПб», 1999. 310 с.
35. Хуснутдинова, А. Исследование семейных и личностных детерминант эмоционального выгорания родителей / А. Хуснутдинова, Ю. А. Федорова // Человек в условиях социальных изменений: Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 18 апреля 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 745-748.

36. Хуснутдинова, А. Н. Психологические аспекты эмоционального выгорания родителей / А. Н. Хуснутдинова, А. Р. Гирфатова // Сафинские чтения - 2023: Материалы Международной научно-практической конференции, Уфа, 01 декабря 2023 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2023. – С. 366-368.

37. Черная, Ю. С. Взаимосвязь эмоционального выгорания и склонности к агрессии у родителей, опекающих детей с тяжелыми хроническими заболеваниями / Ю. С. Черная, А. М. Шишкова, В. В. Бочаров // Нейропсихиатрия в трансдисциплинарном пространстве: от фундаментальных исследований к клинической практике: Электронный ресурс, Санкт-Петербург, 25–26 мая 2023 года. – Санкт-Петербург: НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2023. – С. 380-381.

38. Черникова, Е. Г. 2.3. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания у родителей приемных детей средствами прикладного творчества / Е. Г. Черникова // Социальные проблемы России и пути их решения: коллективная монография. – Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2024. – С. 104-117.

39. Човдырова, Г. С. Личность в условиях социальной изоляции. Проблемы адаптации и повышения эмоционального выгорания / Г. С. Човдырова. М., 2000. 288 с.

40. Челнокова, О. В. Исследование эмоционального выгорания у работников производственной организации / О. В. Челнокова, А. В. Юнышева, Ю. В. Пономарчук // Languages in Professional Communication. 2022. С. 182 –188.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты анкетирования по методике эмоционального выгорания (К.
Маслач и С. Джексон)

Мамы детей от 6 месяцев до года (ЭГ-1)

ЭГ-1	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Психическое выгорание
1	35	18	17	70
2	40	15	15	70
3	50	11	29	90
4	20	24	26	70
5	26	11	10	47
6	45	17	19	81
7	49	26	24	99
8	28	15	16	59
9	41	20	19	80
10	25	17	14	56
11	26	9	13	48
12	34	20	25	79
13	52	17	10	79
14	41	12	12	65
15	40	7	19	66
16	28	15	11	54
17	28	22	15	65
18	36	26	25	87
19	45	13	15	73
20	30	21	25	76
Итого	719	336	359	1414
СР.	35,95	16,8	17,95	70,7

Мамы детей от 1 до 2 лет (ЭГ-2)

ЭГ-2	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Психическое выгорание
1	30	14	29	73
2	29	13	26	68
3	26	25	10	61
4	10	14	19	43
5	19	13	24	56
6	24	25	16	65
7	16	10	19	45
8	19	12	26	57
9	14	10	10	34
10	41	19	19	79
11	25	24	24	73
12	26	16	16	58
13	34	19	26	79
14	52	14	10	76
15	41	13	19	73
16	15	25	24	64
17	22	10	16	48
18	26	5	19	50
19	13	8	14	35
20	21	10	9	40
Итого	503	299	375	1177
СР.	25,15	14,95	18,75	58,85

Мамы детей от 2 до 3 лет (ЭГ-3)

ЭГ-3	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений	Психическое выгорание
1	10	26	34	70
2	19	10	52	81
3	24	19	41	84
4	16	24	15	55
5	19	16	10	45
6	26	19	10	55
7	26	14	5	45
8	10	19	10	39
9	19	26	10	55
10	24	34	5	63
11	13	52	24	89
12	14	41	16	71
13	35	15	19	69
14	15	22	26	63
15	10	10	10	30
16	10	19	10	39
17	5	24	10	39
18	8	10	5	23
19	9	5	9	23
20	7	8	8	23
Итого	319	413	329	1061
СР.	15,95	20,65	16,45	53,05

Приложение 2

Результаты анкетирования по методике эмоционального выгорания для матерей Л.А. Базалевой

