

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 5 / 2024, Vol. 12, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/57PDMN524.pdf>

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Апанович, Т. М. Интегративная модель преодоления эмоционального выгорания у матерей младших школьников / Т. М. Апанович, А. Б. Серых // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 5. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/57PDMN524.pdf>

For citation:

Apanovich T.M., Serykh A.B. An integrative model of overcoming emotional burnout in mothers primary school children. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(5): 57PDMN524. Available at:

<https://mir-nauki.com/PDF/57PDMN524.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.944

Апанович Татьяна Михайловна

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», Калининград, Россия

Соискатель научной степени кандидата психологических наук

E-mail: apanovich.tm@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8344-6125>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1250308

Серых Анна Борисовна

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта», Калининград, Россия

Высшая школа образования и психологии

Профессор

Доктор психологических наук, доктор педагогических наук

E-mail: ASerykh@kantiana.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5217-7663>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=434329

Интегративная модель преодоления эмоционального выгорания у матерей младших школьников

Аннотация. Вопросы школьного обучения и воспитания зачастую связаны с возникновением у матерей младших школьников хронического стресса и симптомов эмоционального выгорания. Что не способствует оказанию родительской поддержки, необходимой ребёнку в первые школьные годы для формирования чувства компетентности в учебной деятельности и здоровой самооценки. Подверженность матерей младших школьников эмоциональному выгоранию связана с определённым стилем родительского отношения и установками на интенсивное родительство. Целью настоящего исследования является разработка и апробация интегративной модели психотерапии эмоционального выгорания у матерей младших школьников. В соответствии с поставленной целью, определён круг исследовательских задач: исследование особенностей переживания, переработки и переоценки стрессогенного эмоционального опыта материнства в структуре феномена эмоционального выгорания; моделирование, интегрирующее соответствующие методы переструктурирования негативного и установления позитивного представления о своей родительской функции; инициации критического переосмысления установок на интенсивное родительство и оптимизации стратегий детско-родительского взаимодействия; развития социальной креативности как фактора повышения социально-психологической компетентности матерей в

процессе преодоления эмоционального выгорания и возрастания субъективного ощущения психологического благополучия. Актуальность исследования определяется тем, что: (1) предложен подход к выявлению содержательной стороны компонентов феномена эмоционального выгорания матерей младших школьников; (2) интегративная модель преодоления эмоционального выгорания разработана и апробирована на выборке матерей, обращающихся с ребёнком за психологической помощью и поддержкой в первые годы школьного обучения. Результаты исследования представляют интерес в области решения задач прикладной психологии, педагогической психологии, при работе с эмоциональным выгоранием, школьной дезадаптацией, родительским стрессом и родительской неудовлетворённостью.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание матерей; интенсивное родительство; стили родительского отношения; родительские установки; младшие школьники; родительский стресс; интегративная психотерапия

Введение

Материнство в современном мире переживает преобразования на индивидуально-личностном уровне, на уровне трансформации семейных моделей, а также в масштабе социокультурных изменений (Н.Н. Васягина, 2019) Кризис материнской идентичности (Т.И. Ильина, 2022), интенсификация и цифровизация системы образования, усложнение стандартов «правильного» родительства (Е.В. Сивак, 2023) и стремление неуклонно следовать «детоцентричным» моделям материнства (Ю.В. Мисюк, 2022) — всё это делает родительство сложной для выполнения задачей, предполагающей уровень развития компетенций, сопоставимых с профессиональными (Е.И. Захарова, 2022). Интенсивный вклад матери в развитие, обучение и воспитание ребёнка зачастую становится фактором риска, провоцирующим родительский стресс и угрожающим психологическому благополучию женщины (С.С. Савёнышева, 2023). Опыт практической работы с женщинами показывает, что для многих из них с началом школьного обучения ребёнка переживание родительского стресса приобрело хронический характер, и это способствовало формированию симптомов эмоционального выгорания [1]. Такая ситуация представляется проблемной. Анализ состояния исследований последних лет позволил выявить недостаточную степень разработанности прикладных вопросов по преодолению эмоционального выгорания у матерей младших школьников. С целью их разрешения нами предпринята попытка рассмотрения феномена эмоционального выгорания матерей младших школьников как целостного конструкта, реализующегося на индивидуально-личностном (родительские установки, самовосприятие матери), интерперсональном (стили детско-родительского взаимодействия), микросоциальном (характер семейных отношений) и макросоциальном (групповое давление — социальная поддержка) уровнях. Необходимость решения данной проблемы и определила **цель настоящего исследования:** разработать и апробировать интегративную модель преодоления симптомов эмоционального выгорания у матерей младших школьников.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что преодоление симптомов эмоционального выгорания матерями младших школьников будет успешным, если:

- реализован целостный концептуально-смысловой подход к пониманию феномена ЭВ у матерей и факторов, его детерминирующих;
- определены основные содержательно-методические компоненты и мишени воздействия с целью преодоления ЭВ матерей;
- разработана и внедрена в практику психологической помощи матерям младших школьников интегративная модель преодоления ЭВ и формированию устойчивости к родительскому стрессу у матерей младших школьников.

Выборка

Опытно-экспериментальной базой для проведения исследования в 2023–2024 гг. послужила многопрофильная клиника «Новомед-дети» г. Калининград. Для достижения цели и решения поставленных задач была сформирована выборка из числа 158 женщин, принявших участие в констатирующем этапе эксперимента, и составила 96 человек с симптомами ЭВ. Выборка была разбита на экспериментальную (84 чел. — полный курс, 12 чел. — промежуточный drop-out) и контрольную (55 чел.) группы в соответствии с изъявленным согласием женщин на участие в измерительных исследованиях и родительских сессиях, направленных на преодоление ЭВ и гармонизацию взаимоотношений с ребёнком. Характер обращений к психологу с ребёнком у матерей рассматриваемой выборки носит эклектический неустойчивый характер, склонный видоизменяться, уточняться или нейтрализовываться по мере включения в процесс психокоррекции самой матери с ЭВ. Наиболее распространённые причины, а точнее поводы, обращений проранжированы нами в порядке частоты встречаемости в запросах матерей младших школьников (рис. 1).

