

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

Ильина Татьяна Игоревна

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В
ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ**

Научная специальность: 5.3.5. Социальная психология, политическая и
экономическая психология

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель — доктор психологических наук,
профессор Гуриева Светлана Дзахотовна

Санкт-Петербург

2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты изучения эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, как социально-психологического феномена	13
1.1. Феномен материнства: подходы к изучению	13
1.2 Субъектность материнства: проблематизация материнства как социальной роли женщины	25
1.3 Современная модель материнства как вида трудовой деятельности	28
1.4 Эмоциональное выгорание женщин-матерей в контексте современной культуры.....	35
1.5 Социально-психологические детерминанты развития синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.....	44
Выводы по Главе 1.....	60
Глава 2. Эмпирическое исследование социально-психологических детерминант кризиса идентичности у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком	63
2.1 Гипотезы исследования.....	63
2.2 Методики исследования.....	69
2.3. Математические методы обработки данных	85
2.4 Описание выборки и процедуры исследования	87
Глава 3. Результаты эмпирического исследования	90
3.1 Результаты изучения феномена эмоционального выгорания в выборке.....	90
3.2 Уровень эмоционального выгорания и статус личностно-ролевой идентичности у женщин-матерей.....	91
3.3 Уровень эмоционального выгорания и предпочитаемые стратегии совладания со стрессом.	94
3.4 Уровень удовлетворенности жизнью и эмоциональное выгорание у женщин-матерей.....	96

3.5	Уровень эмоционального выгорания и установки о гендерном распределении ролей	100
3.6	Уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей и субъективная оценка наличия помощи в уходе за ребенком	102
3.7	Уровень эмоционального выгорания и насыщенность жизни вне материнства	103
3.8	Структурная модель Синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей	105
3.9	Разработка проекта программы профилактики и коррекции материнского выгорания	115
	Выводы по Главе 3	119
	ВЫВОДЫ	122
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	126
	СПИСОК ИСТОЧНИКОВ	129
	СПИСОК ТАБЛИЦ, РИСУНКОВ И ДИАГРАММ	143
	ПРИЛОЖЕНИЯ	144

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Материнство – это особый феномен, включающий в себя и физиологические механизмы, и культурно-исторические проявления, и личные особенности. Заложённая природой потребность в продолжении рода, состоящая не только в рождении потомства, но и в заботе о новорожденном ребенке, и в его воспитании вплоть до приобретения относительной самостоятельности, лишь изредка дает сбой. Очевидно, что освоение роли матери, хоть и заложено природой, оказывается серьезным вызовом для женщины, полностью меняя не только ее образ жизни, но и формируя новую идентичность.

Современная модель материнства имеет достаточно сложную структуру, претерпевающую постоянные изменения. Темп общественного развития сказывается и на общественных нормах, определяющих основные положения и модели материнства тоже [Леус, 2000]. Сегодня «модель материнства» подразумевает всестороннюю подготовленность женщины к появлению ребенка, что включает не только необходимость навыков обращения с новорожденным, но и основы построения гармоничного общения с ребенком, чтобы избежать «детских травм» (в обывательском значении этого термина). Сама суть современного материнства выводит этот феномен далеко за пределы традиционного понимания материнства как одной из немногих функций женщины, стоящей в одном ряду с ведением хозяйства. Современная женщина – это полноправный участник общественной жизни, и продолжение рода больше не является единственной ее задачей. Сегодня материнство – это результат добровольного выбора женщиной этой социальной роли как одной из множества других ролей – специалиста, жены, друга, представителя различных социальных групп, обладателя сформированных общественно-политических взглядов.

Практический опыт работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребёнком, показывает, что для многих из них материнство

оказывается гораздо более стрессогенным, чем они ожидали. Психологи-консультанты и психотерапевты – Л.В. Петрановская, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г.Г. Филиппова, С.С. Пименова, Е.С. Патрикеева и многие другие, в работе с молодыми мамами называют их состояние «материнским эмоциональным выгоранием», хотя этот термин в контексте материнства практически не имеет научного обоснования.

Мало того, после включения синдрома эмоционального выгорания в МКБ в мае 2019 года, использование этого термина для материнства и вовсе ставится под сомнение ввиду четкого указания в тексте документа на применимость термина исключительно к «работникам помогающих профессий».

Основная проблема в том, что современной модели материнства, подходящей такому типу женщин, общество разработать не успело. Кроме того, в наши дни наблюдается снижение силы межпоколенных связей, изменение характера передачи материнского опыта, тенденция к малодетности в течение последних двух-трех поколений. Все это приводит к тому, что зачастую первым и единственным младенцем, которого держит на руках женщина, является её собственный ребенок, и что с ним делать она представляет, в лучшем случае, и исключительно в теории. Современная модель материнства представляет исследовательский интерес как отдельное образование, а не только как элемент воздействия на развитие ребенка [Phoenix, Woollett, Lloyd, 1991].

Современная модель материнства делает его особым видом деятельности, по своим характеристикам схожий с деятельностью работников помогающих профессий. Подтверждением этого являются работы Е. И. Захаровой «Психология освоения родительства» [Захарова, 2014], в которой впервые родительство описано как особого рода деятельность, включая все основные характеристики трудовой деятельности, Е.В. Ивановой, которая также описывает родительство как особый вид деятельности взрослых [Иванова, 2015, с. 174]. Так, представляется

правомерным использование термина «эмоциональное выгорание», традиционно рассматриваемого в контексте профессиональной деятельности,

Таким образом, обнаруживается методологическая проблема, состоящая в отсутствии устойчивого термина, обозначающего широко распространенный феномен. С целью разрешения этой проблемы мы предлагаем рассматривать материнство как особый вид деятельности – не профессиональной в привычном смысле этого слова, но от того – не менее сложный по своей сути и требующий не меньших, а, возможно, и больших затрат эмоционального ресурса женщины-матери.

Степень разработанности проблемы. Значимость эмоционального состояния матери в процессе взаимодействия с ребенком подробно описана в литературе (Я.А. Коменским, Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, Н.И. Пироговым, К.Д. Ушинским, З. Фрейдом, Д.Б. Роттер, Д.Н. Стейн, Д.М. Элькониным, Д.А. Леонтьевым, А.В. Божович и др.). Авторы принадлежат к разным культурно-историческим периодам и психологическим школам, однако сходятся во мнении, что развитие ребенка строится вокруг взаимоотношений с матерью, ее модели поведения и отношения к ребенку. В этой связи эмоционально-психологическое состояние женщины оказывается ключевым фактором гармоничного развития ребенка. В связи с этим представляется необходимым изменение парадигмы изучения феномена материнства, состоящее в том, чтобы рассматривать личность матери субъектом материнско-детских отношений и сосредоточить фокус исследований на изучении психологических особенностей личности матери, во всей полноте их проявлений. Риск развития эмоционального выгорания у женщины-матери является весьма высоким в контексте современной модели материнства. Ранняя диагностика, коррекция и профилактика развития эмоционального выгорания женщины-матери могут способствовать предупреждению деформаций личности не только матери, но и ребенка.

Более подробное изучение факторов, связанных с риском развития эмоционального выгорания у женщин-матерей стало основной целью настоящего исследования.

Цель исследования состоит в разработке структурной модели эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Основная **гипотеза** исследования состоит в предположении, что существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, и такими их социально-психологическими особенностями как:

- Статус личностной идентичности
- Предпочитаемые стратегии совладания со стрессом.

Кроме того, был сформулирован ряд частных гипотез:

- Среди матерей более молодого возраста чаще встречаются случаи высокого уровня эмоционального выгорания;
- Материнское эмоциональное выгорание чаще встречается в семьях с большим количеством детей;
- Выраженность синдрома эмоционального выгорания связана с уровнем дохода семьи;
- Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей и предпочитаемыми стратегиями совладания со стрессом;
- Высокий уровень эмоционального выгорания чаще встречается у женщин, переживающих кризис личностной идентичности;
- Существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и социальными установками о распределении обязанностей в семье;
- Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания матери и равномерностью «Колеса жизненного баланса».

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Составить аналитический обзор литературы, посвященной феномену материнства в психологической литературе и смежных областях научного знания.
2. Рассмотреть представленные в литературе теоретические подходы к изучению выгорания вне профессиональной сферы.
3. Обосновать правомерность использования термина «эмоциональное выгорание» в контексте материнства.
4. Описать факторы развития эмоционального выгорания на примере особенностей материнской «деятельности».
5. Подобрать и обосновать методики исследования, адекватные поставленным задачам.
6. Выявить факторы, определяющие вероятность проявления высокого уровня эмоционального выгорания.
7. Разработать структурную модель синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.
8. Сформулировать рекомендации по предотвращению развития синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Методологическую основу исследования составили такие общенаучные принципы как системность, детерминизм, единство сознания и деятельности, развитие, а также принципы научных подходов к психологическим исследованиям: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна, К.А. Абульханова-Славская. Задачи, решаемые в ходе исследования, также потребовали обращения к таким фундаментальным понятиям как «субъект» и «субъектность», рассматриваемым в философии (И. Кант, И.Г. Фихте, Г.В.Ф. Гегель и др.)

Методы исследования

В ходе исследования были использованы такие общенаучные методы как анализ, синтез, структуризация информации, феноменологизация и

абстрагирование изучаемых явлений. Исследование проводилось методом опроса с последующей обработкой полученной информации.

Объект - женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком

Предмет – социально-психологический феномен эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком

Научная новизна исследования:

- определена необходимость субъективизации личности женщины в диаде мать-дитя и обоснована необходимость изучения ее личных эмоционально-психологических характеристик
- выявлена феноменология материнства как особого вида деятельности женщины, схожего по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий;
- предложено теоретико-феноменологическое обоснование применимости термина «эмоциональное выгорание» в рассмотрении и описании состояния женщины, формирующегося в процессе взаимоотношений мать-дитя;
- разработана структурная модель феномена эмоционального выгорания у женщин-матерей;
- показано, что рост уровня эмоционального выгорания не связан с объективными внешними условиями реализации женщиной своих материнских функций;
- описан ряд личностно-психологических характеристик женщины, способствующих повышению уровня эмоционального выгорания;
- предложена концепция программы мероприятий по предотвращению, ранней диагностике, коррекции эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Теоретическая значимость исследования состоит в следующем:

- Проанализированы и систематизированы теоретические основы изучения материнства в контексте современной культуры;

- Описана возможность рассмотрения современной модели материнства как особого вида деятельности, схожего по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий;
- Обоснована целесообразность рассматривать состояние эмоционально-психологического истощения женщины, находящейся в отпуске по уходу за ребенком как проявление синдрома эмоционального выгорания;
- Обоснована необходимость профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей как состояния, несущего угрозу здоровью самой женщины и представляющего опасность для гармоничного развития ребенка;
- Определены значимые факторы роста уровня эмоционального у женщин-матерей.

Практическая значимость состоит в разработке структурной модели эмоционального выгорания у женщин-матерей, которая может быть использована в практике психологического консультирования с одной стороны – как прогностическая модель, с другой – как основание для работы с синдромом.

Предложена концепция программы мероприятий по профилактике, ранней диагностике и коррекции симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Разработана авторская модификация методики «Колесо жизненного баланса» для изучения уровня удовлетворенности жизнью у женщин-матерей

Теоретическую базу исследования составили философские и психологические концепции материнства (Г.Г. Филиппова, Д.В. Винникот, Е.И. Захарова, Е.В. Иванова, Э. Бадинтер), теории детско-родительских отношений (А.С. Спиваковская, Э.Г. Эйдемиллер), классическая концепция стресса Г. Селье. теоретические подходы к изучению эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, С. Maslach, А. Pines и др.).

Характеристика выборки.

В пилотажном исследовании приняли участие 55 женщин-матерей. Анализ полученных в ходе пилотажного исследования данных позволил скорректировать комплекс методик исследования, устранив недоработки. В основном исследовании приняли участие 177 женщин, имеющих от 1 до 3 детей, из них у 113 матерей один ребенок, у 55 – двое детей, у 8 – трое детей, у 1 женщины четверо детей. Возраст женщин-матерей от 22 до 45 лет (M=31). Все дети – здоровы (не имеют хронических заболеваний, требующих особого ухода). 163 женщины состоят в официальном браке с отцом своих детей и 7 – в незарегистрированном браке. Все характеризуют финансовое положение своей семьи как среднее.

Положения, выносимые на защиту:

1. Современная модель материнства может пониматься как особый вид деятельности, близкий по своим характеристикам деятельности работников «помогающих профессий», которая усложняется ценностно-смысловым и эмоциональным компонентами; отличается высокой эмоциональной вовлеченностью женщины в процесс взаимодействия с ребенком, а также высоким уровнем социальных требований, предъявляемых обществом к качеству этого взаимодействия, что является наиболее характерным для профессионального эмоционального выгорания и наблюдается у женщин-матерей.