Мамы детей от 6 месяцев до года (ЭГ-1)

ЭГ-1	Напряжение	Сопротивление	Истощение	Эмоциональное выгорание
1	45	60	24	129
2	39	59	49	147
3	38	65	19	122
4	44	69	39	152
5	41	44	38	123
6	43	65	44	152
7	24	59	24	107
8	45	54	49	148
9	40	65	19	124
10	24	60	39	123
11	39	65	38	142
12	38	61	44	143
13	44	63	45	152
14	41	69	34	144
15	45	68	52	165
16	46	60	41	147
17	38	50	45	133
18	44	55	50	149
19	45	49	47	141
20	40	55	35	130
Итого	803	1195	775	2773
СР.	40,15	59,75	38,75	138,65

Мамы детей от 1 до 2 лет (ЭГ-2)

ЭГ-2	Напряжение	Сопротивление	Истощение	Эмоциональное выгорание
1	20	39	30	89
2	40	38	35	113
3	25	44	15	84
4	36	41	19	96
5	41	45	24	110
6	19	46	16	81
7	24	38	19	81
8	25	44	26	95
9	40	60	10	110
10	24	19	19	62
11	16	24	24	64
12	19	49	16	84
13	14	19	44	77
14	41	39	45	125
15	25	38	34	97
16	26	44	52	122
17	34	41	41	116
18	45	45	60	150
19	41	46	45	132
20	40	55	65	160
Итого	595	814	639	2048
СР.	29,75	40,7	31,95	102,4

Мамы детей от 2 до 3 лет (ЭГ-3)

ЭГ-3	Напряжение	Сопротивление	Истощение	Эмоциональное выгорание
1	28	60	34	122
2	36	19	30	85
3	19	24	25	68
4	14	49	15	78
5	41	19	7	67
6	25	39	10	74
7	24	38	9	71
8	46	44	10	100
9	38	45	7	90
10	45	34	36	115
11	41	52	41	134
12	42	41	42	125
13	26	60	26	112
14	15	45	15	75
15	25	65	25	115
16	36	49	30	115
17	41	45	35	121
18	19	60	30	109
19	24	38	35	97
20	40	44	40	124
Итого	625	870	502	1997
СР.	31,25	43,5	25,1	99,85

Приложение 3

Результаты анкетирования по методике экспресс-диагностики родителей (МЭДОР) Р. В. Овчаровой

Мамы детей от 6 месяцев до года (ЭГ-1)

ЭГ-1	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
1	4	4	6	14	4
2	5	3	7	15	2
3	6	5	7	18	4
4	4	4	5	13	7
5	7	2	6	15	5
6	5	4	4	13	6
7	4	7	7	18	4
8	6	5	5	16	7
9	7	4	6	17	7
10	5	3	4	12	5
11	6	4	7	17	6
12	5	5	7	17	4
13	6	3	4	13	7
14	5	4	2	11	5
15	6	5	4	15	6
16	6	4	7	17	4
17	7	5	5	17	7
18	5	3	4	12	5
19	6	2	5	13	6
20	7	2	7	16	7
Итого	112	78	109	299	108
СР.	5,6	3,9	5,45	14,95	5,4

Мамы детей от 1 до 2 лет (ЭГ-2)

ЭГ-2	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
1	7	6	6	19	7
2	6	4	3	13	4
3	4	5	4	13	7
4	7	3	5	15	4
5	5	4	7	16	7
6	6	3	4	13	4
7	7	4	3	14	3
8	4	5	4	13	4
9	5	7	5	17	5
10	7	7	4	18	4
11	4	7	6	17	6
12	3	4	7	14	7
13	4	5	4	13	4
14	5	3	5	13	3
15	7	4	3	14	4
16	4	3	4	11	5
17	5	4	3	12	4
18	4	5	4	13	6
19	4	3	5	12	7
20	3	6	5	14	7
Итого	101	92	91	284	102
СР.	5,05	4,6	4,55	14,2	5,1