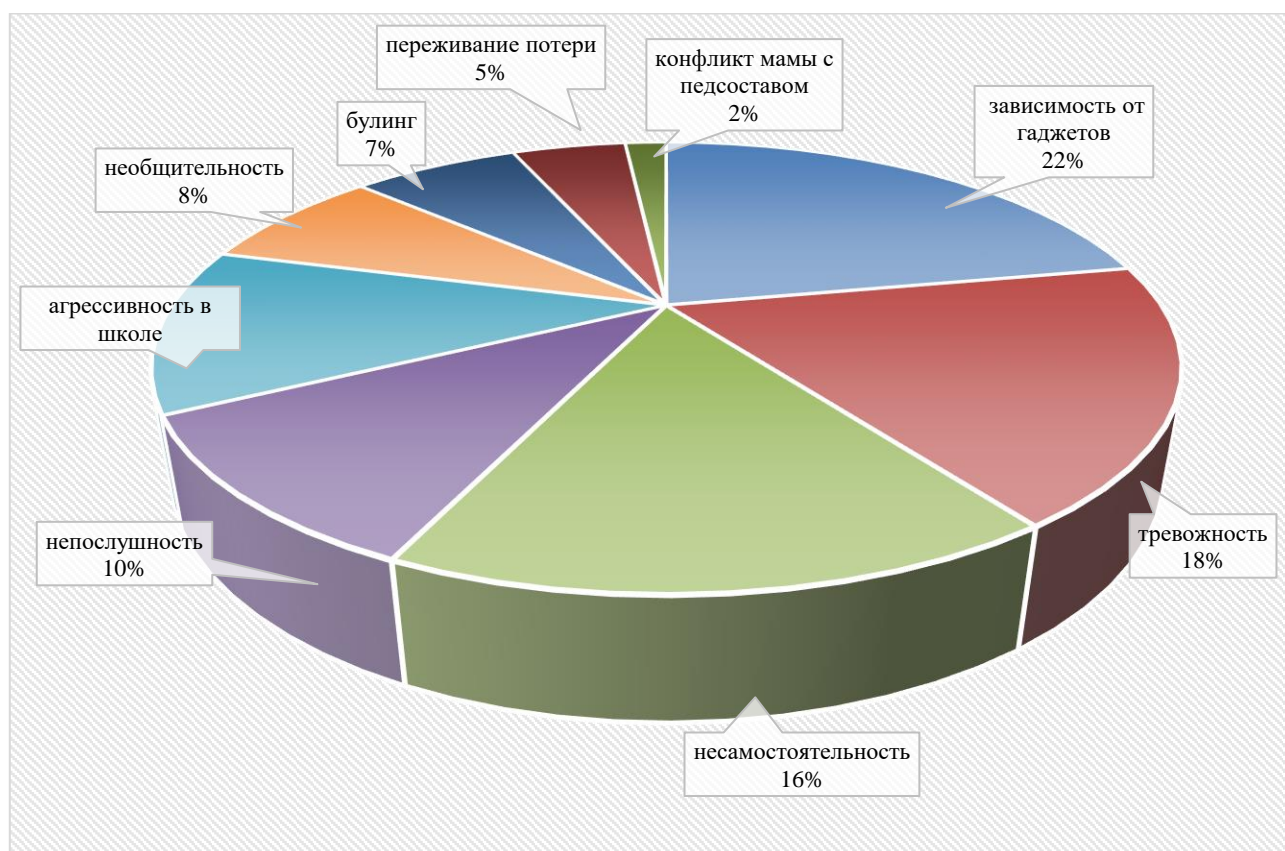


Рисунок 1. Распространённые поводы, обращений (разработано автором)

Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы три группы методов:

1. Теоретические, включающие изучение, анализ, сравнение и обобщение научных данных в рамках заявленной проблемы.
2. Эмпирические, направленные на осуществление опытно-экспериментальной работы и обеспечение формирующей и контрольной части эксперимента с использованием данных психодиагностических методик: «Опросник установок на интенсивное родительство» (Intensive Parenting Attitudes Questionnaire, M. Liss, H.H. Schiffrin, V.H. Mackintosh, M.J. Erchull,

Н. Miles-McLean, 2013; в адаптации Ю.В. Мисюк, А.И. Прихидько, П.С. Рогачевой, 2020–2022); методика «*Эмоциональное выгорание матерей*» (Л.А. Базалева, 2010); «*Опросник родительского отношения*» (Варга, Столин, 1988); «*Опросник САИ*» (разработанный Первым МГУ имени И.М. Сеченова, 1973); Шкала родительского стресса («*Parental Stress Scale*» Berry & Jones, 1995; в адаптации Ю.В. Мисюк, 2021); «*Семантический дифференциал*» («*Semantic rating scale*» С.Е. Osgood, 1957; в адаптации В.Ф. Петренко, 1988). А также нами были применены следующие психотерапевтические методы: метод десенсибилизации и переработки движениями глаз Ф. Шапиро; метод когнитивно-поведенческой терапии А. Бека; метод системной семейной терапии С. Минухина; техники песочной терапии Д. Калфф; социально-психологический тренинг на основе модифицированного теста родительской фрустрации Розенцвейга.

3. Методы обработки и интерпретации результатов, такие, как количественный и качественный анализ материалов проведённого исследования, методы математико-статистического анализа (однофакторный дисперсионный анализ ANOVA с последующим HSD-тест Тьюки; U-критерий Манна-Уитни; t-критерий Стьюдента; критерий ϕ — угловое преобразование Фишера), методы графического представления результатов.

Разработка интегративной модели

На этапе констатирующего эксперимента нами было выявлено, что группы матерей с эмоциональным выгоранием (ЭВ) и без ЭВ значимо отличаются по выраженности установок на интенсивное родительство. В большей степени подвержены ЭВ матери младших школьников с выраженными установками на эссенциализм, интенсивную стимуляцию и трудность материнства при низкой удовлетворённости родительством. Среди 12 рассматриваемых симптомов ЭВ наибольшую факторную нагрузку в результате варимакс-вращения получили «Тревога», «Эмоциональная отстранённость», «Избирательное эмоциональное реагирование». Также была рассмотрена роль таких стилей родительского отношения, как «отвержение», «инфантилизация» — высокий уровень ЭВ; «авторитарная гиперсоциализация», «симбиоз» — средний уровень ЭВ; «принятие» и «социальная кооперация» — низкий уровень ЭВ [1].

Данные эмпирические наблюдения позволили нам, учитывая возможные специфические и неспецифические факторы возникновения симптомов ЭВ у матерей, разработать модель, основой интеграции которой служит проект деятельности психотерапевта, реализующего биопсихосоциальный подход как основное средство синтеза знаний в современной парадигме наук о психическом здоровье. Соответственно специфике заявленной цели, нами выявлены мишени и составляющие их структурные связи. Сформулированные задачи определили выбор методов, логику и последовательность этапов работы.

В нашем исследовании, опираясь на теоретико-методологические изыскания отечественных исследователей в области психотерапии расстройств аффективного спектра (С.В. Воликова, Н.Г. Гаранян, О.Д. Пуговкина, А.Б. Холмогорова и др.), мы будем рассматривать интегративную модель психотерапии ЭВ как систему воздействия на социально-психологические факторы различного порядка, детерминирующие проблематику расстройства в плоскости: макросоциального (культурального), микросоциального (семейного), личностного и интерперсонального.