2. «Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей» характеризуется как симптомокомплекс, состоящий в линейно нарастающем эмоциональном истощении, сопровождающем реализацию материнской деятельности; проявляется на трех уровнях выраженности синдрома эмоционального выгорания: высокий («выгоревшие»), средний («группа риска – выгорающие»), низкий («не выгоревшие»)

3. Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей является диагностируемым симптомо-комплексом, выявляемым у женщин, имеющих

благоприятные социально-бытовые и психологические условия материнства. К факторам, связанным с ростом уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей, относятся: предпочитаемая стратегия совладания со стрессом, статус идентичности, снижение общего уровня удовлетворенности в разных жизненных сферах, установки о гендерном распределении ролей, ощущение социальной изолированности, недостаток времени на занятия, не связанные с материнской деятельностью.

4. Выявленные факторы, связанные с уровнем эмоционального выгорания, являются ценным инструментом как для развития теоретического осмысления феномена материнского выгорания, так и для практической работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком или готовящимися стать матерью. С одной стороны, изучение взаимосвязей между выгоранием и различными социально-психологическими факторами лежит в основе построения структурной модели феномена. С другой стороны, полученные данные являются базой для разработки перечня практических рекомендаций по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ, КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФЕНОМЕНА

1.1. Феномен материнства: подходы к изучению

1.1.1 Этологический подход

Человек – биосоциальное существо. Какого бы уровня ни достигло культурное развитие общества, какое бы влияние ни оказывали социальные факторы на поведение человека, в первую очередь человек – это биологический организм, пусть и со сложной социальной организацией. Сторонники этологического [Новая философская энциклопедия: «этос», 2010] подхода к изучению материнства рассматривают этот феномен как вариант поведения животных, претерпевший ряд изменений под воздействием культурного давления и ввиду функционирования более сложных психологических процессов. В рамках этологического подхода рождение детей и забота о них до момента обретения самостоятельности – естественная функция матери. Появляясь на свет, человеческое дитя обладает лишь самыми элементарными механизмами выживания, и лишен каких-либо готовых моделей поведения [Бочаров, 2000]. Такая особенность человеческого вида – своеобразная плата эволюции за прямохождение и больший чем у кого-либо из животных относительный объем головного мозга, обуславливающий возможность дальнейшего обретения более совершенной по сравнению с животными нервной системы, уровня развития сознания и интеллекта, типов деятельности и способов ее регуляции. Без биологического основания материнства выживание человечества как вида встало бы под угрозу, поскольку, в отличие от животных, детство человека, то есть его зависимость от заботы взрослого, является очень продолжительным периодом его жизни. Так, П.П. Блонский отмечает, что по отношению к продолжительности всей жизни детство человека занимает

около 33% (для сравнения, у кошек детство составляет 8% всей жизни, у собак – 13: у слонов – 29 %) [Блонский, 1961]. Сторонники этологического подхода обращают внимание на то, что такая продолжительность периода детства у человеческого вида невозможна без биологических оснований материнского поведения. В противном случае, лишенные безусловной материнской заботы, дети не могли бы выжить. Таким образом, «материнский инстинкт» представляется эволюционно оправданным механизмом обеспечения продолжения рода. В работах М. Мид [Мид, 1988, с. 3] отмечается, что проявление материнской заботы и привязанности к ребенку настолько глубоко заложены в биологические условия зачатия, вынашивания, специфике кормления ребенка, что только мощное влияние социальных установок общества может изменить эти естественные аспекты материнства и отношение женщин к ним. Не только может, но и меняет сущность функционирования и проявления феномена материнства.

Поскольку сущность этологического подхода заключается в изучении поведения человека как эпифеномена поведения животных, его сторонники, рассматривая природу феномена материнства, уделяют большое внимание механизмам его развития у животных [Дьюсбери, 1981]. С. Стернглэнц и Э. Нэш отмечают, что поведение человека, в сущности, аналогично поведению животных, но видоизменено социально-культурным влиянием и новыми когнитивными образованиями [Sternglanz, Nash, 1988]. В этом контексте материнство рассматривается, в первую очередь как материнское поведение, в котором особое внимание уделяется тем базовым поведенческим характеристикам, которые являются общими для человека и животного. Основной проблемой изучения материнства в этологии является выявление роли биологических и социальных факторов в генезисе материнского поведения. В этом контексте поводится экспериментальное изучение материнского поведения у животных и аналогии с человеческим поведением.

В рамках этологического подхода к изучению материнства в зарубежной психологической науке существует несколько известных

исследований. Одно из них представлено анализом результатов так называемых «Изоляционных экспериментов», проводимых Г. Харлоу [Harlow, 1951] в 50-х годах XX века. Суть их заключалась в лишении детенышей макак-резусов опыта взаимодействия с матерью и наблюдении за тем, как впоследствии у них развивается родительское поведение. В исследованиях Г. Харлоу было выявлено, что, с одной стороны, животные, выросшие в материнской изоляции, становились неуспешными родителями по большинству показателей. При этом взаимодействие этих животных с другими представителями вида, выращенными родителями, существенно улучшило взаимодействие этих животных с детенышами. Эти эксперименты получили большой резонанс в научном сообществе, и не только негативные - из-за морально-этической стороны исследований. Основные выводы, полученные в ходе «изоляционных экспериментов», позволили изменить взгляды на сущность материнско-детского взаимодействия, которое не сводится лишь к вскармливанию, но имеет гораздо более сложную структуру.

Основная ценность «Изоляционных экспериментов» состоит в том, что они выявили существование и врожденных, и приобретенных оснований для формирования материнского поведения, при чем более сложная социальная организация животных определяет тенденцию к преобладанию механизма научения родительскому поведению над проявлением врожденных паттернов.

Кросс-культурные этологические исследования материнства подтверждают социальную природу материнского поведения [Михеева, 2001; Овчарова, 2005]. Изучение традиций материнства разных народов позволяют сделать вывод о том, что нет оснований говорить о какой-либо единой для человека как биологического вида модели материнства.

Английский эволюционист Ричард Докинз [Докинз, 1993] в ходе своих исследований, посвященных изучению феномена материнства, пришел к выводу, что институт материнства обладает определенной исторической

устойчивостью. В ходе эволюционного и культурного развития человека появление детей перестало быть сугубо инстинктивным механизмом продолжения рода, схожим с животными, но и стало обуславливаться социально-культурным стимулированием рождаемости. Эту идею автор обосновывал с помощью социобиологической концепции «эгоистического гена». Суть концепции заключается в предположении о том, что механизм естественного отбора сформировал у женщин генетически заложенную потребность в заботе о потомстве. Так, роль матери и «хранительницы очага» становится не только социальной и теологической традицией, но и обнаруживает в себе более глубокие – биологические – корни. Иными словами, материнство рассматривается как генетически обусловленная стратегия поведения, обеспечивающая максимальное распространение в популяции гена.

Еще одно направление этологических исследований феномена материнства – это концепция «родительского вклада», предложенная Р. Трайверсом [Trivers, 1972, p. 140]. Продолжая идею одного из величайших биологов XX века Р. Фишера, Р. Трайверс рассматривал роль матери в выживаемости вида более значимой, чем роль отца. «Родительский вклад» определяется им как любое время и энергетические ресурсы, любое поведение, которое родитель направляет на повышение вероятности выживания конкретного детёныша в ущерб другим формам репродуктивных усилий. Для большинства биологических видов животных (рептилий, амфибий, птиц, млекопитающих) за редким исключением основная доля родительского вклада принадлежит самкам. Преобладание более сложных форм воспроизводства потомства обуславливает все большее усиление доли родительского вклада самок. Так, такие эволюционные инновации как внутреннее оплодотворение, живорождение, лактация, а также – увеличение продолжительности периода детства привели к тому, что энергетические затраты матери на воспроизводство потомства делают ее более заинтересованной в выживании и благополучном развитии потомства.

Сторонники концепции «родительского вклада» (Р. Фишер, Р. Трайверс, Т. Клаттон-Брок, С. Элбон и др.) объясняют сокращение родительского вклада со стороны отцов тем, что сложные формы воспроизводства потомства (в частности – внутреннее оплодотворение) создают потенциальную неуверенность в собственном отцовстве.

Таким образом, авторы обосновывают идею биологических предпосылок формирования материнского поведения. Развитие научных взглядов в этологическом подходе описывает материнскую функцию как основу выживания человечества как вида, в том числе, опираясь на опыт изучения поведения животных.

1.1.2 Культурно-антропологический подход

Несмотря на всю очевидность тезисов, выдвигаемых сторонниками этологического подхода к изучению природы материнства, неоспоримым остается и тот факт, что влияние культуры в виде социальных норм может существенным образом сказываться на поведении матери [Mask, 2000; Richards, 2010]. Как отмечает В.А. Рамих, для человеческого общества крайне свойственно вмешиваться в сферу материнства с помощью таких регуляторов как мораль, право, обычаи и традиции [Рамих, 1997]. Одним из подтверждений этой идеи можно считать исследования М. Мид. С одной стороны, она утверждает, что материнство имеет столь глубокие биологические основания, состоящие в инстинктивном стремлении к продолжению рода, что только крайне мощное социальное влияние способно пошатнуть эти основания [Мид, 1988, с. 104]. С другой стороны, существует множество исторических примеров мощного влияния социальных норм на поведение матери по отношению к ребенку и к самой материнской роли [Белогай, 2005; Кон, 2003]. Так, в кросс-культурных исследованиях М. Мид и других исследователей отмечается, что повышение значимости социального ранга может оказывать серьезное влияние на отношение женщины к собственному ребенку. В некоторых племенах Таити, среди индианок из

племени Натчез убийство собственного ребенка могло существенно повысить социальный ранг женщины.

Крайне социоцентристский взгляд на природу материнства предлагает и французская исследователь Э. Бадинтер [Badinter, 1990]. Суть ее исследования заключалась в изучении истории материнских установок во Франции в период с XVII до XX века. По ее мнению, «материнский инстинкт» - это не более чем миф. Наблюдения Э. Бадинтер показывают, что никакого «всеобщего», биологически обусловленного поведения матерей нет. Напротив, материнское поведение отличается выраженной изменчивостью в зависимости от культурно-исторического контекста его проявления, от социального статуса, личностных характеристик. Э. Бадинтер отмечает, что «женщина становится лучшей или худшей матерью в зависимости от того, ценится или же обесценивается в обществе материнство». В отсутствие эффективных механизмов контроля рождаемости репродуктивная функция была неотъемлемой частью жизни практически каждой женщины. При этом отношение общества к детям [Эриксон, 1996а] было весьма противоречивым: привилегированным положением могли обладать законнорожденные первенцы-мальчики. Все остальные дети воспринимались как существенно менее ценные. Такое отношение общества к детям, по мнению Э. Бадинтер снижало и значимость роли матери, что в свою очередь оказывало влияние на материнское поведение [Бадинтер, 1990].

Как отмечает К. Боннэ, ценность ребенка во Франции XVIII века как для всего общества в целом, так и для его матери была столь не высока, что распространенным явлением был инфантицид [Филиппова, 2002],

Для Российской культуры с древнейших времен феномен материнства имел особое значение. Культура поклонения образу матери наблюдается как в языческих традициях, так и с приходом христианства. Для славянских языческих племен было характерно поклонение образу Матери Сырой Земле, а также – женским богиням «Роженицам»: Ладе и Леле [Бурукина, 2000]. Распространение христианства на Руси трансформировало поклонение

образу Матери Земли, и самым почитаемым стал образ Богородицы – покровительницы, защитницы, помощницы в родах. Такая роль образа матери в культуре определяла развитие у женщин стремления к обретению и совершенствованию социальной роли матери [Шамарина, 2008].

В истории развития российской культуры материнства особое место занимает советская эпоха. Необходимость привлечения женщин к производству приводила к необходимости пересмотреть место материнской роли в системе социальных ролей советских женщин [Конюс, 1954]. Именно в этот период на территории Советского Союза была создана целая сеть различных учреждений и социальных институтов, призванных поддержать рождаемость и создать благоприятные условия для рождения и воспитания детей. Женские консультации, родильные дома, санатории для матери и ребенка – все эти учреждения помогали сделать появление детей для женщин более безопасным с точки зрения здоровья как женщины, так и ребенка [Нечаева, 1988].