Мамы детей от 2 до 3 лет (ЭГ-3)

ЭГ-3	Тревога	Чувство вины	Нервно-психическое напряжение	Общая семейная тревога	Авторитарная гиперсоциализация
1	5	5	5	15	5
2	3	4	4	11	4
3	4	6	6	16	5
4	3	7	5	15	4
5	5	5	4	14	6
6	3	4	5	12	3
7	4	6	4	14	5
8	3	7	6	16	4
9	4	4	3	11	5
10	5	5	4	14	4
11	7	3	5	15	6
12	4	4	3	11	3
13	5	7	5	17	4
14	4	4	3	11	5
15	4	5	3	12	7
16	3	4	5	12	5
17	5	4	5	14	4
18	4	3	4	11	2
19	4	5	3	12	6
20	5	6	5	16	5
Итого	84	98	87	269	92
СР.	4,2	4,9	4,35	13,45	4,6

Задания онлайн программы профилактики эмоционального выгорания родителей детей первого года жизни, с использованием метафорических ассоциативных карт

Задание 1. Задание на дом – техника «Дневник». 10 мин.

Цель: мониторинг актуальной жизненной ситуации и собственной жизни, осмысление ресурсов, трудностей и препятствий на жизненном пути, формирование позитивной жизненной установки.

Оборудование: компьютер или телефон, онлайн карты «Saga», «ОН–cards» (или на выбор психолога).

Продолжительность выполнения: 1 месяц.

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт– терапии: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

Клиенту предлагают ежедневно, в течение определенного периода (неделя– месяц) вести дневник. В него записывать короткие истории, основываясь на изображении из колоды метафорических карт.

В первый день вытащить вслепую карту и написать историю (объемом не менее одной страницы). На следующий день вытащить карту, прочитать предыдущую историю, ориентируясь на изображение, которое получено путем извлечения вслепую. Написание истории должно закончиться в определенный психологом день и ее окончание обязательно должно быть радостным и счастливым.

После завершения написания истории ее следует прочитать вслух от начала до конца. Важно фиксировать эмоции и чувства, возникающие во время занятий и не поддаваться искушению что– то исправить.

Ориентировочный перечень вопросов для рефлексивного анализа:

- Какие ощущения и эмоции вызвало у вас прочтение этой истории?

Какие фрагменты истории больше всего понравились?

- Какие основные проблемы освещены в рассказе?
- Какие фрагменты хотелось бы изменить или переписать?
- Кому хотелось бы рассказать эту историю?
- Что поучительного в этой истории?
- Вспомните моменты, когда возникали наибольшие трудности в написании?
- Как эта история отражает ваши жизненные процессы?
- Сложно ли было начать историю?
- Понравилось ли Вам окончание Вашего рассказа?

Некоторые аспекты интерпретации:

Основным аспектом интерпретации является отношение клиента к жизни в целом и событиям, которые происходят в ней. Стоит проанализировать как каждый фрагмент, так и его эмоциональное и смысловое наполнение, а также историю в целом и обратную связь клиента на всю историю.

Занятие 2. Техника «Картезианский квадрат». 45 мин.

Цель: оценить актуальную ситуацию выбора и принять оптимальное решение.

Инвентарь: компьютер или телефон, метафорические изображения «Мой ВОЯЖ», блок– схема (рисунок 1) (онлайн).

Час: 20– 30 минут.

Инструкция:

1. Сформулируйте цель/задачу.
2. Разделите лист бумаги на 4 равные части квадрата.
3. Пронумеруйте квадранты цифрами от 1 до 4.
4. В 1 квадранте пропишите ответ на вопросы:

«Что вы получите желаемое/нежелательное, если не решите эту задачу?»

5. В 2 квадранте пропишите ответ на вопросы:

«Что вы получите желаемое/нежелательное, если решите задачу?»

6. В 3 квадранте пропишите ответ на вопросы:

«Что Вы потеряете желаемое/нежелательное, если не решите задачу?»