Исходя из этого, трансформация системы мишеней, которая определяется спецификой симптомов ЭВ в рассматриваемой выборке, ставит перед нами следующую последовательность этапов и задач:

1. На личностном уровне: переработка и переосмысление негативного эмоционального опыта и формирование позитивного самопредставления; поиск внутренних ресурсов, открывающих путь к интеграции Я, доверию чувственному опыту и открытому самовыражению.

2. На культуральном уровне: критика и нейтрализация патогенных перфекционистских стандартов общества, ориентирующих матерей на интенсивное родительство, формирование представления и принятие концепции «достаточно хорошей матери».
3. На семейном уровне: поиск дисфункциональных звеньев семейной структуры, анализ системных семейных связей, истории, иерархии, внутренних и внешних границ семьи, проработка (осмысление и отреагирование) негативных устойчивых паттернов семейного взаимодействия; формирование стиля родительского отношения, характеризующегося принятием и социальной кооперацией.
4. На интерперсональном уровне: развитие социальной креативности, тренинг дефицитарных социальных навыков, развитие способности к генерированию эффективных стратегий разрешения возникающих проблем детско-родительского взаимодействия.

Наглядное представление структурных взаимосвязей факторов ЭВ, уровней рассмотрения проблемы и системы методов психокоррекционного воздействия отражено нами схематически на рисунке 2.

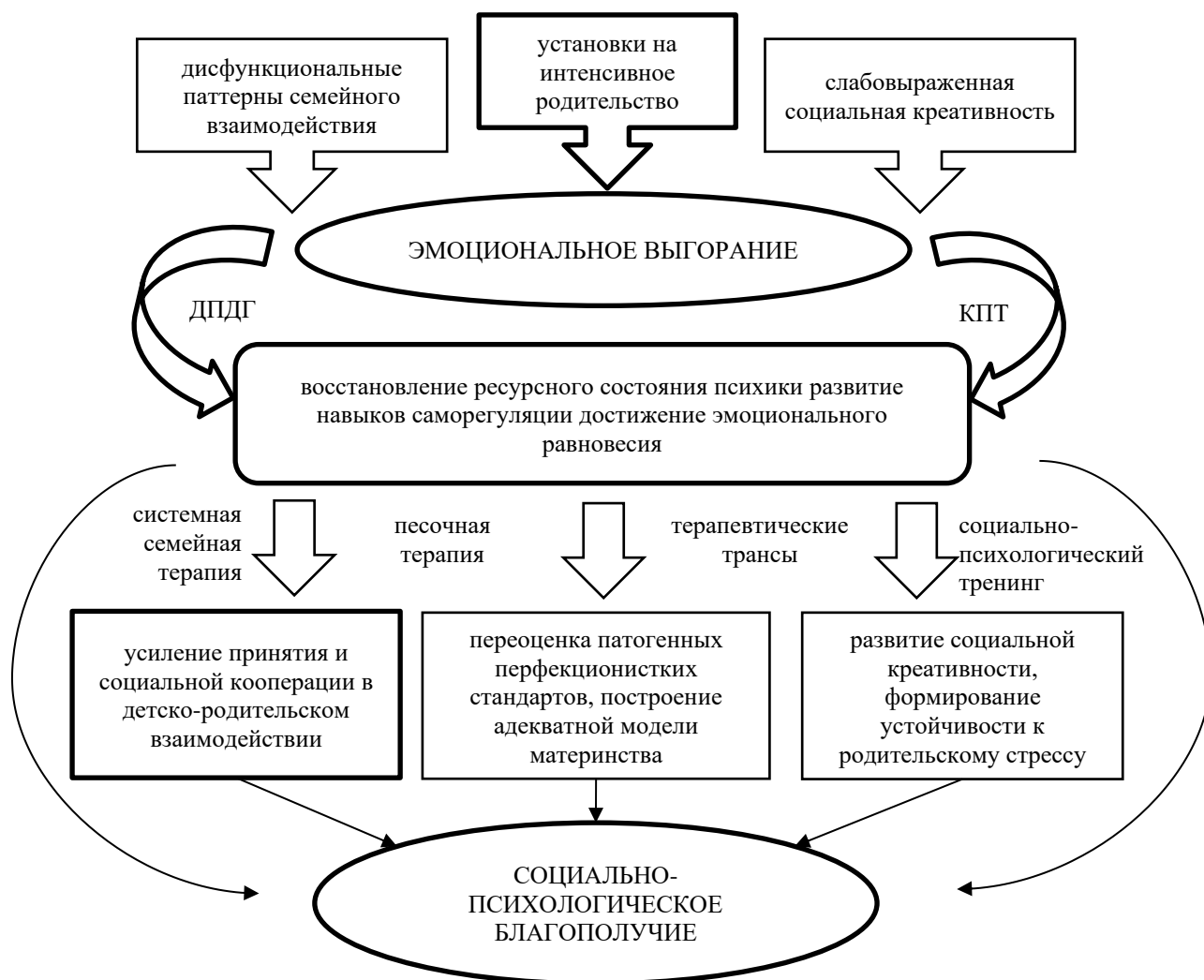


Рисунок 2. Представление структурных взаимосвязей факторов ЭВ, уровней рассмотрения проблемы и системы методов психокоррекционного воздействия (разработано автором)

В результате анализа их системных взаимосвязей нами были вычленены следующие мишени психотерапии ЭВ:

- аффективные проявления ЭВ (тревожность, раздражительность, вспыльчивость, слезливость, апатия и т. д.);
- негативные самопредставления;
- перфекционистские родительские установки;
- запрет на выражение истинных чувств;
- травматический опыт семейного взаимодействия;
- дисфункциональные паттерны детско-родительских отношений;
- ригидность коммуникативной деятельности.

Ход эксперимента

В процессе психокоррекции данных состояний нами был осуществлён комплексный подход, заключающийся в ступенчатом движении от стабилизации эмоционального фона и усиления ресурсного состояния к изменению когнитивного представления о необходимом и достаточном уровне интенсивности материнского труда и развитию социальной креативности как фактора психологической компетентности матери в процессе детско-родительского взаимодействия. Основные этапы представляют следующую последовательность, обусловленную логикой эксперимента и принципом целостности разработанной интегративной модели психотерапии ЭВ матерей.