В статье «Материнство в новейших социологических, философских и психологических концепциях» Н.Л. Пушкарева дает подробный анализ истории развития научных взглядов на феномен материнства, отмечая, как происходил процесс формирования современной модели материнства на протяжении всей истории изучения этого феномена. Большое значение в этом процессе имеют работы феминистски-ориентированного подхода к научному знанию, когда женщины подключились к изучению феномена, рассматривая его не только «снаружи» - с позиции наблюдателя, не имеющего отношения к объекту наблюдения, но и «изнутри», учитывая собственный личный опыт материнства и делая его маркером достоверности выводов, полученных в ходе научного исследования [Пушкарева, 2014]. Так, вопреки известному положению Э. Дюркгейма, утверждавшего, что для объективного исследования необходимо устранять все «предпонятия», все, что мешает получать некий «рафинированный, очищенный» результат [Дюркгейм, 1996, с. 435], сторонники «социального конструктивизма»

постулировали прямо противоположные принципы. Это новое течение по сути своей неразрывно связано с идеей о том, что новые смыслы, феномены, явления окружающего социального мира целиком и полностью конструируются не природой, а людьми. Именно люди формируют отношения, в том числе и полоролевые, в частности – материнство, сообразно своему культурно-историческому контексту, религии, политической обстановке. Феминистски настроенные исследователи вместо того, чтобы пытаться избежать упреков в предвзятости в отношении изучаемого феномена, стали открыто заявлять о своей заинтересованной позиции. Но можно ли считать в этом случае их исследования достоверными, если они лишены объективности, пропагандируемой Э. Дюркгеймом?

Ответом на этот вопрос стало возникновение нового течения в философии науки – социального конструктивизма. В русле этого направления исследователи-феминистки предложили объединить искусство, литературу, науку, включив в систему познания отношений и личное отношение исследователя к проблеме, породив таким образом «женское исследование» [Rose, 1983]. Основным выводом этого направления научной мысли стало то, что вообще все половые отношения в обществе формируются только людьми, то есть являются продуктом социального, а не биологического компонента человека. Чтобы разграничить понимание половых отношений в биологическом смысле от социально-половых, исследователи-феминистки приняли термин «гендер», предложенный в начале 1960-х годов психоаналитиком Р. Столлером в значении «пол в социальном контексте» [цит. по: Haraway, 1987]. В контексте философии науки этот термин обрел уточненное значение, состоящее в представлении о мужском и женском (в том числе о родительских ролях) как категориях социального порядка.

Одной из ключевых фигур в гендерной философии стала известная феминистка Г. Рабин и ее концепция «политэкономии пола». В своих работах она отмечала, что гендерная система включает не только сексуальные и

социальные отношения между брачными партнерами, но и их отношение к детям. И, соответственно, концепции материнства и детства становятся результатом, «социальным продуктом» гендерного партнерства [Rubin, 1981] (а вовсе не «материнским инстинктом»). Изучение материнства, таким образом, становится основанием для нового взгляда на биосоциальную природу этого феномена, поставив биологическую его часть под сомнение. Именно в феномене материнства наиболее остро видно противостояние между природным и культурным началом. Другой автор, работавший в русле феминистской истории и философии, - Д. Райли, - полагает, что процесс этого столкновения совпадает с осознанием женщиной своей гендерной идентичности – не как биологической принадлежности к женскому полу, а как к особой социальной роли [Riley, 1983].

Главным результатом деятельности феминисток и гендеристок в изучении феномена материнства, по мнению Н.Л. Пушкаревой, можно без преувеличения считать практический аспект их исследований. Суть его состоит в наблюдении о том, что желание или нежелание женщины проявлять материнские чувства во многом обусловлено теми установками, которые она получила по этому поводу в детстве. Так обнаруживается практика «воспитания материнства», когда девочек с самого раннего возраста готовят к тому, что она не просто может стать матерью, но и должна ею стать [Баркова, 2017].

Таким образом, именно культурно-антропологический подход, состоящий в объяснении феномена материнства через совокупность социальных установок, представляется наиболее точно описывающим процесс становления женщины матерью - не только родившей ребенка, но и полноценно выполняющую определенные функции по воспитанию ребенка.

1.1.3 Материнство как часть детско-родительских отношений в формировании и становлении личности ребенка

Один из значимых современных подходов к изучению феномена материнства – это рассмотрение его как условий для формирования и развития личности ребенка. Первые годы жизни ребенка являются периодом его полной зависимости от матери. Любые нарушения в диаде мать-дитя кардинальным образом сказываются на развитии ребенка и на формировании всей его личности [Обухова, Шаграева, 1999]. В этой связи авторы обращают внимание на такие аспекты материнства, как материнские качества и характеристика «материнской подготовки», то есть наличие у женщины определенных навыков и умений, позволяющих ей эффективно осуществлять функции по уходу за ребенком и его воспитанием.

Уже с эпохи Возрождения и Просвещения представление о материнстве как сугубо природном явлении подвергалось сомнению. В умах философов возникли взгляды, позволяющие переосмыслить понимание феномена материнства только как биологической функции и увидеть в нем и социальный аспект, состоящий в воспитании ребенка [Зверева, 2009]. Одним из первых, кто осмыслил и осознал значимость периода детства для образовательного процесса человека, был Ян Амос Коменский (1592-1670). В своих работах «Материнская школа» и «Великая дидактика» он отмечал ключевое значение материнского воспитания в становлении личности ребенка. Им были предложены рекомендации для матерей и нянь, позволявшие наладить «правильное и разумное» [Коменский, 1996] воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Значение работ Я.А. Коменского трудно переоценить, ведь его новаторские взгляды сильно опередили идеи как западных (Ж.Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци), так и отечественных (Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский) педагогов, положенные в основу и современной педагогики.

Идеи, предложенные З. Фрейдом в начале XX века, не только легли в основу возникновения психотерапии, стали отправной точкой для развития

нового понимания структуры личности, но и послужили поводом для множества научных споров. Постулаты, выдвинутые З. Фрейдом, называли псевдонаучными, его обвиняли в шарлатанстве и неадекватности. Тем не менее, на сегодняшний день не остается сомнений в том, что при всей своей спорности, идеи Фрейда послужили основой для нового взгляда на понимание как всей психики человека в целом, так и отдельных ее феноменов. Одним из значимых результатов научной и психотерапевтической деятельности Фрейда стало внимание к феномену материнства. Именно фрейдистские интерпретации детства и позволили задуматься о том, как именно отношения ребенка с матерью влияют на становление его личности. Таким образом, 20-е годы XX века ознаменованы повышением интереса к феномену материнства. Идеи психоанализа, предложенные Фрейдом дали ученым «язык» для дальнейшего изучения проблем семьи и детства.

Именно в русле психоанализа традиционно разворачиваются дискуссии о том, какую значимую роль играет фигура матери в жизни человека – все поворотные моменты, значимые решения, модель поведения в различных ситуациях связывают с ранними отношениями ребенка с матерью [Тайсон, 1998]. Предложенная З. Фрейдом возрастная периодизация указывает на то, что именно в раннем детстве (в период «оральной стадии развития») мать является ключевой фигурой, определяющей формирование у ребенка базовых личностных качеств [Фрейд, 2008]. В отличие от З. Фрейда, который считал, что дальнейшее развитие ребенка (фаллическая стадия развития) в большей степени связана с фигурой отца и преодолением Эдипова комплекса, М. Кляйн вовсе не считала фигуру отца значимой в становлении личности ребенка [Кляйн, 2001].

Помимо психоаналитической парадигмы, рассмотрение материнства в контексте материнско-детских отношений представлено и в феноменологическом направлении, в котором подробно описываются функции матери, типы и стили ее поведения по отношению к ребенку. Так, в

рамках теории социального научения Д. Б. Роттер и Д. Н. Стейн рассматривают материнство, как стимул-реактивное поведение матери в рамках ее взаимодействия с ребенком [Хьелл, Зиглер, 1997].

В контексте детско-родительских отношений материнство рассматривается и в русле культурно-исторической парадигмы, представленной работами Д.Б. Эльконина [Эльконин, 1994, 1995], Д.А. Леонтьева [Леонтьев, 2003], Л.И. Божович [Божович, 1995], М.И. Лисицыной [Лисицына, 1986], О.В. Баженовой, Л.Л. Баз [Баженова, Копыл, Баз, 1993], В.Ф. Чижовой [Чижова, 2010], Солоед К.В. [Солоед, 1998], Бауэр, Т. [Бауэр, 1985], У. Диксона [Диксон, 2007] и др. Мать здесь рассматривается как наиболее значимый взрослый, вокруг которого и строится все развитие ребенка, как вокруг основного объекта научения. Один из ведущих современных отечественных исследователей, рассматривающих основы перинатальной психологии и особенностей психологического развития ребенка в период раннего детства – это И.В. Добряков [Добряков, 2013]

Недостатком всех этих теорий можно назвать тот факт, что в них фигура матери рассматривалась лишь в связи с тем, что сама она – мать – определенное время находилась непосредственно рядом со своим ребенком, влияя своим поведением и отношением на формирование его личности. В русле такого подхода личность женщины-матери остается за пределами научного интереса [Скобло, 1992]. Так, Н.Л. Пушкарева отмечает, что исследователи довоенного времени не интересовались психологией материнства как такового, вообще не рассматривали различия в двух основных стадиях формирования этой социальной роли – стадии вынашивания и рождения ребенка и стадии воспитания, не интересовались проблемами становления матери как личности, ее психоэмоциональным состоянием [Пушкарева, 2014]. Биологический детерминизм, господствовавший во взглядах на природу материнства в довоенное время, не подразумевал рассмотрение психологии материнства как таковой. Также Е.А. Сергиенко указывает на ограниченность таких взглядов и заявляет о

необходимости изучать мать и ребенка как самостоятельных субъектов [Сергиенко, 2005].

Вместе с тем, именно в этот период берут свое начало различные теории развития личности, отмечающие роль материнского поведения, ее взаимоотношений с ребенком в его развитии [Крейн, 2002; Леонтьев, 1981; Тасон, 1998].

Стоит отметить, что при всей значимости роли матери в воспитании ребенка, обусловленной ее ролью «значимого взрослого» для еще становящейся личности, представляется ошибочным рассмотрение материнства сугубо как элемента воспитания ребенка. Говоря о диаде мать-дети, мы, как бы то ни было, имеем в виду субъект-субъектные отношения, в которых личность матери, ее развитие и трансформация представляет не меньший интерес, чем процесс развития личности ребенка.

1.2 Субъектность материнства: проблематизация материнства как социальной роли женщины

Уже в 30-е годы XX века женская часть психологического сообщества высказывала жесткую критику одностороннего подхода к изучению взаимоотношений между матерью и ребенком, в котором исследователи исходили из посылки о том, что поведение матери определяет вектор развития личности ребенка, но сама личность матери остается за пределами научного внимания. Одним из самых ярких тому примеров являются взгляды Моники Плаза [Plaza, 1982], обвиняющих концепцию психоанализа в ненависти к материнству как феномену. Также работы А. Фрейд и Х. Дойч стали началом проблематизации материнства как особого социально-психологического явления. Так, Х. Дойч стала автором теории взаимоотношений между матерью и дочерью, где мать рассматривалась не только как фоновая фигура в становлении личности дочери, но как полноправный участник этих взаимоотношений, личность которого

представляет не меньший исследовательский интерес, чем личность ребенка [Deutsch, 1944].

Революционный шаг в трансформации взглядов на феномен материнства в 1949 г. сделал английский психоаналитик Д. Винникот, предложивший понятие «достаточно хорошая мать» [Винникот, 1988]. Основной его заслугой принято считать то, что его предложение сняло с женщины груз ответственности за каждое свое действие, которое, согласно теориям предшественников, может стать определяющим в становлении личности ребенка. Но особое значение, на наш взгляд, имеет сам факт, что в контексте изучения феномена материнства в поле научного внимания попала личность матери как субъекта материнско-детских отношений [Махмутова, 2007], со всей полнотой ее чувств и переживаний. В этом случае мать рассматривалась не как условие для гармоничного развития ребенка, но и как самостоятельный элемент этой системы.

В послевоенные годы, а в большей степени в 1960-1970гг. произошел пересмотр эпистемологических основ феномена материнства. Именно в этот период в западной психологии материнство стало рассматриваться как особая социальная роль женщины, которая совершенно не обязательно должна превалировать над всеми другими сферами ее жизни – карьерой, любовью и взаимоотношениями с партнером, дружбой [Сидорова, 2016; Москвина, 2015; Boulton, 1983].

Особую роль сыграло внимание к родам как лиминальному моменту в психике женщины. Момент перехода личности женщины от состояния бездетной в статус матери способен вызвать серьезную переоценку всей ценностно-смысловой сферы женщины. В Западной психологической литературе в 70-е годы XX века широко обсуждались самые разнообразные аспекты, делающие женщину женщиной, и роды являются лишь одним из них. Важным результатом исследований того времени можно считать существенное расширение взглядов на понимание феномена материнства [van Mens-Verhulst, 1993]. В отличие от биологического аспекта понимания

материнства, биосоциальная модель, в которой социальная составляющая даже превалирует, материнство, наконец, начинает включать «идеологически оформленные чувства или моральное отношение женщины к другому человеку или целому миру» [Kliewer, 1993].