7. В 4– м квадранте пропишите ответ на вопрос:

«Что вы потеряете желаемое/нежелательное, если решите задачу?»

8. Оцените каждый ответ от 0 до 10 баллов и найдите сумму баллов по каждому квадранту. Проанализируйте и подсчитайте преимущества для себя с позиций «сделать– не сделать», «получу– не получу».

9. Попробуйте содержание каждого квадранта презентовать в виде образа или метафоры для этого можете воспользоваться цветными карандашами/метафорическими изображениями.

Результат. Техника позволяет уяснить выгоды и потери в процессе принятия решения с позиции «делать– не делать» и сознательно контролировать процесс.



Рисунок 1 – Блок– схема к технике «Картезианский квадрат»

Для работы с компонентом жизнестойкости «принятие вызова» важно учитывать внутренние страхи и барьеры, которые могут препятствовать эффективному достижению целей. Предлагается техника «Страх как препятствие».

Занятие 3. Техника «Страх как препятствие». 45 мин.

Цель: выявить возможные внутренние барьеры для достижения цели.

Инвентарь: компьютер или телефон, метафорические изображения «Мой ВОЯЖ», блок– схема (рисунок 2) (онлайн_.

Время: 20– 30 минут.

Инструкция:

1. Сформулируйте свою цель.
2. Если представить процесс достижения этой цели как процесс перехода человеком моста с левого берега реки на правый, то какие препятствия и опасности могут возникнуть на его пути?
3. Составьте список возможных препятствий.
4. У каждого препятствия напишите эмоцию, с которой оно у Вас ассоциируется.
5. Если подумать о путях достижения цели, то какие реальные помехи смогут вызвать такие эмоции №1, №2, №3 и т.д.
6. Представьте, что эти препятствия можно объединить в две группы:
Я могу на это повлиять...
Я не могу на это повлиять.
7. Составьте список действий, которые помогут предотвратить влияние помех, на которые Вы можете повлиять, минимизировать потери и повысить свою устойчивость.
8. Укажите сроки реализации каждого действия.

9. Напишите 2– 3 шага, которые Вы готовы сделать в течение ближайших трех дней для достижения своей цели.

Результат: Техника позволяет уяснить наличие страхов, которые препятствуют быстрому и успешному достижению целей.



Рисунок 2 – Блок– схема к технике «Страх как препятствие»

Занятие 4. Техника «Кристалл». 45 мин.

Цель: мониторинг актуальной жизненной ситуации, осмысление ресурсов, трудностей и препятствий на жизненном пути.

Оборудование: компьютер или телефон, онлайн колода метаморфических карт «Морена», «ОН– cards», «1001 и 1 ночь», «мифы» (или на выбор терапевта).

Продолжительность выполнения: 20 мин.

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт– терапии: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

Клиенту предлагают вслепую доставать карты из колоды и давать ответы на следующие вопросы (можно записывать ответы):

- Я – это....
- Моя жизнь – это....
- Моя семья – это....

- Мои друзья – это....
- Что меня радует в жизни?
- Что меня расстраивает в жизни?
- Что я могу изменить в жизни?
- Что я не могу изменить в жизни?
- Чего я хочу в жизни?
- Как мне этого достичь?
- Что является моим ресурсом в жизни?

Некоторые аспекты интерпретации:

Для детального анализа каждой карты целесообразно воспользоваться основными техниками работы с метафорическими ассоциативными картами, а именно зум, очки, озвучка, разрисовка, расширение рисунка, режиссура, что поможет получить характеристику внутренней картины мира клиента

Занятие 5. Упражнение «Что устраивает, что хочу изменить»

Инструкция: отвечаем онлайн на вопросы по порядку:

- 1) Что меня не устраивает в моей жизни?
- 2) Что я хочу изменить?
- 3) Что я могу изменить ?
- 4) Как я могу это сделать?