Первый этап:

Было проведено входное тестирование по методике Опросник САН, результаты которого выявили низкий уровень самочувствия, активностинастроения (САН), у 96 матерей с симптомами ЭВ, диагностированными на этапе констатирующего эксперимента при помощи методики Базалева. По нашим наблюдениям, низкий уровень параметров САН зачастую является существенным препятствием для включения матерей с ЭВ в психотерапевтическую работу с необходимостью когнитивной переработки. Поэтому цель первого этапа эксперимента — восстановление ресурсного состояния матерей (параметров САН) до приемлемого уровня в кратчайшие сроки. *Частная гипотеза* этапа исследования: эффективность такого метода краткосрочной психотерапии как десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ), на первоначальном этапе работы с эмоциональным выгоранием матерей превышает эффективность когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в области улучшения субъективной оценки самочувствия, активности, настроения. Круг задач: исследование особенностей переживания, переработки и переоценки стрессогенного эмоционального опыта материнства; переструктурирование негативного (например, «Я плохая мать») и формирование позитивного («Я эффективная / значимая / успешная и пр. мать») представления о своей родительской функции; поиск внутренних ресурсов, открывающих путь к формированию субъективного ощущения психологического благополучия — в условиях применения разных методов. Выборка была разбита на экспериментальные группы (ЭГ) (51 чел. — ДПДГ, 45 чел. — КПТ) в соответствии с изъявленным согласием женщин на участие в родительских сессиях, направленных на преодоление ЭВ и гармонизацию взаимоотношений с ребёнком с применением того или иного заявленного метода психотерапии. Было отработано по 3 индивидуальных сессии по 1,5 часа. Сессии основывались на восьми этапах стандартного протокола ДПДГ [2], с последующим контрольным самоотчётом по методике САН. Данное

количество сессий ДПДГ, по нашему мнению, является достаточным для стабилизации эмоционального фона «выгорающих» матерей, восстановления ресурсного состояния их психики, проработки негативных самопредставлений до уровня, позволяющего ощутить определённое психическое благополучие, и тем не менее, не может претендовать на исчерпывающий ответ в решении проблемы ЭВ матерей. Что подтвердилось повторными обращениями матерей, которые преждевременно покинули терапию на данном этапе, почувствовав значительное, но временное облегчение.

На втором этапе: был проведён промежуточный самоотчёт по опроснику ЭВ Базалевой, с целью оценки эффективности каждого блока интегративной модели в отдельности. Далее матери с симптомами эмоционального выгорания были включены в психокоррекционную работу для расширения психолого-педагогических познаний о закономерностях развития ребёнка в данном возрастном периоде в зависимости от его индивидуальных особенностей, формирования приверженности к психотерапии, коррекции неэффективных родительских установок и дисфункциональных паттернов семейного взаимодействия. Было отработано по 4 индивидуальных 1,5 часовых сессии.

Теоретическим обоснованием методов и подходов, выбранных нами для выполнения вышеуказанных задач, стали положения когнитивно-бихевиорального подхода в системной семейной терапии (С. Минухин, А. Шутценбергер, А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер, М.Р. Юстицкис и др.); теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт, Д. Винникот и др.); парадигма юнгианского анализа как базовый принцип метода песочной терапии (К.Г. Юнг, Ш. Бюлер, М. Ловенфельд, Д. Калфф и др.).

Как отмечают современные исследователи когнитивно-бихевиорального подхода в системной семейной терапии (КБСТ), до сих пор существует определенный недостаток эмпирических исследований означенного направления. Тем не менее, КБСТ как метод психотерапии обретает важное обоснование в рамках теории систем, которая показала свою эффективность в поддержке семей, переживающих дистресс [3].

Хотя наша работа с ЭВ матери не предполагала сессий, в которых участвовали бы все члены семьи, особенно ввиду того, что изначально так называемым «идентифицированным пациентом» в подавляющем большинстве случаев был определён ребёнок. Однако семейная система так или иначе вовлекает в предъявляемую проблему всех её членов, даже тех, чьё участие в терапии невозможно в силу различных причин (сопротивления, временного отсутствия, дальности проживания, развода или смерти). Особенно актуально в этом ключе рассмотрение ЭВ матери с точки зрения трансгенерационной передачи травматического опыта дисфункционального семейного взаимодействия. Трансгенерационный подход в индивидуальной и семейной психотерапии в настоящее время представляет собой отдельное самостоятельное направление, предметом изучения которого является влияние семейной истории на личность [4; 5]. В связи с этим, метод песочной терапии (Sandplay) обладает большим техническим и глубинным терапевтическим потенциалом, позволяя сочетать КБСТ с символическим уровнем воспроизведения на песке трансгенерационных связей нескольких поколений, обнаруживать невербализуемые идентификации травматического опыта рода, влияющего на формирование материнской идентичности, а также все последующие значимые выборы в жизни [6–8]. В нашем случае речь идет о «патологизирующем семейном наследовании», которое подразумевает формирование, фиксацию и передачу дисфункциональных паттернов эмоционально-поведенческого реагирования от представителей одного поколения, представителям последующих поколений [9].

Основные положения теории привязанности, а также современные исследования взаимосвязи стилей привязанности с удовлетворённостью женщины своей родительской ролью доказывают, что более высокая удовлетворённость материнством характерна для женщин с

более низким уровнем избегания и беспокойства в отношениях с матерью [10–14]. На наш взгляд, не только стиль ненадёжной привязанности, сформированный в отношениях с матерью, но и опыт принадлежности к дисфункциональной семейной системе в целом может стать источником того, что выраженные установки на интенсивное родительство помимо социокультурных, мотивационно-потребностных и личностных предикторов зачастую включают стремление женщины компенсировать нынешним родительством негативные и/или травматичные переживания собственного детского опыта. Что по факту представляется проблематичным, так как указанные нарушения, снижая адаптационные возможности, ограничивают ресурсообразующий потенциал психики, её устойчивость к родительскому стрессу и способность преодолевать бессознательно усвоенные образцы неконструктивного поведения старших в родительской семье.

Частная гипотеза этапа, следовательно, может быть сформулирована как: трансгенерационный подход в КБСТ вкупе с Sandplay-техниками в терапии ЭВ матерей, воспитывающих младших школьников, будет способствовать формированию у них более критичного отношения к установкам детоцентризма, эссенциализма и стимуляции; возрастанию их удовлетворенности родительством и развитию отношений принятия и социальной кооперации с ребёнком.

Таким образом, первоочередными задачами психотерапии на данном этапе выступают освобождение пространства психики от патологического влияния некритически усвоенных интроектов, стимулирование дезидентификаций с носителями травматического опыта, поиск ресурсных точек на карте семейной истории и психологическую сепарацию как необходимое условие внутренней интеграции всех частей личности на пути к обретению Самости в юнгианском понимании этого термина.

В рамках песочной терапии нами проводились как структурированные техники (например, задания для формирования позиции «достаточно хорошей матери» [15], определение семейной иерархии, выявление подсистем, установление границ [9] и т. д.), так и свободное моделирование в классической технике «Мир»; как с набором обезличенных фигурок (для усиления механизмов проективной идентификации), так и с основной коллекцией миниатюр — в зависимости от каждого конкретного случая, характера экспозиции вытесненных бессознательных импульсов, творческого потенциала, способности к удержанию ресурсного состояния, выраженности инсайта и степени рефлексии над эмоционально значимым материалом.