Сегодня большинство психологических школ так или иначе касаются проблем материнства, и речь здесь идет именно об изучении материнства как особой социальной роли женщины, влияющей на ее идентичность. В статье «Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности» Л.Г. Жедунова, Д. А. Пономарева уделяют особое внимание лиминантности момента становления женщины матерью. По их словам, ни одна психологическая школа не обошла вниманием период первой беременности, как важный этап в формировании женской идентичности [Жедунова, Пономарева, 2010, с. 181-184]. Так, например, в трансперсональной психологии, период появления в жизни женщины ребенка (начиная с беременности) рассматривается как «экзистенциальный кризис невероятного размаха» [Гроф, 2003]. В психоаналитическом направлении этот период рассматривается как особая ситуация для адаптации, представляющий собой кризисный этап жизни женщины [Фанти, 1995].

Развитие психологической науки в России также коснулось и проблем материнства. В частности, субъективизация личности матери рассматривается отечественными исследователями в рамках теорий развития [Васягина, 2010; Васягина, 2013]. Интерес к личности матери обусловлен изучением материнской идентичности. Так, например, Е.Б. Айвазян, рассматривает беременность как кризис «взрослого возраста», вызванный кардинальными телесными переменами, непатологическими по своей природе [Айвазян, 2005].

Г.Г. Филиппова, один из ведущих современных российских авторов, уделяющих внимание проблеме материнского выгорания, считает рождение у женщины ребенка переломным моментом в ее жизни. Именно с появлением ребенка у женщины возникает новая социальная роль,

подразумевающая конец существования женщины как отдельного существа, и появления нового неперенного и бесповоротного ее участия в отношениях «мать-дитя» [Филиппова, 2000].

История трансформации взглядов на феномен материнства, с одной стороны, описывает ход развития психологической науки, а с другой – определяет путь развития самого этого феномена [Гурко, 2000]. Результатом трансформации этих взглядов является современная модель материнства. Внимание к личности матери, на наш взгляд, является одной из ключевых ее особенностей.

1.3 Современная модель материнства как вида трудовой деятельности

История феномена материнства является столь же продолжительной, сколько и история человечества. Материнско-детские отношения лежат в основе выживания человека как биологического вида [Birns, Hay, 1988]. С самого момента зачатия между матерью и будущим ребенком формируется уникальная связь, определяющая все дальнейшее личностное развитие обоих. Сегодня, говоря о феномене материнства, мы имеем возможность рассматривать его с самых разных сторон – биологической, культурно-исторической, с точки зрения психологии развития ребенка и точки зрения социальной психологии. В настоящем исследовании мы придерживаемся мнения, что на сегодняшний день феномен материнства при всей своей естественности обрел целый ряд специфических характеристик, отличающих содержание деятельности матерей современности от деятельности матерей даже сто лет назад [Поливанова, 2015].

Основным фактором трансформации модели материнства, на наш взгляд, можно считать беспрецедентно мощное развитие процессов социально-политической и социально-экономической эмансипации женщин. Современная тенденция к уравниванию мужчин и женщин в правах во всех сферах жизни неизбежно влечет за собой трансформацию феномена

материнства – как внешнюю, социальную, так и внутреннюю – психологическую. В социальном аспекте материнство перестает быть главной ролью, доступной женщине на ее жизненном пути, наряду с ролью жены и хозяйки. Ограниченность социальных ролей женщины многие столетия была характерна для женщин всех сословий, в любой стране [Эстес, 2001]. Сегодня женщина – это многогранная личность, развитая с разных сторон. Женщины, наряду с мужчинами, получают образование, имеют равные с мужчинами права, вольны развиваться в любом направлении – культурном, карьерном, политическом, научном. Сегодня в большинстве стран, в том числе и в России, доминирующей является тенденция к расширению репертуара социальных ролей, доступных женщине.

Современное общество, характеризующееся активной эмансипацией женщин, открыло новые возможности для выбора женщиной жизненного пути. Сегодня женщина является не только источником появления и взросления потомства, но и активным участником процесса общественного развития [Исупова, 2000]. Таким образом, для исследователя представляет интерес современная модель материнства как отдельное образование, а не только в контексте влияния матери на развитие ребенка. Последние зарубежные и отечественные исследования феномена материнства в этой связи касаются, в первую очередь, изучения личности женщины-матери и ее восприятия своей социальной роли, переживающей ее как один из кризисов личностной и гендерной идентичности [Баркова, 2018].

Вообще лиминальность периода первой беременности описывается в работах многих исследователей, и не только в контексте современной модели материнства. Так, в рамках психоаналитической теории, например, С. Фанти описывает период первой беременности как особую стадию полоролевой идентификации женщины [Фанти, 1995]. В контексте трансперсональной психологии беременность и роды рассматриваются как особенно значимые события в жизни семьи, способные стать условием для переживания экзистенциального опыта будущими родителями. В отечественной

психологии изучение периода беременности как «кризиса взрослого возраста» представлено в рамках теории развития, в частности, в работах Е.Б. Айвазян, Г.А. Ариной, В.В. Николаевой [Айвазян, Арина, Николаева, 2002].

Усложнение стандартов родительства предполагает наличие у матери определенных компетенций, необходимых для успешной реализации родительской функции. Так, в США на протяжении последних десятилетий главенствует новый стандарт воспитания ребенка. Такой подход получил название «интенсивное родительство» («intensive parenthood»), и он набирает популярность и в современной российской культуре. Преимущественно формат «интенсивного родительства» используется именно в отношении матерей, а не отцов. Несмотря на то, что в современной культуре доля отцовского участия в воспитании ребенка стала значительно большей, чем в традиционной модели семьи, именно материнская вовлеченность в воспитание остается более распространенной [Ishizuka, 2016]. Впервые конструкт «интенсивное родительство» как подход к воспитанию ребенка был предложен социологом Шерон Хейс [Hays, 1996] в работе «Культурные противоречия материнства». Автор указывает тенденцию к перфекционизму в реализации женщинами материнской функции. Содержание понятия «интенсивная мать» становится для женщин синонимом «хорошей матери», вкладывающей большое количество внутренних ресурсов – финансового, временного, эмоционального. Такой подход является очень энергозатратным для женщины, которая ставит интересы ребенка превыше всего и стремится использовать экспертные и научные знания в воспитании.

В связи с этим, функции, которые выполняет женщина в рамках своей материнской роли, обладают рядом характеристик, позволяющих рассматривать материнство как особый вид деятельности. Рассмотрим основные характеристики материнства как вида деятельности:

- социальный запрос на высокое качество подготовки женщины к выполнению материнских функций;

- востребованность определенных личностных качеств, необходимых для более успешного освоения роли матери;
- законодательно закреплённая добровольность выбора материнства как вида деятельности;
- возможное средство самореализации;
- возможность приобретения новых навыков, опыта, приобретение определенного «материнского статуса», определяемого этим опытом.

Феномен материнства как особого вида деятельности все чаще описывается разными авторами. Так, ссылаясь на типологию деятельности человека В.В. Давыдова, Е.В. Матвеева определяет материнство как «некоторую деятельность, выполнение заданных функций» [Матвеева, 2004]. Согласно типологии Давыдова В.В. в процессе онтогенеза развивались различные виды деятельности, одна из которых – репродуктивная. Именно к этой категории Е.В. Матвеева относит материнскую деятельность.

В качестве дополнительной особенности современного материнства можно отметить и повышенные требования общества к «продукту труда» матери – к ребёнку, а точнее – к тому, каким ребёнок вырастет [Копыл, Баженова, Баз, 1993]. Современному обществу нужны люди образованные, уверенные в себе, живущие в гармонии с собой и с окружающими – словом психологически благополучные. Психологическое благополучие является одной из ключевых составляющих здоровья человека, ценность которого, особенно в современном мире, трудно переоценить. Только здоровый во всех отношениях человек может приносить максимальную пользу экономическому и культурному развитию общества [Ананьев, 1986]. Как было сказано выше, о роли материнско-детских отношений в развитии и становлении личности ребенка написано множество работ. Объединяет их вывод о том, что психологическое благополучие ребёнка на всем его жизненном пути во многом обусловлено характером его взаимоотношений с родителями, особенно – с матерью в период детства. Таким образом, к женщине-матери современное общество действительно очень требовательно,

поскольку качество ее «материнской подготовки» напрямую связано с ее успешностью в воспитании ребёнка, а следовательно – с его психологическим благополучием [Мещерякова, Авдеева, Ганошенко, 1996]. Этот факт делает материнство не просто социальной ролью, которая выполняется «сама собой», отражая культурно-исторические нормы поведения женщины по отношению к ребёнку в конкретном обществе, но и особой деятельностью, требующей определенной квалификации – знаний, умений, навыков, а также – набора личностных качеств, которые способствуют лучшему выполнению материнских функций. Добавим к этому ценностно-смысловую и эмоциональную составляющую, которая отражает беспрецедентную форму проявления чувства любви женщины к своему ребёнку, и получим набор характеристик материнства как деятельности, совместить которые является непростой задачей, вполне сопоставимой с освоением профессии категории «помогающие», «социономические», «человек-человек».

В основе «помогающих профессий» лежит особый тип человеческого поведения, относящийся к категории просоциальной активности [Скороумова, Исаев, 2005], суть которой есть любые действия, направленные на помощь и принесение пользы другому существу. По мнению Д. Бэтсона просоциальное поведение – это добровольный акт помощи или намерение оказать помощь другим, какие бы мотивы ни лежали в основе акта помощи [Скороумова, Исаев, 2005].

Термин «помогающие профессии», используется в классификации Е.А. Климова, принято называть профессии, относящиеся к системе «человек-человек», суть которых состоит в постоянной работе с людьми, непрерывном общении в процессе профессиональной деятельности [Климов, 1996]. Среди прочих к ним относят профессии из сферы медицинского обслуживания, обучения и воспитания, бытового обслуживания, правовой защиты. В этих сферах профессиональной деятельности можно отметить такие профессии,

непосредственно связанные с оказанием помощи другим людям – врач, психолог, учитель и другие.

В.В. Болучевская [Болучевская, 2010] и В.В. Милакова [Милакова, 2007] выделили следующие характеристики помогающих профессий, основываясь на критериях анализа профессий Е.А. Климова:

1. Предмет деятельности – личность как носитель культуры. Скороумова С.Н., Исаев В.П. определяют предмет деятельности как достижение таких общественных идеалов как благополучие, здоровье, высокое качество жизни, развитие личности, получение образования [Скороумова, Исаев, 2013].
2. Средства деятельности – сам человек во всей совокупности его психических или личностных свойств и способностей.
3. Условия деятельности. Повышенная моральная ответственность, обусловленная изменившимися требованиями общества к личностным особенностям профессионала, а также – особенностями результатов деятельности в социальной области.
4. Цели и результаты характеризуются тремя особенностями:
 - результат труда часто не может быть задан определенно, а сформулирован лишь общими представлениями, то есть продукт труда – это лишь следствие неопределенных действий профессионала.
 - продукт труда есть «личностный вклад» профессионала, неотделимый от автора.
 - результат труда не может быть объективно оценен, что обуславливает необходимость включать в профессиональную деятельность элемент внутреннего контроля качества труда.

Далее приведена сравнительная таблица, иллюстрирующая возможность рассматривать современное материнство как особый вид деятельности, во многом схожий с характеристиками «помогающих профессий» (табл.1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ материнской и трудовой деятельности.

Характеристика	Материнская деятельность	Трудовая деятельность [Пак, 2016]
Предмет деятельности	Достижение общественно значимых идеалов, воплощенных в становлении и трансформации личности ребёнка	Достижение общественно значимых идеалов
Средства деятельности	Сама женщина-мать во всей совокупности ее личностных и психологических особенностей	Профессионал как носитель определенных личностных качеств, морально-нравственных ориентиров, эмоционального отношения
Условия деятельности	Непрерывный контакт с ребёнком как объектом деятельности без перерывов и выходных. Высочайшие требования к «результату» труда	Непрерывное общение в момент осуществления трудовой деятельности, повышенная моральная ответственность
Цели и результаты	Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки	Неопределенность Значимость личного вклада Отсутствие объективной оценки

Как видно из таблицы, основные характеристики деятельности работников помогающих профессий, которые и обуславливают стрессогенность этого вида профессиональной деятельности, легко можно использовать и для описания материнской деятельности. В связи с этим вполне закономерно, на наш взгляд, определять состояние крайнего нервного истощения, характерного для некоторых матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребёнком, как «эмоциональное выгорание» (согласно Международной классификации болезней, принятой ВОЗ в редакции 2019 года) [Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания: электронный ресурс].