Обсуждение ответов, сравнение 1 и 2 пунктов, проработка 3 и 4 пункта.

Занятие 6. Техника «Колесо жизни». 45 мин.

Цель: определение и осознание уровня удовлетворенности и сбалансированности собственной жизни, оценка гармоничности жизни.

Оборудование: компьютер или телефон, метафорические ассоциативные карты (колода «ОН– cards») (онлайн).

Продолжительность выполнения: 25 мин.

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт– терапии: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

Клиенту предлагают нарисовать круг и разделить его на 8 секторов, где каждый соответствует определенной сфере жизни (1 – здоровье, 2 – семья, 3 – карьера, 4 – деньги 5 – хобби, 6 – развитие, 7 – друзья, 8 – отдых). Задача клиента определить процент, который занимает эта сфера в его жизни, выделить сектором и закрасить цветом с которым ассоциируется его жизненная сфера.

Следующая задача: по желанию клиента (вслепую или в открытую) вытащить карту и разместить ее в соответствующем секторе. Далее предлагают клиенту описать эту сферу его жизни, согласно изображению на карте.

После рефлексивного анализа, с психокоррекционной целью, можно предложить клиенту изменить желаемым способом распределение секторов, процентов, цветов и карт.

Ориентировочный перечень вопросов для рефлексивного анализа:

- Какая из сфер охватывает наибольший процент и почему?
- Какому цвету соответствует эта сфера? Что этот цвет значит для Вас, с чем ассоциируется?
- Какая из сфер соответствует наименьшему проценту и почему?
- Какому цвету соответствует эта сфера? Что этот цвет означает для Вас, с чем ассоциируется?
- Какие из изображений вызывают наибольший эмоциональный отзыв?
- Как это соотносится с соответствующими сферами?
- Для изменения качества каких сфер вы готовы прилагать усилия?

Некоторые аспекты интерпретации:

Для детального анализа каждой карты из сектора целесообразно воспользоваться основными техниками работы с метафорическими

ассоциативными картами, а именно очки, озвучка, раскрашивания, расширение рисунка, режиссура и т. п.

Также особое внимание следует обратить на цвета и их психологическую характеристику.

Занятие 7. Техника «Мои потребности». 45 мин.

Цель: определение и осознание особенностей потребностей личности и их влияния на формирование жизненных стратегий.

Оборудование: компьютер или телефон.

Продолжительность выполнения: 20 мин.

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт– терапии: изотерапия.

Инструкция:

Клиенту предлагают выполнить задание, нарисовав следующие тематические рисунки:

Задача 1. Если бы я был посудой, то я был бы...

Задача 2. Если бы я был растением, то я был бы...

Задание 3. Если бы я был оружием, то я был бы...

Задание 4. Если бы я был украшением, то я был бы...

Рисунки можно выполнять в произвольном порядке. После этого их нужно разложить в порядке рисования.

В процессе работы можно предложить клиенту повесить рисунок на стену, отойти на расстояние 5 м от него, взглянуть с другого угла.

Ориентировочный перечень вопросов для рефлексивного анализа:

- Нравятся ли вам нарисованные рисунки?
- Хочется внести изменения в какой– то из них?
- Какой из рисунков было сложнее всего рисовать?
- Какой из рисунков вы нарисовали быстрее всего?
- Какой из рисунков вам больше всего нравится?

– Вопрос о растении (Что это за растение? Где оно живет? Какие условия необходимы для его роста? Однолетняя или многолетняя? Для чего его посадили? Выполняет ли она заданную функцию?)

– Вопрос о посуде (Где находится посуда? Имеет свое место? Чья это посуда? Откуда она взялась? Для чего ее используют? Используют ли ее по назначению?)

– Вопрос об оружии (что это за вид оружия? Кому принадлежит оружие? Применяется ли она? При каких обстоятельствах используется? Где хранится?)

– Вопрос об украшении (откуда происходит это украшение? Как вы ее получили? Обычная или уникальная? Зачем используется? Как часто используется? В каких ситуациях используется? Написано ли что-то на ней?)