По нашим наблюдениям в ходе эксперимента, диагностированные с помощью опросника «Родительское отношение» стили взаимодействия матери с ребёнком соответствуют определённому эмоциональному паттерну системы, более всего нуждающемуся в терапевтической проработке:

- «отвержение» — гнев, вина;
- «авторитарная гиперсоциализация» — стыд, злость;
- «инфантилизация» — презрение, злость;
- «симбиоз» — страх, злость.

Особое внимание терапевта на данном этапе должно быть уделено качеству межличностно-коммуникативной связи с клиенткой, созданию так называемого «конструктивного резонансного взаимодействия», являющегося условием инициации внутреннего диалога пациента в ходе песочной терапии [16]. Что предполагает помимо высокого уровня безопасности и безоценочного принятия, развитую способность терапевта к «контейнированию» [15] любых эмоционально насыщенных проявлений в процессе отреагирования, осмысления и переструктурирования негативного содержания на пути к позитивным изменениям человека.

Следует отметить частое возникновение в ходе терапии ЭВ у женщин с травматическим детским опытом принадлежности к системам пренебрежения, насилия; инцестуозных связей; травмы сепарации от матери — устойчивого терапевтического переноса. Который способен также вызывать реакции контрпереноса, что требует участия супервизорской поддержки и мягкого, но настойчивого приведения клиентки к терапевтическому альянсу [17].

Во время проведения описываемой части эксперимента самочувствие, активность и настроение некоторых матерей претерпевали значительные колебания (в зависимости от силы выраженности симптомов ЭВ и степени травматичности прорабатываемого материала). Для восстановления ресурсного состояния нами использовались показавшие высокую эффективность медитативные (трансовые) техники [18] в сопровождении билатеральной стимуляции.

В заключение было проведено контрольное обследование с использованием методик: опросник установок на интенсивное родительство (Intensive Parenting Attitudes Questionnaire); методика Л.А. Базалевой «Эмоциональное выгорание матерей»; опросник «Родительское отношение» Варга-Столина.

Третьим этапом исследования стала работа по развитию социальной креативности как необходимого условия на пути раскрытия внутренних ресурсов психики. Исследование механизмов социальной креативности как личностного ресурса преодоления стрессовых ситуаций особенно актуально в условиях адаптации семейного воспитания к требованиям современного общества, в связи с необходимостью развития и управления родительской деятельностью, требующей новых социально-психологических компетенций, адекватной оценки стрессовых ситуаций и эффективных стратегий разрешения возникающих проблем детско-родительского взаимодействия.

Как указывалось нами ранее, в работе, посвящённой теоретическому обоснованию факторов преодоления родительского стресса, социальную креативность, таким образом, можно представить, как «интегральную характеристику личности, определяющую способность находить новые конструктивные решения в ситуациях межличностного взаимодействия на основе согласованности эмоциональных, интеллектуальных, мотивационных, коммуникативных и экзистенциальных элементов в сложной структуре социально-психологической компетентности личности» [19, с. 6]. Следовательно, задачи по развитию социальной креативности матери, определяем как: снижение порога фрустрационной чувствительности (что позволит меньшее количество ситуаций взаимодействия с ребёнком квалифицировать как стрессогенные); научение ослаблению напряжённости в конфликтных ситуациях; стимулирование генерации новых форм поведения, через поиск конструктивных решений оптимизирующих детско-родительское взаимодействие в проблемной ситуации.

Вопрос диагностики креативности в целом и социальной креативности в частности — является актуальной методологической проблемой современной прикладной психологии (Д.Б. Богоявленская, А.Е. Ильиных, М.В. Пусикова, О.М. Разумникова, Е.В. Субботский и др.). И.Э. Стрелкова предложила адаптировать к специфике задачи психодиагностики социальной креативности некоторые из картиночных ситуаций стимульного материала теста рисуночной фрустрации Розенцвейга [20; 21].

Беседа, анкетирование и опрос, проводимые с матерями в рамках настоящего исследования, позволяют предположить родительскую социальную креативность отдельной компетенцией, так как многие матери отмечают, что, в отличие от роли матери, иные социальные роли (общение с членами семьи, друзьями, коллегами, и пр.) позволяют проявить больше гибкости, адекватной оценки характера проблемной ситуации, конструктивных способов её разрешения. В связи с этим, основой методического комплекта для экспериментального исследования по развитию социальной креативности у матерей младших

школьников для нас послужил «Тест фрустрационных реакций» С. Розенцвейга, 1945; содержательное наполнение которого по примеру адаптации детского варианта (Е.Е. Данилова (1997); Л.А. Ясюкова (1998)) было нами заменено на стрессогенные ситуации детско-родительского взаимодействия глазами матерей с ЭВ, воспитывающих младших школьников. В результате анализа всех 57 названных матерями ситуаций по методике «Семантический дифференциал» нами было отобрано 16 ситуаций, получивших наибольшую значимость по шкалам «Сила», «Активность», «Отношение», «Упорядоченность», «Сложность», «Комфортность». Аналогично стимульному материалу оригинальной методики, ситуации были представлены схематичными чёрно-белыми рисунками ([приложение 1](#)), в наибольшей степени отвечающими условиям возникновения проективного переноса.

Поскольку ответы даются в свободной форме, их полноценная интерпретация, как и во всех подобных проективных методиках, является творческим процессом, который во многом определяется квалификацией и опытом специалиста. Дальнейшее углубленное изучение заявленной проблемы исследования может стать апробацией методики с целью психодиагностики родительской фрустрации и степени развития социальной креативности.

Но поскольку узкой прагматической задачей настоящего эксперимента для нас определено только развитие социальной креативности матерей, оценка проводилась путём подсчёта возрастания количества импутинитивных (m)-реакций с фиксацией на поиске конструктивного выхода из ситуации [22] и сопоставлении её с результатами по шкале «Родительские стрессоры» методики Родительский стресс Берри-Джонса, в которой, следует отметить, достаточно слабо раскрывается содержательная сторона требований, предъявляемых родительской ролью. Отсюда, частной гипотезой данного этапа формирующего эксперимента явилось предположение о том, что возрастание (m)-реакций в ответах матерей, обратно коррелирует с выраженностью шкалы «родительские стрессоры» и является косвенным показателем возрастания социальной креативности. В третьем этапе исследования, состоящем из 3 сессий по 1,5 часа поучаствовали 55 матерей. Третья сессия была посвящена психодраматическому проигрыванию матерью и ребёнком конфликтных ситуаций с учётом сформированных и усовершенствованных в ходе тренинга социально-психологических компетенций.