1.4 Эмоциональное выгорание женщин-матерей в контексте современной культуры

Практический опыт работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребёнком, показывает, что для многих из них материнство оказывается гораздо более стрессогенным, чем они ожидали. В обывательской среде состояние эмоциональной подавленности молодой матери называют «послеродовой депрессией», заимствуя этот термин из психологии, но, зачастую, не понимая его сути. Кто-то, напротив, ругает женщину за унылое настроение и призывает вспомнить предков, которые уставали от физической работы гораздо сильнее. Психологи-консультанты и психотерапевты – Л.В. Петрановская, Ю.Б. Гиппенрейтер, Г.Г. Филиппова, С.С. Пименова, Е.С. Патрикеева и многие другие, в работе с молодыми мамами называют их состояние «материнским эмоциональным выгоранием», хотя этот термин практически не имеет научного обоснования. Синдром эмоционального выгорания – термин, традиционно рассматривающийся в контексте психологии труда. Впервые это состояние было описано Х.Дж. Фейденбергом, который ввел его для описания особого расстройства личности, характерного для здоровых людей, чья профессиональная деятельность связана с активным взаимодействием с другими людьми [Freudenberger, 1974]. Лица, обладавшие симптомами «эмоционального выгорания», являлись представителями так называемых «помогающих профессий» – врачами, учителями, психологами, социальными работниками, полицейскими, – Фейденберг заметил, что среди таких специалистов часто встречается проявление дезадаптивного поведения, чрезмерной раздражительности, резкости. Кроме того, значительное число наблюдаемых специалистов сталкивались и с различными соматическими нарушениями. Такую «плату за сочувствие» первоначально признали особенностью помогающих профессий, а затем обнаружили и среди самых разных специалистов. В мае 2019 года в Международный классификатор болезней (МКБ-11) был включен синдром эмоционального выгорания как

«немедицинское состояние» и отнесен к классу «факторов, влияющих на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения» [Международная классификация болезней: «профессиональный синдром эмоционального выгорания: электронный ресурс]. Как следует из пояснения, использование этого термина для материнства и вовсе ставится под сомнение ввиду четкого указания в тексте документа на применимость термина исключительно к «работникам помогающих профессий». Такая ситуация представляется проблемной в корне: феномен есть, а устойчивого термина – нет. Тем не менее, существует ряд исследований, направленных на изучение синдрома эмоционального выгорания и вне профессиональной сферы [Pines, 1996, 1981; Norberg, 2007]. С целью разрешения этой проблемы мы предлагаем рассматривать материнство как особый вид деятельности – не профессиональной в привычном смысле этого слова, но от того – не менее сложный по своей сути и требующий не меньших, а, возможно, и больших затрат эмоционального ресурса женщины-матери. Возможность рассматривать материнство как особый вид деятельности позволяет решить возникшую методологическую проблему и уделить внимание изучению синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

В контексте современной культуры проблема психологического благополучия матери представляется особенно значимой [Барышков, 2005]. В современных условиях доказанная кризисность периода освоения женщиной роли матери происходит на фоне прогрессирующего усложнения репертуара социальных ролей, доступных женщине. В книге «Psychology of Women: a Handbook of Issues and Theories» подробно описаны те перемены, которые произошли в понимании социальных норм относительно роли женщины в обществе [Denmark, F. L., 2007]. Авторы отмечают, что последние десятилетия характеризуются увеличением доли не-семейных ролей женщины и изменением соотношения между семьями, в которых сохраняется традиционный уклад, при котором мужчина является добытчиком, а женщина – «хранительницей очага», и новым форматом

устройства семьи, в которой оба партнера являются «добытчиками» [Florence, 2007, p. 653]. Шультейс Д.Е. отмечает, что «изменение общественных норм, ожиданий и обстоятельств, в которых женщина совмещает роли, связанные с работой и с семьей, сегодня оказывают большое влияние на психическое здоровье и общее самочувствие женщины» [Schultheiss, 2006, p. 336]. В ряде случаев изменения в репертуаре доступных женщине социальных ролей способствуют, в том числе, пересмотру ценности материнства [Захарова, 2013]. Одной из форм, в которых проявляется влияние изменяющихся социальных условий становления женщины матерью, является развитие синдрома эмоционального выгорания.

Одно из первых в отечественной науке исследований об эмоциональном выгорании матерей связано с работой Л.А. Базалевой, защитившей кандидатскую диссертацию по теме «Личностные факторы эмоционального «выгорания» у матерей в отношениях с детьми» [Базалева, 2010]. В качестве объекта исследования автор сосредоточилась на женщинах, которые являются матерями в благополучных семьях, однако испытывают известные симптомы эмоционального выгорания, не выдерживая многочисленные стрессогенные факторы, вызванные психическими, психологическими, физическими, эмоциональными, социальными нагрузками материнства. В результате многолетнего исследования автором были сформулированы выводы о том, что специфический набор личностных качеств матери и характер ее отношений с ребенком значимо коррелируют с уровнем эмоционального выгорания. Помимо собственно выводов по теме исследования, работа также имеет огромное значение как первый успешный научно-обоснованный труд, выводящий феномен выгорания за пределы сугубо профессиональной сферы. На его основе можно утверждать, что и детско-родительские отношения могут стать причиной развития синдрома эмоционального выгорания. Подтверждением нашего утверждения можно считать, в том числе, научную монографию Е.И. Захаровой «Психология освоения родительства» [Захарова, 2014], в которой впервые родительство

описано как особого рода деятельность, включая все основные характеристики трудовой деятельности. Кроме того, Е. В. Иванова также описывает родительство как особый вид деятельности взрослых [Иванова, 2015, с. 174]. Таким образом, феномен, традиционно рассматриваемый в контексте профессиональной деятельности вполне правомерно рассматривать и применительно к родительству.

В дальнейшем эта проблема также получила развитие, результатом которого можно считать статью «Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии» Г. Г. Филипповой [Филиппова, 2017], которая, опираясь на богатый практический опыт, подробно описывает причины возникновения синдрома эмоционального выгорания у матерей в благополучных семьях.

Примечательно, что особый научный и практический интерес к феномену эмоционального выгорания матерей – явление совсем новое, хотя отношения в диаде мать-дитя лежат в основе формирования человечества, не только как носителя общественных отношений, но и как биологического вида. Возникает вопрос, почему до сих пор эмоциональное состояние матери, воспитывающей маленького ребенка, не вызывало научного интереса? Можно предположить, что ответ на этот вопрос кроется в том, что исторически модель материнства как социальной роли усваивалась женщиной с самого детства. Тенденция к многодетству в традиционных культурах давала возможность подрастающим девочкам осваивать как практические, так и психологические навыки ухода за ребенком, еще в период собственного детства [Куфтяк, 2014]. Таким образом, появление собственных детей не несло для женщин такого страха неизвестности как для современных. Современные женщины в вопросах материнства часто склонны обращаться не к опыту поколений, а к различным научным и популярным литературным источникам, которые порой содержат крайне противоречивую информацию, что лишь усиливает тревожность «молодых» мам.

Основной причиной возникновения данного синдрома, по мнению Г. Г. Филипповой, являются возрастающие требования матери к себе, которые формируются у молодой матери (речь здесь идет не столько о возрасте женщины, сколько о ее материнском «стаже») под влиянием общественного сознания. За последние годы в него все глубже проникают благие на первый взгляд представления об исключительной роли матери в развитии и становлении личности ребенка. Популярность самой разнообразной литературы, содержащей порой противоречащие друг другу рекомендации о воспитании детей, погружает женщин в бездонное море, в котором каждый остров – это еще одно свидетельство ее несостоятельности.

Эти обстоятельства выводят проблему материнского эмоционального выгорания за пределы сугубо психологического контекста. Коль скоро речь идет об уровне освоения женщинами «навыков материнской деятельности», представляется целесообразным рассматривать проблему как психолого-педагогическую. Такой взгляд позволит сделать исследование проблемы материнского эмоционального выгорания, развивающегося на фоне кризиса идентичности, более практико-ориентированным.

Вместе с популярными изданиями о роли материнско-детских отношений в психическом и физическом состоянии ребенка пишут и в научных источниках [Филиппова, 1999]. Все это оказывает серьезное влияние на эмоциональное состояние матери, вызывая в дальнейшем серьезные нарушения, как на психологическом, так и на физиологическом уровне, что характерно для людей с эмоциональным выгоранием. Г. Г. Филиппова предлагает перечень основных симптомов синдрома эмоционального выгорания в приложении к материнству:

- физические: усталость, утомление, снижение веса, нарушения сна и его недостаточность, общее ухудшение состояния здоровья. В некоторых случаях физическое истощение приводит и к более серьезным проявлениям соматизации;

- эмоциональные: усталость, безразличие, пессимизм, отсутствие ярких эмоций, ощущение одиночества и безнадежности, чувство беспомощности; раздражительность; тревожность, снижение концентрации; гипертрофированное чувство вины, депрессия; истерики, потеря ориентиров для личностного роста;

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

- социальные: низкий уровень социальной активности, снижение интереса к досугу и отсутствие возможности для его проведения (Рис.1).



Рисунок 1 – Симптомы материнского выгорания.

Как видно, симптомы материнского выгорания очень сходны с симптомами выгорания в профессиональной сфере. С одной стороны, это дает возможность распространить термин «эмоциональное выгорание» за пределы профессиональной сферы и применять его, в том числе, к определению состояния женщин-матерей.

Представим описание основных аспектов эмоционального выгорания в профессиональной сфере («профессиональное выгорание») и у матерей («материнское выгорание») в виде сравнительной таблицы. Среди многообразия профессий, представители которых чаще других сталкиваются с синдромом эмоционального выгорания, остановимся на педагогах [Мальцева, 2005], суть работы которых заключается во взаимодействии с детьми, как и у рассматриваемой нами родительской «деятельности» (Табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ профессионального и материнского выгорания. [Ильина, Гуриева, 2019]

Профессиональное выгорание	Материнское выгорание	Примечание
Высокий уровень социальной ответственности	Высокая ответственность за выполняемые функции	*Высокий уровень ответственности за результат и последствия невыполнения
Эмоциональные перегрузки, стрессы	Большая постоянная эмоциональная насыщенность актов взаимодействия	*Длительное нахождение в состоянии эмоционального стресса
Физическое переутомление от сверхурочной и дополнительной работы	Физическое утомление от напряженного ритма деятельности и постоянно повторяющихся действий	**Физическое переутомление от монотонной, рутинной работы
Неудовлетворенность уровнем оплаты труда	Недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое)	**Отсутствие благодарности, поощрения, сочувствия
Повышение требований со стороны общества к профессиональным качествам	Незаслуженная критика	*Перфекционизм, высокий уровень критичности

* - Сходные аспекты
** - Различающиеся аспекты

Продолжение таблицы 2

Профессиональное выгорание	Материнское выгорание	Примечание
Страх перед прохождением аттестации	Высокая степень неопределенности в оценке выполняемой работы	*Страх ошибиться сделать что-то неправильно
Эмоциогенность педагогического труда	Необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реалиям	**Эмоциональность
Регламентированный характер трудовой активности (наличие графика работы, выходных, отпусков)	Непрерывный характер деятельности (контакт с ребенком «24x7»)	**Нерегламентированный график работы
Возможность организовать досуг сообразно интересам и увлечениям	Отсутствие интересов вне работы – то есть материнской деятельности	**Замкнутость и социальная изоляция матери
Взаимодействие с большим количеством учеников, обладающих разными личностными особенностями – возможность переключаться	Постоянное взаимодействие только со своими детьми	**Однообразие и монотонность в общении
Многообразие личных жизненных периодов, несвязанных с трудовой деятельностью	Общение с ребенком в состоянии переживания кризиса идентичности	**Состояние личности в момент деятельности
* - Сходные аспекты		
** - Различающиеся аспекты		

Как видно, и труд педагога, и деятельность матери обладают очень сходными аспектами, способствующими возникновению синдрома эмоционального выгорания. Тем не менее, непрерывный характер

материнской вовлеченности в «работу», несравнимо большая эмоциональная вовлеченность в общение с ребенком, бесперспективность деятельности матери (отсутствие «карьерного роста» или видимых показателей успешности материнской деятельности) создают особую, отличную от профессиональной, ситуацию. В то время как педагог (или представитель любой другой профессии) всегда имеет «запасной выход» в виде увольнения, смены вида деятельности, мать остается «заложником» своего положения (мы не рассматриваем крайние случаи асоциального поведения).

Появление первого ребенка само по себе является крайне эмоциогенным периодом в жизни женщины и приравнивается к одному из кризисов идентичности, переживание которого для каждой женщины проходит по-разному. В некоторых случаях кризис остается неосознанным, и новая роль воспринимается женщиной позитивно, нагрузки материнства в этом случае не кажутся непосильными, и даже периодическая усталость воспринимается женщиной, в целом, спокойно. В иных же случаях новая социально-биологическая роль осваивается женщиной путем серьезной внутренней дисгармонии, переживается как действительно кризисный период, что само по себе серьезно истощает эмоциональные силы женщины. В этом случае те аспекты родительства, которые выделяются как факторы риска для развития синдрома эмоционального выгорания, с большей вероятностью проявят себя в качестве соответствующих симптомов.

1.5 Социально-психологические детерминанты развития синдрома эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком

1.5.1 Статус личностно-ролевой идентичности матери как детерминанта развития синдрома эмоционального выгорания.