Некоторые аспекты интерпретации:

Символы посуды, растения, оружия и украшения отражают основные потребности личности (растение – право на существование, посуда – право на самовыражение, выявление собственного «Я»; оружие – право на автономию, собственное место в жизни; украшение – потребность быть ценностью в жизни (своей или кого-то), быть любящим).

Растение символизирует жизнеспособность, жизнестойкость и твердость. Наиболее устойчивый рисунок и показатель сильной личности – это дерево. Среда и способ существования отражают потребности во внешней среде, адаптации к ней личности.

Оружие указывает на способность очерчивать собственные личностные рамки. В зависимости от вида оружия и описания клиента можно делать выводы о специфических особенностях. Также оружие указывает на умение и возможность оберегать себя. Если степень поражения оружия невелика, то и низкая потребность в очерчивании собственных пределов (невротический тип – сужение собственных границ; психотический тип – оружие дальнего поражения).

Украшение является показателем ценности для себя и для других. В интерпретации особенно важны его характеристика клиентом.

Занятие 8. Техника «Эмоции наоборот». 45 мин.

Цель: изменение фокуса на ситуацию, вызывающую психоэмоциональное напряжение, поиск ресурса, уменьшение негативных эмоциональных реакций.

Оборудование: колода метафорических карт.

Продолжительность выполнения: 30 мин

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт– терапии: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

Задание клиенту: определить ситуацию или событие, которое сопровождается негативными эмоциями и избрать в открытую три карты, отображающие следующее:

- эмоциональное состояние к событию;
- эмоциональное состояние во время события;
- эмоциональное состояние в данный момент времени.

Запомнить выбранные карты. После этого вернуть их обратной стороной и перемешать. И снова разложить в линию перед собой. После этого открывать каждую карту, и сопоставить ее с эмоциями, которые уже были озвучены.

Ориентировочный перечень вопросов для рефлексивного анализа:

- Изменилось ли что– то в понимании проблемы? Что именно?
- Изменилось ли отношение к произошедшему?
- Какие эмоции вы переживаете сейчас?
- Хотели бы снова перемешать карты?

Некоторые аспекты интерпретации:

Важной задачей для психолога является содействие поиску клиентом нового видения ситуации, в частности, реагирования на нее.

Очень часто, из-за восприятия пережитых эмоций, клиент может найти новые возможности разрешения ситуации. Важным является рефлексивный анализ карт до и после их перемешивания. Можно предложить вытянуть карту, соответствующую состоянию непосредственно после события и сопоставить с другими картами и эмоциями, связанными с ними.

Занятие 9. Техника «Лесенка эмоций». 45 мин.

Цель: уменьшение «застывания» в негативных эмоциональных состояниях.

Оборудование: колода метафорических карт.

Продолжительность выполнения: 30 мин

Форма работы: индивидуальная.

Вид арт-терапии: метафорические ассоциативные карты.

Инструкция:

Клиенту предлагают вспомнить эмоцию, которая ему больше всего мешает в жизни и от которой он стремится избавиться. Из колоды карт, в открытую, лицо выбирает карту и описывает ее.

Впоследствии клиенту нужно найти карту, демонстрирующую состояние, в котором ему максимально комфортно. Рассказать об этом состоянии и описать физические (телесные) ощущения.

После этого шага, клиенту предлагают вслепую выбрать произвольное количество карт, которое поможет ему двигаться по «ступенькам» эмоций от негативного состояния к положительному.

Выбранные карты расставляются в произвольном порядке желанию клиента.

В конце целесообразно выбрать карту– ресурс из специальной колоды (на выбор терапевта).

Некоторые аспекты интерпретации:

Работа с негативными эмоциями, готовность осознавать их и трансформировать в позитивные является показательной при построении клиентом ступенек и возможности эффективно двигаться по ним.

Работа с картой– ресурсом показывает умение и желание найти возможности для минимизации негативных переживаний.