Заключительным этапом стало контрольное тестирование, математическая обработка и статистический анализ данных, полученных в ходе психодиагностической и психокоррекционной работы, позволяющий оценить и сопоставить результаты, подтверждающие верность выдвинутой нами гипотезы исследования.

Результаты и их обсуждение

Сопоставление результатов работы по восстановлению ресурсного состояния матерей с ЭВ при помощи измерений методикой САН

Исследование возможностей психотерапии симптомов ЭВ в ходе эксперимента показало более высокую результативность метода ДПДГ по сравнению с традиционной КПТ. Результативность, продиктованную, в том числе, требованиями консультативной практики, которая выявляет соответствие методов принципам экономичности и прагматизма в сочетании с индивидуальным подходом, что отвечает необходимости восстановления эмоционального и физического самочувствия нуждающихся в стабилизации социального функционирования «выгорающих» женщин, до приемлемого уровня в кратчайшие сроки.

Для оценки изменений параметров САН на этапе формирующего эксперимента и в контрольном измерении нами был применён тест САН. По результатам контрольного тестирования, можно говорить о возрастании динамики до приемлемого уровня ощущения

субъективного благополучия за достаточно непродолжительное время в группе применения методов ДПДГ. Тогда как эффективность более традиционных методов КПТ не ниже, но нуждается в большем количестве времени. Динамика измеряемых показателей представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика измеряемых показателей

Время терапии	Входное тестирование			1 неделя			2 неделя			3 неделя			Контрольное тестирование		
	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н	С	А	Н
ДПДГ	3,9	3,5	2,8	4,3	3,8	4,5	4,9	4,2	5,2	5	4,8	5,1	5,5	6,1	6,3
КПТ	3,7	3	3,1	3,3	3,2	2,9	3,5	3,7	3	3,9	3,8	4,2	5,7	6,4	5,9

Составлено автором на основе данных проведённого эксперимента

Оценка возрастания признаков и различия между группами проводилось при помощи расчёта t-критерия Стьюдента для несвязных выборок [Апанович IJMP]. Возрастание параметров САН на контрольном этапе статистически значимы: $t_{ЭМП} = 12$, $t_{КР} = 2,23$ (при $p \leq 0,05$), $t_{КР} = 3,17$ (при $p \leq 0,01$).

Данные, полученные на этапе констатирующего эксперимента позволяют видеть взаимосвязь ЭВ с высоким уровнем выраженности установок на интенсивное родительство («эссенциализм», «стимуляция», «трудность») у матерей младших школьников, во взаимодействии с ребёнком придерживающихся стилей отношения, охарактеризованных как симбиоз, отвержение, авторитарная гиперсоциализация, инфантилизация [4]. Что ставит задачей преодоления ЭВ матерей не только эмоциональную стабилизацию и усиление позитивного самопредставления у матерей, но и проработку глубинных причин восприятия ситуаций взаимодействия с собственным ребёнком как фрустрирующих, и формирование более гибких моделей детско-родительского взаимодействия.

Сопоставление данных тест-ретест по методике исследования установок на интенсивное материнство

Общий уровень выраженности установок на интенсивное родительство у матерей ЭГ по результатам контрольного измерения составил $X_{ср} \pm \sigma = 55,27 \pm 4,14$, в КГ остался на прежнем уровне $X_{ср} \pm \sigma = 72,44 \pm 5,21$. При этом в ЭГ значимо возросли показатели «Удовольствие от родительства» и снизились баллы по шкалам «Трудность родительства», «Эссенциализм». Что согласуется с гипотезами исследователей об обратной корреляции этих признаков в структуре родительских установок [Мисиюк, Хазова и пр.]. Значимость различий средних значений выраженности установок на интенсивное родительство в ЭГ на этапе констатирующего эксперимента и в контрольном измерении определена критерием Манна-Уитни: различия в проявлении указанных признаков статистически значимы ($U_{ЭМП0}$, $U_{КР1}$, при $p \leq 0,01$).

Сопоставление данных тест-ретест по методике исследования родительского отношения Варга-Столина

Показатель «Принятие и социальная кооперация» увеличился более чем в 2 раза, число матерей, старающихся придерживаться данного стиля во взаимодействии с ребёнком, составило 83,6 %. Расчёт статистической значимости изменений малопродуктивных стилей родительского отношения до (Выборка 1) и после (Выборка 2) экспериментального воздействия представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Расчёт статистической значимости изменений
малопродуктивных стилей родительского отношения до (Выборка 1)
и после (Выборка 2) экспериментального воздействия**

Стиль родительского отношения	Выборка 1 (B.1)	Выборка 2 (B.2)	Отклонения (B.1–B.2)	Квадраты отклонений (B.1–B.2) ²
Симбиоз	23 %	4,5 %	18,5	342,25
Авторитарная гиперсоциализация	18 %	3,6 %	14,4	207,36
Отвержение	12 %	2,5 %	9,5	90,25
Инфантилизация	8 %	1,4 %	6,6	43,56
Суммы:	61 %	12 %	49	683,42

Составлено автором на основе данных проведённого эксперимента

Результат: $t_{Эмп} = 4,7$, $t_{кр} = 3,18$ (при $p \leq 0,05$).

Различия между измерениями находятся в зоне статистической значимости при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты эксперимента по развитию у матерей социальной креативности

оценка проводилась путём подсчёта возрастания количества импутинитивных реакций с фиксацией на поиске конструктивного выхода из ситуации (m) и сопоставлении её с результатами тест-ретест методики Шкала родительского стресса Берри-Джонса (табл. 3). Для анализа данных критерием Фишера, признакам были присвоены категориальные значения: *Категория1* — количество матерей с высоким (выше 60) баллом по шкале «Родительские стрессоры», *Категория2* — количество матерей, обладающих социальной креативностью (более 30 % (m)-ответов в модифицированном Тесте фрустрационных реакций Розенцвейга).

Таблица 3

Результаты исследования социальной креативности и родительских стрессоров

Количество матерей	Категория1	Категория2	Marginal Row Totals
До эксперимента	54	14	68
После эксперимента	12	52	64
Marginal Column Totals	66	66	132 (Grand Total)

Составлено автором на основе данных проведённого эксперимента

Точное статистическое значение критерия Фишера составляет $\phi < 0,00001$. Результат является значимым при $p < 0,05$. То есть, в представленной выборке выделенные категории являются достоверно взаимозависимыми. Возрастание уровня социальной креативности и снижение показателей по шкале «Родительские стрессоры» обусловлено, по нашему мнению, возросшей в результате проведённого тренинга уверенностью женщин в своей социально-психологической компетентности в проблемных ситуациях детско-родительского взаимодействия.