Исследование, которое легло в основу данной работы, подразумевало изучение психологических особенностей женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Предварительный этап исследования включал практику психологического консультирования женщин-матерей, а также – проведение нестандартизированного интервью. Одним из наиболее распространенных ощущений от материнства, описываемым женщинами в ходе интервью или психологического консультирования является недоумение, которое можно обозначить фразой «я не могу поверить, что я – мама». Женщины говорят о своей неуверенности в обретении новой роли, начиная с первых недель беременности и порой до достаточно взрослого возраста их детей. Парадоксально, но, даже находясь в отпуске по уходу за ребенком, когда все время, весь уклад жизни посвящен заботе о маленьком новом члене семьи, у матери может сохраняться ощущение, что это происходит не с ней. Проблема самоощущения, самоидентификации является краеугольным камнем в вопросах психологического благополучия личности [Чибисова, 2003; Воробьева, 2015]. Без четкого понимания «кто я?» невозможно говорить об устойчивости личности, о формировании взглядов, об удовлетворении притязаний. Вся деятельность человека берет начало в его самоидентификации.

В общем смысле «идентичность» понимается как «тождественность», «схожесть», «равнозначность», «одинаковость» [Новейший философский словарь: «идентичность», 2003]. Сюда можно отнести и самовосприятие, и глубинные убеждения, и ценностные ориентации, которые принимает человек [Заковоротная, 1999]. М. Шакурова отмечает, что «содержание

идентичности включает образы, концепты (понятия, понимания, замыслы) и суждения, отражающие отношения «Я – другой», «Я – социальный мир», «Я – культура», «Я – Я» в аспекте уточнения характеристик «Я» [Шакурова, 2017, с. 12]. Понимание понятия «идентичность» тесно связано с такими признаками как «тождественность» и «отличие», «аутентичность» и «инаковость», «я» и «другой». По мнению Г.К. Сайкиной «идентичность – это самоидентичность человека, которая во многом осуществляется через взгляды в «лицо» Другого» [Сайкина, 2009, с. 23].

Впервые термин «идентичность» упоминался в работах З. Фрейда [Фрейд, 1993] и К. Ясперса [Ясперс, 1997], считавших его одним из основных критериев осознания своего «Я». Научное обоснование термина произошло в психологии и начинается с работ Э. Эриксона, который определял идентичность как внутреннюю непрерывность и тождественность личности, переживающую ряд кризисов и формирующуюся на протяжении всей жизни. По его мнению, идентичность индивида основывается одновременно на двух аспектах: на ощущении тождества самому себе и непрерывности своего существования во времени и пространстве, на основании того факта, что тождество и непрерывность признаются окружающими [Фрейд, 2008, с. 58-59]. Эриксон понимал идентичность как процесс, описывающий взаимодействие человека и культуры, к которой он принадлежит [Эриксон, 1996б, с. 340]. Кроме того, идентичностью определялось и осознанное личностью чувство собственной уникальности, и бессознательное стремление к непрерывности жизненного опыта, и чувство общности с идеалами группы, к которой личность себя относит.

Позже понятие идентичности обрело еще большее разнообразие значений: тождественность, единство, самобытность, целостность, непрерывность опыта, самость, релевантность внутреннего опыта внешнему и прочее [Marsia, 1967; Мид, 1994; Бубер, 1993].

Л.Б. Шнейдер выделяет три основных смысловых группы, которыми описывается феномен идентичности в современных исследованиях:

- целостность личности как ее интегративное свойство
- степень соответствия человека группе, полу, культуре или другим категориям
- самость, подлинность индивида [Шнейдер, 2007, с. 5].

Еще один важный аспект, требующий внимания при рассмотрении феномена идентичности – это границы личности, внутри которых фиксируются «постоянство и самоидентичность». Еще У. Джеймс отмечал условность этих границ. Так, Л.Б. Шнейдер отмечает, что статичность идентичности обусловлена лишь своей психологической определенностью и целостностью [Шнейдер, 2007].

Современная реальность диктует человеку требование – постоянно трансформировать идентичность под нужды текущей ситуации. В наше время человеку представляется такое изобилие социальных ролей, которые одновременно доступны для выбора, но при этом могут требовать проявления даже противоположных качеств, что статичность идентичности может обернуться серьезной проблемой, мешающей личности быть максимально гармоничной и успешной в своей социокультурной среде. Тем не менее, постоянная трансформация может иметь и отрицательные последствия, а именно, дезориентацию в поиске ответа на вопрос «Кто Я?». И чем больше социальных ролей играет человек, тем сложнее может оказаться ответ на этот вопрос. Поэтому, следуя необходимости проявлять гибкость в самоидентификации, важно сохранять состояние, в котором все состояния человека объединяются в единое целое.

Процесс трансформации идентичности женщины в период беременности и начала материнства является ситуацией переосмысления всей ценностно-смысловой системы. [Минюрова, Тетерлева, 2002; Ившина, 2012] Несмотря на то, что большинство определений понятия «идентичность» содержат такую категорию как «самоидентичность» [Ryan, 2000], феномен идентичности нельзя воспринимать как сугубо

статичную, данную раз и навсегда характеристику личности. Напротив, в течение всей жизни идентичность претерпевает постоянные трансформации [Breakwell, 1986]. Изменение идентичности происходит постепенно или рывками, подводя нас к такому явлению как «кризис идентичности».

Под кризисом идентичности Л.Б. Шнейдер понимает состояние личности, характеризующиеся утратой такого компонента идентичности как определенность. «Человек перестает дифференцировать и, в итоге, понимать, где начинается и заканчивается его личность <...>, девальвируются ценности человека, они усваиваются, но не присваиваются, остаются навязанными извне...» [Шнейдер, 2007, с. 14]. Утрата идентичности женщиной в процессе освоения материнской роли может быть обусловлена искажением ментальных и моральных процессов. К ним можно отнести:

- 1) неадекватность образа «Я» в перспективе как внутрисемейных отношений, так и в контексте всех социальных контактов, определяющих круг общения женщины до появления ребенка;
- 2) нереалистичное проектирование будущего, основанное на проблеме ценности себя как матери и значимости других людей;
- 3) разрушение, утрата или трансформация духовных ценностей, с которыми женщина привыкла себя идентифицировать (профессионализм, творческий потенциал, значимость собственного, личного благополучия и т.д.).

В некотором смысле достижение женщиной-матерью идентичности не сводится лишь к самопознанию, но в определенной степени является «преодолением» себя, осознанием нового значения своей личности, в частности, для жизни другого – ребенка [Воробьева, 2012; Захарова, 2015; Тетерлева, 2006].

По мнению Л.Б. Шнейдер, идентичность конструируется в неких формальных проявлениях, и может проявляться в различных «статусах» идентичности – то есть, состояниях, характеризующих степень

сформированности личностной идентичности. Так, выделяются пять основных статусов идентичности:

Достигнутая идентичность – определяется как сформированная совокупность целей, ценностей и убеждений, переживаемых как личностно значимые, обеспечивающие чувство направленности и осмысленности жизни. В поведении достигнутая идентичность проявляется как позитивное самоотношение и оценивание собственных качеств и действий, стабильная связь с социальным окружением. Основным критерием достигнутой идентичности у женщин-матерей является уверенность в том, что ее характер и деятельность могут вызвать у окружающих симпатию, уважение, одобрение, понимание.

Мораторий – статус, характеризующийся состоянием кризиса идентичности в активной фазе, при которой человек ищет способы его разрешить. Данный статус идентичности, как правило, сопровождается высоким уровнем тревожности. Кроме того, «мораторий» может сочетаться с достаточно сложными и дифференцированными культурными интересами, сохраняющимися в любой социальной роли, а также – способностью идентифицировать собственные эмоции.

Преждевременная идентичность возникает, когда в течение жизни человеку не приходилось делать никаких значимых жизненных выборов, и текущее состояние является скорее вынужденным, навязанным, чем выбранным. Для женщины-матери такое состояние может быть обусловлено не только внешним локусом контроля, но и приверженностью традиционным патриархальным ценностям.

Диффузная идентичность характеризуется невыраженностью или полным отсутствием прочных ценностей, убеждений и целей. Диффузная идентичность проявляется как ощущение неудовлетворенности собой, сомнение в ценности собственной личности, нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе, наличие внутриличностных конфликтов, самообвинение.

Псевдоидентичность может проявляться в двух полярных тенденциях: стабильное отрицание своей уникальности либо амбициозное ее подчеркивание с переходом в стереотипию. Псевдоидентичность может сопровождаться непринятием критики в свой адрес, низкой рефлексией. В некоторых случаях этот статус может быть трактован как тотальное поглощение ролью матери при высокой оценке собственных качеств и нарушении доверительных, гибких связей с социальным окружением. Описываемый статус идентичности можно наблюдать на примере поведения женщин-матерей, получившего в неформальном контексте определение «яжмать».

Ощущение целостности и устойчивости собственного «Я» может стать определяющим фактором для общего состояния психологического благополучия человека [Матузкова, 2012]. Как видно из описания различных статусов идентичности, предложенных Л.Б. Шнейдер, степень сформированности личностной идентичности сопровождается целым набором поведенческих проявлений, которые находят свое отражение и в эмоциональном состоянии личности. В связи с этим, представляется целесообразной идея о том, что одним из факторов, связанных с развитием синдрома эмоционального выгорания, может являться статус идентичности женщины-матери.

1.5.2 Стратегии совладания со стрессом как детерминанта эмоционального выгорания

Наряду со статусом идентичности, отражающим общее отношение женщины к себе, своей социальной роли и к своему месту в системе общественных отношений, можно выделить такой поведенческий аспект психологического состояния женщин-матерей как стратегии совладания со стрессом. Идея изучения предпочитаемых копинг-стратегий, как фактора, связанного с уровнем эмоционального выгорания неслучайна. Как говорилось выше, современная модель материнства представляет собой

феномен, который может быть определен как особый вид деятельности, схожий по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий. Исследования, посвященные изучению синдрома эмоционального выгорания в профессиональной среде, показывают, что репертуар стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом, имеет значимую корреляцию с риском развития синдрома эмоционального выгорания. Так, Асеева И.Н., изучавшая взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания у социальных работников, выявила наличие взаимосвязи синдрома с определенным репертуаром стратегий совладания со стрессом [Асеева, 2007]. В качестве методологической основы исследования Асеева И.Н. использовала «Методику диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления», разработанную И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой.

Термин, известный в западной литературе как «копинг», впервые был предложен Л. Мэрфи в 1962 году для описания способов поведения детей в преодолении кризисов развития [Никольская, Грановская, 2000, с. 70]. Позже, в 1966 году Р. Лазарус обратился к термину «копинг» для описания осознанного поведения, направленного на совладание со стрессовой ситуацией [Lazarus, 1991]. Согласно теории Р. Лазаруса стресс – это дискомфорт, возникающий в ответ на изменяющиеся условия внешней среды. Характерно, что человек субъективно воспринимает ситуацию как стрессовую или нет, оценивая соотношение вызовов внешней среды и количества внутренних ресурсов на совладание с ними [Lazarus, 1991]. Современное понимание «копинга» включает поведение не только в ситуациях чрезмерного стресса или острого дефицита ресурса, но и повседневные реакции на стрессовые ситуации. Тем не менее, суть остается прежней: «копинг» – это то, как ведет себя человек, чтобы справиться со стрессом [Compas, 1998; Хазова, 2007]. В отечественных исследованиях термин «копинг» был переведен как «совладание» и трактуется как «осознанное целенаправленное поведение субъекта по преодолению трудной

жизненной ситуации с использованием способов, адекватных личностным диспозициям и ситуации совладания [Крюкова, 2008]. Важным проявлением совладающего поведения являются «копинг-механизмы» или «копинг-стратегии», состоящие в способах «реализации поведения по преодолению сложной жизненной ситуации, согласованных с реальными резервными и ресурсными возможностями человека» [Хотинец, 2000, с. 71].

В отечественной литературе сегодня выделяют три основных подхода в толковании понятия «копинг»:

- 1) копинг как способ психологической защиты;
- 2) копинг как относительно постоянная предрасположенность реагировать на стрессогенные ситуации определенным образом;
- 3) копинг как динамический процесс взаимодействия личности с миром, во всей полноте особенностей этого взаимодействия [Водопьянова, Серебрякова, Старченкова, 1997].

Сущность подхода к пониманию совладающего поведения, предложенного И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой, отражает общий взгляд на проблему, принятый в рамках когнитивно-поведенческого направления. Предметом внимания в данном случае является когнитивное оценивание личностью ситуации и коррекция процессов совладания в зависимости от их успешности и конкретных характеристик стрессовой ситуации, а также – вариативность стратегий совладания [Сизова, Филиппченкова, 2002].