Анализ данных тест-ретест по методике исследования ЭВ Базалевой

В рамках анализа данных тест-ретест по методике исследования ЭВ Базалевой было выявлено статистически достоверное снижение показателей уровня ЭВ в ЭГ (на 57,9%) по сравнению с КГ (на 3,2 %). Математическая обработка данных результатов сравнения констатирующего, промежуточного и контрольного этапов измерений проводилась при

помощи однофакторного дисперсионного анализа ANOVA для связанных выборок при уровне значимости $\alpha = 0,05$ (табл. 4).

Таблица 4

Однофакторный дисперсионный анализ ANOVA

Показатель	df (число степеней свободы)	MS (средний квадрат отклонений)	F статистическое	F критическое
Между группами (вариантами)	3	2 807,222	20,202	2,84
Внутри групп (между повторностями)	44	138,955	—	
Коэффициент детерминации	0,579	Разница между вариантами определяется на ...	57,9	%

Составлено автором на основе данных проведённого эксперимента

Наибольшая отрицательная динамика (угасание симптомов ЭВ) в ЭГ наблюдается по шкалам «Неудовлетворённость собой» (85,4 %), «Деперсонализация» (78,2 %), «Избирательное эмоциональное реагирование» (76,1 %), «Осознание проблемы взаимодействия» (77,5 %), «Эмоционально-нравственная дезориентация» (71 %). Наименьший сдвиг в ЭГ — шкала «Психосоматика» (13 %).

Выраженность симптомов эмоционального выгорания в ходе проведения экспериментальной части исследования

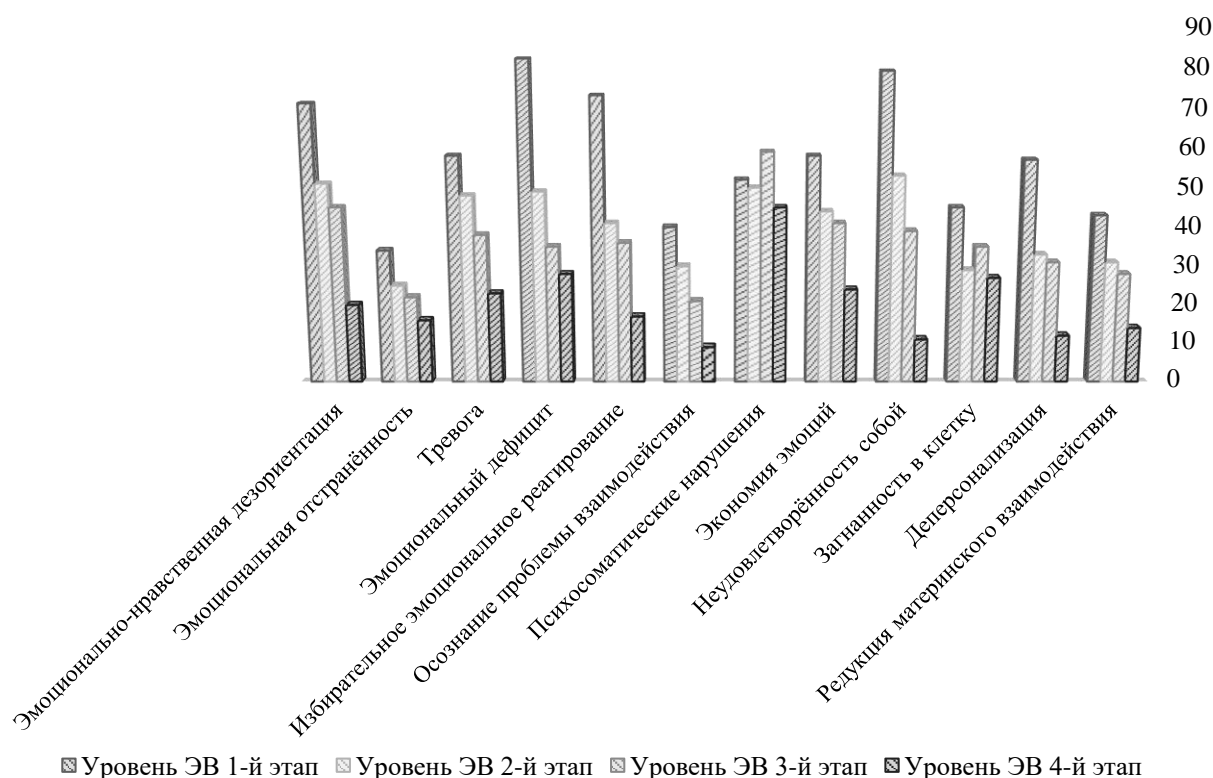


Рисунок 1. Выраженность симптомов эмоционального выгорания в ходе проведения экспериментальной части исследования (разработано автором на основе данных проведённого эксперимента)

Проведённый после анализа дисперсии HSD (honestly significant difference) — тест Тьюки подтвердил существенные различия между сериями измерений уровня ЭВ на разных этапах формирующего эксперимента. В том числе, существенными являются различия взятых нами отдельно данных уровня ЭВ у 55 матерей, участвовавших в 4-м этапе (тренинге развития социальной креативности), и сопоставленных с результатами 41 матери, которые завершили родительские сессии по окончании 3-го этапа эксперимента. Следовательно, каждый этап реализации, предложенной нами модели, вносит значимый вклад в преодоление ЭВ у матерей младших школьников.

Таким образом, динамика угасания симптомов ЭВ является непрерывной и последовательной, что свидетельствует о согласованности и взаимозависимости всех элементов разработанной интегративной модели психотерапии ЭВ. Динамика выраженности симптомов ЭВ матерей младших школьников в ходе проведения экспериментальной части исследования представлена графически на рисунке 4.

Обсуждение результатов

Выявлено, что психотерапевтические интервенции, последовательно направленные на восстановление эмоциональной стабильности матери, с последующей коррекцией непродуктивных установок на чрезмерную интенсивность родительства и развитием социальной креативности в межличностных отношениях матери и ребёнка способствуют преодолению ЭВ матерями, воспитывающими младших школьников. Очевидно, что экстраполяция данных, полученных в представленной выборке, на более широкие социальные общности нельзя считать правомерным. Поэтому дальнейшее исследование феномена ЭВ матерей младших школьников нуждается, на наш взгляд, в более обширных рандомизированных контролируемых исследованиях. Представляется перспективным проведение лонгитюдных наблюдений, позволяющих проследить взаимосвязь, либо отсутствие таковой между возникновением послеродовой депрессии у матерей и развитием симптомов ЭВ в период отпуска по уходу за ребёнком и/или с началом школьного обучения — мощного фактора, усугубляющего родительский стресс.

Полученные в ходе исследования данные могут найти применение в области прикладной психологии: в практической работе педагога-психолога, в семейном консультировании, индивидуальной и групповой психотерапии родительской неудовлетворённости, родительского стресса и ЭВ матерей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанович, Т.М., Серых, А.Б. Симптомы эмоционального выгорания матерей младших школьников: роль установок на интенсивное родительство и стилией родительского отношения // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21, № 2. С. 22–34. DOI: 10.21702/rpj.2024.2.2.
2. Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. — М.: Нез. фирма «Класс», 1998. — 496 с.
3. Datillio, F.M. Cognitive-Behavioral Techniques and Family System Therapy // Counseling Psychology and Psychotherapy. 2021. 29(3):58–68 DOI: 10.17759/cpp.2021290305.
4. Самсонова, Н.Н. Трансгенерационный подход в изучении механизмов передачи коллективной травмы / Н.Н. Самсонова // Вопросы политологии. — 2023. — Т. 13, № 4(92). — С. 1476–1484. — DOI 10.35775/PSI.2023.92.4.005. — EDN VDBZCZ.

5. Тарабрина, Н.В., Майн, Н.В. Феномен межпоколенческой передачи психической травмы (по материалам зарубежной литературы) // Консультативная психология и психотерапия. 2013. Том 21. № 3. С. 96–119.
6. Антилогова, Л.Н. Песочная сказкотерапия в работе с нарушениями женской инициации / Л.Н. Антилогова, Н.В. Дмитриева, Н.Ю. Рядинская // Омский психиатрический журнал. — 2021. — № 2(29). — С. 26–32. — EDN IENHDT.
7. Дмитриева, Н.В. Песочная терапия травмы незавершённой сепарации от матери / Н.В. Дмитриева, Н.Ю. Рядинская, Е.В. Хохлева // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. — 2020. — Т. 34, № 2. — С. 7–13. — EDN HMGGOY.
8. A meta-analysis of sandplay therapy treatment outcomes / J.K. Wiersma, L.R. Freedle, R. McRoberts, K.B. Solberg // International Journal of Play Therapy. 2022. Vol. 31. № 4. P. 197—215. DOI: 10.1037/pla0000180.
9. Эйдемиллер, Э.Г. Психология и психотерапия семьи. Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. — СПб.: Питер, 2008. — 672 с.
10. Мордас, Е.С., Демидова, А.М. Отношения с матерью и удовлетворенность материнством у женщин среднего возраста // Психология и Психотехника. 2024. № 1. С. 54–69. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.1.39756 EDN: HDXFJW URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39756.
11. Севастьянова, У.Ю. Исследование динамики уровня родительского стресса, удовлетворенности родителей детей разного возраста Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2022. Выпуск 5. с. 365–371. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2022-5-46.
12. Суицидальные риски женщин во время беременности и после родов / М.Е. Блох, И.В. Грандилевская, С.С. Савенышева, В.О. Аникина // Консультативная психология и психотерапия. — 2023. — Т. 31, № 2(120). — С. 84–98. — DOI 10.17759/cpp.2023310204. — EDN VJZITA.
13. Захарова, Е.И. Отношения дочери с матерью как фактор освоения ею собственного материнства // Мир психологии. М: Московский психолого-социальный университет. 2018. № 1(93). С. 134–143.
14. Родительский стресс российских матерей и его связь со стилем привязанности / Л.В. Петрановская, Е.Ю. Чеботарева // Возможности и риски цифровой среды: Сборник материалов VII Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития (чтения памяти Л.Ф. Обуховой), Москва, 12–13 декабря 2019 года. Том 2. — Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2019. — С. 306–310. — EDN DLTGTA.
15. Винникотт, Д.В. Маленькие дети и их матери. — М.: Независимая фирма "Класс", 1998. — 80 с.
16. Розенова, М.И., Огнев, А.С., Лихачева, Э.В., Екимова В.И. Методы оценки эффективности Sandplay-терапии для взрослых // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 4. С. 61–72. DOI: 10.17759/jmfp.2022110406.
17. Ван дер Харт, О. Призраки прошлого. Структурная диссоциация и терпия последствий хронической психической травмы / О. Ван дер Харт, Э.Р.С. Нейенхюс, К. Стил. — М.: Когито-центр, 2013. — 496 с. 323.

18. Гиллиген С. Терапевтические транссы. — М.: Психотерапия, 2011. — 448 с.
19. Апанович, Т.М. Социальная креативность как фактор преодоления родительского стресса // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. — 2023. — № 4(66). — С. 194–201. — DOI 10.46845/2071-5331-2023-4-66-194-201. — EDN CUNKCI.
20. Голованова, А.А. К проблеме диагностики социальной креативности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2013. — Т. 2, № 1. — С. 7–12. — EDN RODCIP.
21. Голованова, А.А., Стрелкова, И.Э. «Методика исследования взаимной связи нескольких показателей креативности // Вопросы психологии. Вып. VI, Саратов, 1996, с. 81–82.
22. Данилова, Е.Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей // Иностранная психология. — 1996. № 6. С. 69.

Apanovich Tat'yana Mikhailovna

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

E-mail: apanovich.tm@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-8344-6125>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1250308

Serykh Anna Borisovna

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

E-mail: ASerykh@kantiana.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5217-7663>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=434329

An integrative model of overcoming emotional burnout in mothers primary school children

Abstract. The mothers of primary school children are often associated with the parental stress and emotional burnout. Issues of school education and upbringing need the parental support in the early school years to develop a competence in learning and good self-esteem. Symptoms of emotional burnout in mothers of primary school children are associated with parenting styles and intensive parenting attitudes. The study aimed to develop and approve an integrative model of primary school children mothers' in emotional burnout psychotherapy. The range of research tasks: to study the details of stressful motherhood experience in the structure of the emotional burnout phenomenon. To develop integrative model of restructuring negative and forming positive attitudes towards their parental, function. To initiate the critical attitudes towards intensive parenting and optimizing strategies of family interaction. In addition, to increase social creativity — a growth factor of mothers' socio-psychological competence on the way to well-being. The relevance of the study is determined by the facts that: (1) an approach to research the content side of the phenomenon of primary school children mothers in emotional burnout is proposed; (2) an integrative model of overcoming emotional burnout is developed and tested on a present sample. The results of the study can be used to educational psychology problems, to psychotherapy of emotional burnout, school deviance, parental stress and parental dissatisfaction.

Keywords: emotional burnout in mothers; intensive parenting; parenting styles; parental attitudes; primary school children; parental stress; integrative psychotherapy

Приложение 1



Пример стимульного материала для тренинга развития социальной креативности у матерей младших школьников (вариант для матерей мальчиков)



Пример стимульного материала для тренинга развития социальной креативности у матерей младших школьников (вариант для матерей девочек)

Разработано автором