Так, опираясь на когнитивно-поведенческую модель, И.Г. Сизова и С.И. Филиппченкова [Сизова, Филиппченкова, 2002] предложили методику, выявляющую репертуар предпочитаемых стратегий совладания. Авторы выделяют три класса стратегий: «Конструктивные преобразующие стратегии». В общем смысле их содержание подразумевает попытку человека трансформировать ситуацию, вызывающую дистресс. К этому классу стратегий относятся:

- 1) Когнитивная репетиция. Суть стратегии состоит в преобразовании стрессовой ситуации в проблему и последующем пошаговом решении этой проблемы – либо в реальном поведении, либо в формате «мысленного эксперимента»;
- 2) Коррекция ожиданий и надежд. В случае, когда продолжительные попытки преобразовать ситуацию оказываются безуспешными, наблюдается истощение всех внутренних ресурсов. Такое состояние сводит всю активность человека к той единственной ценности, которая составляет суть проблемы. Если проблема, все же, остается нерешенной, это оказывается болезненным ударом по самооценке, влекущим за собой пересмотр позитивного отношения к себе и «снижение планки», постановку менее сложных задач.
- 3) Идущее вниз сравнение – стратегия, ориентированная на восстановление позитивного отношения к себе через сравнение себя с теми людьми, которые находятся в еще более незавидном положении.
- 4) Идущее вверх сравнение подразумевает восстановление позитивного отношения к себе с помощью воспоминаний о своих достижениях с акцентом на те обстоятельства жизни, которыми можно гордиться, обесценивая таким образом неудачу. Преимущество данной стратегии состоит в том, что ее применение не требует пересмотра позитивного отношения человека к себе.
- 5) Антиципирующее преодоление позволяет подготовиться к возможным сложностям, которые повлечет за собой стрессовая ситуация, продумав свое поведение в негативно изменившихся обстоятельствах.
- 6) Предвосхищающая печаль. Данная стратегия подразумевает моделирование человеком собственного эмоционального состояния в случае наихудшего варианта развития стрессовой ситуации (в частности, состоящее в потере близких). Такая стратегия

оказывается мощной психологической защитой в ситуации, когда подобные обстоятельства действительно наступят.

Второй класс стратегий преодоления описывает приспособительное поведение. Такие стратегии подразумевают изменение собственных взглядов и отношения к ситуации. Иными словами, человек концентрируется не на изменении ситуации, вызывающей состояние стресса, а на внутренней трансформации своих убеждений.

- 1) Позитивное истолкование – способность видеть в проблемной ситуации «точку роста», возможность, преодолев проблему, достичь больших успехов.
- 2) Придание нетривиального смысла – применяется людьми, чье отношение к жизни описывается как «позиция жертвы» и состоит в убеждении, что на их долю выпали тяжелейшие испытания. В таком случае новая неудача становится лишь одной из многих других, и утрачивает свой резко негативный смысл.
- 3) Изменение личностных свойств. Данная стратегия подразумевает использование особенностей ролевого поведения. «Примеряя» на себя роль человека, который может справиться со сложившимися обстоятельствами, человек испытывает феномен влияния роли на личность, и обретает недостающие для преодоления качества в реальности.
- 4) Идентификация со счастливыми – данная стратегия характерна для людей, подверженных суевериям, убежденных, что обстоятельства их жизни обусловлены наличием или отсутствием «удачи». Окружая себя «удачливыми» людьми, человек, предпочитающий данную стратегию, испытывает чувство единения с их успехом и ощущает большую уверенность в себе.

Первые два класса стратегий характеризуются авторами как конструктивные, то есть их применение в первую очередь связано с активной позицией субъекта, подразумевает определенные действия с его стороны, что

влечет за собой позитивные перемены в текущем состоянии человека и может положительно сказаться на его эмоциональном состоянии в будущем. Неконструктивные стратегии, напротив, состоят в пассивной позиции субъекта, восприятии неблагоприятных обстоятельств как неустранимых. Фокус внимания при применении данных стратегий направлен на борьбу с эмоциональными нарушениями, вызванными стрессовой ситуацией, поэтому их называют также «Эмоционально-фокусированными».

- 1) Фиксирование на эмоциях. Данная стратегия используется в ситуациях, когда ни трансформация неблагоприятной ситуации, ни уход из нее не представляются возможными и касаются зачастую сферы здоровья. Применение когнитивных схем, определяемых как «магическое мышление», то есть вера в возможность чудесного удачного стечения обстоятельств, в помощь высших сил. Несмотря на то, что проблемная ситуация при применении данной стратегии не устраняется, она считается адаптивной, так как облегчает эмоциональное состояние человека.
- 2) Уход из трудной ситуации. Данная стратегия подразумевает не только физическое, но и эмоциональное отчуждение от ситуации и подавление мыслей, связанных с ней. Так, любая ситуация, которая вызывает сомнения, избегается как потенциально неблагоприятная.
- 3) Отрицание. Суть стратегии состоит в отказе признать сам факт свершения травмирующего события. Знание о событии не находит отражения в эмоциональном состоянии человека. Такая стратегия позволяет человеку справляться с травмирующим событием дозированно, что, хоть и является адаптивным компонентом этой стратегии, все же, не делает ее конструктивной.

Преобладание той или иной стратегии совладания в поведенческом репертуаре определяет не только собственно поведение личности в стрессовой ситуации, но и последствия, к которым приводит то или иное поведение. Так, неконструктивность стратегий третьего класса состоит в том,

что последствия пассивного поведения личности могут стать поводом для новой стрессовой реакции. Выбор стратегии поведения в стрессовой ситуации делает личность более или менее защищенной от негативного влияния стрессовой ситуации.

Изучение феномена эмоционального выгорания среди социальных работников показало, что усиление симптомов связано с большим репертуаром стратегий преодоления. По мнению авторов, такая взаимосвязь, возможно, обусловлена неустойчивостью ценностно-смысловых ориентаций и убеждений личности, что влечет за собой необходимость проявлять больше активности при выборе стратегии поведения, соответственно затрачивая больше ресурсов. Таким образом, не только выбор конкретной стратегии, но и широта репертуара этих стратегий может рассматриваться, как один из факторов развития синдрома эмоционального выгорания.

Материнская деятельность по сути своей обладает заведомо высоким уровнем стрессогенности, что обусловлено целым рядом характеристик современной модели материнства, в частности, повышенными требованиями к содержанию и результатам этой деятельности. Для успешной реализации родительских функций неизбежно требуются навыки совладания со стрессом, позволяющие подбирать адекватные модели поведения для адаптации к постоянно меняющейся внешней ситуации взаимодействия с ребенком [Куфтяк, Сизова, 2009]. В этой связи изучение стратегий совладания со стрессом, характерных для женщин с определенным уровнем материнского эмоционального выгорания позволит выявить те стратегии, которые являются наиболее конструктивными применительно к материнской деятельности.

1.5.3 Субъективно-значимые факторы эмоционального выгорания у женщин-матерей.

Многогранность человеческой психики, которая делает каждую личность уникальной, ставит любого исследователя перед неразрешимой

проблемой измерения неповторимых проявлений личности стандартизированными методами. С одной стороны, такой подход является слишком сухим, схематичным, чтобы отразить всю полноту переживаний человека. С другой – только этот путь позволяет придать исследованию научную значимость. В этой связи представляется ошибочным свести изучение рассматриваемого феномена к вычислению корреляций между шкалами стандартизированных методик. Предварительный этап исследования подразумевал проведение интервью с частью выборки, целью которого было выявление наиболее распространенных социально-психологических и личностных характеристик женщин-матерей, измерение которых не предусмотрено с помощью существующих методик. В ходе интервью удалось выявить дополнительные факторы, связанные с эмоциональным состоянием женщин-матерей. Интервью включало в себя вопросы как анкетного блока – о составе семьи, среднем уровне ежемесячного семейного дохода, возрасте и количестве детей, так и вопросы более содержательного формата – о распределении обязанностей в семье, о субъективном ощущении удовлетворенности жизнью, о наличии помощи с ребенком от близких. Анализ ответов респондентов показал, что для многих из них характерны схожие переживания даже при различных объективных обстоятельствах материнства.

Одной из характеристик, обративших на себя внимание в ходе интервью, стало наблюдение, что женщины, в поведении и субъективном ощущении которых наблюдаются симптомы эмоционального выгорания, часто отличаются негативным отношением ко многим обстоятельствам своей жизни. Так, на вопрос «вы довольны своей жизнью?» женщины-матери с симптомами эмоционального выгорания склонны отвечать сомнительно или отрицательно. Одна из распространенных причин неудовлетворенности – социальная изоляция – состояние, часто характерное для матерей в первые годы жизни ребенка. Резкое изменение круга общения, необходимость большую часть времени уделять заботе о ребенке, приостановка или отказ от

трудовой деятельности – все это усугубляет чувство одиночества, которое само по себе может крайне негативно сказываться на эмоциональном состоянии человека [Трубникова, 1999]. Неудовлетворенность бывает связана с самыми разными сферами жизни – работой, хобби, качеством общения с друзьями, состоянием здоровья. Такая ситуация представляется достаточно закономерной: временная социальная изоляция, вызванная появлением ребенка, подрывает привычный уклад жизни и снижает уровень удовлетворенности, если материнство не приносит удовлетворение само по себе. Напротив, для женщин, которые нашли в материнской деятельности источник эмоционального ресурса, оценивают свою удовлетворенность жизнью достаточно высоко.

Частным случаем, характеризующим оценку женщиной собственного благополучия, является уровень удовлетворенности собой, а именно – собственной внешностью. Период беременности связан с серьезными изменениями в теле женщины, непатологичными по своей природе. Для многих опрошенных состояние собственного тела, изменения в котором связаны с периодом беременности, являются также травмирующим фактором. Одним из наиболее эффективных способов послеродового восстановления являются занятия спортом, однако в силу ряда причин для некоторых женщин этот вид деятельности оказывается недоступным. Отчасти это связано с реальным дефицитом времени, отчасти – с отсутствием навыка тайм-менеджмента. Так или иначе, недостаток физической активности, помимо собственно влияния на внешний вид женщины, способствует также психологическим негативным аспектам, состоящим в чувстве вины, собственной неполноценности, неудовлетворенности собой.

Поскольку материнская деятельность неразрывно связано с семейной системой, те нормы и ценности, которые приняты в этой системе, также имеют значение для субъективного эмоционального благополучия женщины в контексте материнской деятельности. Достаточно распространенной проблемой, вызывающей состояние дистресса у опрошенных женщин,

являются их взаимоотношения с супругом, в частности, взгляды супругов на распределение обязанностей. С одной стороны, традиционные ценности диктуют достаточно устойчивое разделение ответственности между супругами на «мужскую» и «женскую», подразумевающую ролевое поведение «добытчика» для мужчины и роль «хранительницы очага» для женщины. Такой традиционалистский взгляд в современной модели материнства не является для женщин-матерей точкой опоры, отражающей устоявшуюся модель поведения, единственно возможную для женщины. Напротив, обилие примеров пересмотра традиционного распределения обязанностей между мужчиной и женщиной в сторону преодоления гендерных стереотипов, вызывает у женщин-матерей чувство несправедливости в ситуации, когда обязанности по ведению хозяйства и уходу за ребенком в полной мере выполняет женщина. Чувство несправедливости на фоне прочих стрессогенных обстоятельств материнской деятельности может стать дополнительным источником фрустрации, усугубляя симптомы эмоционального выгорания.

Еще одним фактором, связанным с эмоциональным самочувствием опрошенных матерей, является ближайшее социальное окружение женщины, а именно – близкие люди, которые частично могут время от времени брать на себя обязанности по уходу за ребенком, предоставляя матери возможность отдохнуть, уделить время другим занятиям, не связанным с материнской деятельностью. Так, для некоторых опрошенных женщин-матерей, отсутствие помощи от родителей, от супруга или от нанятых специалистов оказывается серьезным препятствием на пути к состоянию психологического благополучия, оставляя женщину наедине с материнской ролью непрерывно. Такая ситуация представляется особенно выматывающей, если сравнить ее с профессиональной деятельностью человека, в которой он лишен перерывов, выходных, отпуска на протяжении длительного времени.

Таким образом, изучение синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей выводит феномен материнства на новый уровень,

определяя материнство как особый вид деятельности, схожей по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий. С одной стороны, материнство наполнено теми же функциями, что и профессиональная деятельность представителей профессий социономического типа. С другой стороны, эмоциональная вовлеченность женщины в процесс деятельности, а также особые условия деятельности, подразумевающие практически непрерывный контакт с ребенком, делают материнство еще более стрессогенной деятельностью, чем профессиональную. В поиске факторов, связанных с высоким уровнем эмоционального выгорания женщин-матерей, были изучены различные аспекты материнства как социальной роли и как вида деятельности. Так, одним из обстоятельств, которые могут стать фактором, связанным с высоким уровнем эмоционального выгорания, является кризис личностной идентичности, характерный для периода беременности и рождения ребенка. Осознание себя в новой роли – роли матери – не всегда проходит для женщины конструктивно, что выражается в характерных симптомах кризиса идентичности. Кроме того, стрессогенность материнской деятельности логичным образом приводит к необходимости изучения стратегий совладания со стрессом, характерных для женщин с различным уровнем эмоционального выгорания.

Выводы по Главе 1.

1. В культурно-исторической перспективе материнство представляет собой сложный, многогранный феномен. Существуют различные подходы к его пониманию:

- Этологический – рассматривающий материнство как биологическую функцию женщины, аналогичную заботе о потомстве у животных;
- Культурно-антропологический, в котором материнство представляется социальным конструктом, отражающим ценности общества в конкретном культурно-историческом контексте;
- Материнство как часть детско-родительских отношений. Этот подход рассматривает влияние материнского поведения на развитие личности ребенка.

Эти подходы отражают определенные значимые аспекты материнства, однако все они содержат одну особенность: материнство здесь рассматривается лишь как часть отношений в диаде мать-дитя, игнорируя личность самой матери. Современный взгляд на материнство отличается субъектной позицией, то есть принимается во внимание личность женщины-матери во всем многообразии ее эмоционально-психологического состояния, ценностно-смысловой сферы и внешних условий осуществления материнской деятельности.

2. Изменения в общественной структуре, произошедшие за последние сто лет, связаны, с одной стороны, с существенным упрощением ряда бытовых задач, сопровождающих материнскую деятельность. С другой стороны, такие факторы как детоцентристская ориентация социального сознания создает особый набор требований к качеству выполнения женщиной-матерью своих родительских функций. Такая модель получила название «интенсивное родительство», характеризующееся крайне высокой степенью вовлеченности

родителя в организацию социализации, обучения и досуга ребенка. Неравномерное распределение обязанностей по уходу за ребенком между родителями с сохранением преобладающей доли материнского участия формирует обстановку высокого эмоционального и психологического напряжения вокруг женщины-матери.

3. При сочетании определенных личностных характеристик женщины, предпочитаемых стратегий совладания со стрессом, условиями развития личностно-ролевой идентичности выполнение материнских обязанностей негативным образом сказывается на эмоционально-психологическом состоянии женщины. Это состояние отличается набором симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания. Несмотря на то, что традиционно этот синдром рассматривается исключительно в профессиональной среде, представляется целесообразным применять его и в контексте материнства. Современные условия реализации материнской функции дают основание рассматривать материнство как особый вид деятельности, схожий по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий.
4. К факторам, связанным с уровнем выраженности эмоционального выгорания у женщин-матерей, можно отнести следующие:
 - Статус личностно-ролевой идентичности – как отражение механизма интериоризации женщиной новой социальной роли;
 - Предпочитаемые стратегии совладания со стрессом – тип поведения женщины в острой стрессовой ситуации и в условиях хронического стресса, характерного для интенсивного родительства;

- Уровень удовлетворенности жизнью – субъективно оцениваемое отношение женщины к различным сферам своей жизни;
- Субъективно-значимые факторы, к которым относится восприятие объема поддержки со стороны близких, наличие занятий, не связанных с уходом за ребенком, отношение к гендерному распределению ролей в семье.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ДЕТЕРМИНАНТ КРИЗИСА ИДЕНТИЧНОСТИ У ЖЕНЩИН, НАХОДЯЩИХСЯ В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

2.1 Гипотезы исследования

Практический опыт работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком, показывает, что состояние крайней формы нервно-эмоционального напряжения, определяемого как синдром эмоционального выгорания, является весьма распространенным явлением. У 14,1% опрошенных женщин диагностируется высокий уровень эмоционального выгорания, и 31,6% женщин находятся «в зоне риска», проявляя средний уровень эмоционального выгорания. Было замечено, что большинство женщин, описывая свое эмоциональное состояние в период пребывания в отпуске по уходу за ребенком, используют схожие формулировки:

- Повторение одних и тех же действий («день сурка», «каждый день одно и то же», «все мои дни похожи друг на друга», «у мамы не бывает выходных», «целый день по кругу», «уборка, готовка, стирка, истерики, а с утра все заново», «утром жду, когда же будет вечер, потом всю бессонную ночь жду утра, но утром все начинается сначала»);
- Общее утомление («я как белка в колесе», «сил моих больше нет», «как я уже устала», «целый день что-то делала, а результат не видно», «целый день ребенок на ручках»);
- Утомление от непосредственного контакта с ребенком («ни на секунду не могу остаться одна», «он ходит за мной хвостом», «он мне даже помыться не дает», «я скоро буду говорить только потешками», «не могу поесть двумя руками»);
- Агрессия («как меня все достало», «не могу больше слушать эти вопли», «он все время истерит», «меня все бесит»);

- Ностальгия по жизни до ребенка («раньше я могла...», «теперь никуда не выбраться», «гуляйте, девочки, пока нет детей»);
- Неприятие собственного тела («я на себя не похожа», «нет времени заниматься собой», «какой смысл наряжаться – быстро испачкаюсь»);
- Дефицит сна («не дает спать», «всю ночь ребенок гулял», «забыла, что такое здоровый сон»).

Тем не менее, в выборке также представлены женщины, которые эффективно справляются с нагрузками материнства и гораздо лучше характеризуют свой эмоциональный фон. 54,2% опрошенных имеют низкий уровень эмоционального выгорания. Для разработки проекта исследования были выдвинуты гипотезы о детерминантах эмоционального выгорания у женщин-матерей. Первыми гипотезами о возможных детерминантах стали такие достаточно очевидные на взгляд обывателя факторы как возраст матери, количество детей в семье, уровень дохода семьи. Так, мы сформулировали ряд гипотез о социально-демографических факторах развития синдрома эмоционального выгорания у женщин.

- 1) Существует связь между возрастом и уровнем эмоционального выгорания;
- 2) Существует связь между уровнем материнского эмоционального выгорания с количеством детей в семьях;
- 3) На уровень эмоционального выгорания оказывает влияние субъективная оценка финансового положения семьи.

Предварительная обработка анкетных данных респондентов показала, что ни одна из предложенных гипотез не подтверждается. Среди опрошенных женщин высокий уровень эмоционального выгорания встречается при любом количестве детей в семье, среди женщин любого возраста и с любым уровнем совокупного семейного дохода. Такие

результаты определили необходимость дальнейшего изучения феномена и необходимость формулирования новых гипотез.

Изучение эмоционального выгорания очевидно следует начинать со знакомства с историей исследований этого феномена. Известно, что первые упоминания синдрома эмоционального выгорания появились в 1974 году. Этот термин ввел Х. Дж. Фейденберг для описания специфического расстройства личности у здоровых людей, которые являлись представителями так называемых «помогающих профессий» - врачи, учителя, психологи, социальные работники, полицейские [Freudenberger H. J., 1974]. История изучения феномена привела нас к поиску детерминант развития эмоционального выгорания, которые выделяют исследователи, объектом изучения которых стали работники помогающих профессий. Так, в диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук, И.Н. Асеева рассматривает взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников [Асеева, 2007]. Поскольку наше видение эмоционального выгорания у женщин-матерей состоит в том, чтобы рассматривать материнство как особый вид деятельности, схожий по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий, представляется целесообразным изучение предпочитаемых женщинами стратегий совладания со стрессом как одного из факторов развития синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, была сформулирована четвертая гипотеза исследования:

4) Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей и предпочитаемыми стратегиями совладания со стрессом.

При дальнейшем знакомстве с историей изучения феномена эмоционального выгорания, было обнаружено, что существует целый ряд работ, посвященных изучению эмоционально-психологического состояния

родителей. В первую очередь предметом научного интереса стало изучение симптомов эмоционального выгорания у родителей тех детей, которые имеют тяжелые заболевания. Одним из ярких примеров такого подхода является работа шведского ученого А.Л. Норберг [Norberg, 2007]. В ходе её исследования было обнаружено, что родители тяжелобольных детей подвержены риску развития синдрома эмоционального выгорания, причем в большей мере в зоне риска оказываются именно женщины. Автор связывает это с тем, что традиционно именно женщина оказывается более вовлеченной во взаимодействие с ребенком.

Особая роль матери в воспитании ребенка, отличная от отцовской роли, – предмет множества научных исследований. Ни одна психологическая школа не обходит стороной проблему материнства как социально-культурного феномена. во многих исследованиях, посвященных изучению первой беременности как кризисного периода в жизни женщины, обозначены проблемы материнской идентичности и влияние экзистенциального кризиса на это процесс. Так, Е.Б. Айвазян, Г.А. Арина, В.В. Николаева, например, рассматривают беременность как кризис «взрослого возраста», вызванный кардинальными телесными переменами, непатологическими по своей природе [Айвазян, Арина, Николаева, 2002]. Такой взгляд на феномен материнства обнаруживает такой прикладной аспект проблемы, как эмоциональное состояние женщины, переживающей этот кризис материнской идентичности. Л. Г. Жедунова, Д. А. Пономарева отмечают, что рассматриваемый кризис может протекать на неосознанном уровне. В данном случае наблюдается конструктивное преодоление этого периода и формирование у женщины новой идентичности [Жедунова, Пономарева, 2010]. Воздействие различных факторов (биологических, социокультурных, индивидуально-психологических) может отягощать этот период, усиливая его эмоциогенность. Представляется возможным, что в этом случае у женщин в период первого года жизни ребенка может наблюдаться развитие

синдрома эмоционального выгорания («burnout»), описанного в работах зарубежных исследователей.

Таким образом, была сформулирована пятая гипотеза исследования:

5) Высокий уровень эмоционального выгорания чаще встречается у женщин, переживающих кризис личностной идентичности.

Исследование A.L. Norberg выявило интересную закономерность, прекрасно отражающую одну из острых проблем современности, – гендерные стереотипы в распределении социальных ролей. Автор отмечает, что женщины оказываются в гораздо большей степени склонны к риску развития синдрома родительского эмоционального выгорания, чем мужчины в результате классического распределения семейных ролей, при котором ведущую роль во взаимодействии с ребенком играет женщина. В этой связи представляется целесообразным рассмотреть взаимосвязь гендерных стереотипов о распределении обязанностей в семье с вероятностью развития синдрома эмоционального выгорания, что определило формулировку шестой гипотезы:

6) Существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и социальными установками о распределении обязанностей в семье.

Следование привычным социальным установкам во многом облегчает жизнь, давая человеку чувство уверенности при принятии решений, определяющих его жизнь. Тем не менее, этот путь не всегда ведет к чувству удовлетворенности жизнью. С целью изучения уровня удовлетворенности в различных жизненных сферах была разработана методика «Колесо жизненного баланса».

Таким образом, было сформулировано предположение, что «провал» оценки по одной из шкал может быть связан с уровнем выраженности синдрома эмоционального выгорания, притягивая на себя внимание респондента и отвлекая от остальных сфер жизни, в которых уровень удовлетворенности выше. Таким образом, была сформулирована следующая гипотеза:

7) Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания матери и равномерностью «Колеса жизненного баланса».

Говоря об удовлетворенности жизнью женщины, воспитывающей маленького ребенка, невозможно обойти вниманием ее ближайшее окружение. Современную модель материнства отличает социальная изолированность молодой матери. Если в традиционных семьях женщину окружали родственники, представители старшего поколения, старшие дети – все те люди близкого круга, которым на время можно было перепоручить заботу о ребенке, то сегодня большинство молодых семей являются нуклеарными, и единственным человеком, на чью помощь в заботе о ребенке может рассчитывать женщина – это ее муж (если мы говорим о традиционных полных семьях). В этих условиях ощущение женщиной помощи извне становится все более неудовлетворительным. Тем не менее, именно возможность временно поручить заботу о ребенке человеку, к которому у женщины есть доверие, отмечается респондентами как один из наиболее значимых факторов профилактики эмоционального истощения. Следует понимать, что «помощь близких» – это не та категория, которая поддается объективной оценке: едва ли ее можно измерить в часах или иных физических величинах. Нам представляется уместным рассматривать субъективную оценку женщинами наличия помощи от близких, выраженную в шкале Лайкерта от «совсем не помогают» до «с готовностью берут на себя часть моих забот». Таким образом, мы сформулировали восьмую гипотезу:

8) У женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдается субъективное ощущение недостаточной помощи с ребенком от близких.

Помощь близких с заботами о ребенке открывает женщинам возможность находить время, чтобы уделять внимание другим сферам своей жизни, не связанным с бытом и воспитанием детей. Анализ интервью с респондентами показал, что именно замкнутость в одной-единственной социальной роли – роли матери – для многих становится основной проблемой, подтачивающей эмоциональную стабильность. И напротив, женщины, которые в период

«декретного отпуска» нашли время для своих увлечений, занялись получением дополнительного образования, нашли источник дополнительного дохода, по предварительным данным легче эмоционально справляются с нагрузками материнства. Эти наблюдения привели к возможности сформулировать девятую гипотезу:

9) У женщин с насыщенной социальной жизнью вне материнства снижается риск развития синдрома эмоционального выгорания.

2.2 Методики исследования

Для проверки выдвинутых гипотез был отобран ряд методик, выявляющих заданные личностные особенности респондентов. Одним из немаловажных критериев выбора методик было наличие примеров их применения в исследованиях схожей тематики.

Основным инструментом изучения синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей стала методика, разработанная Л. А. Базалевой «Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» у матерей» [Базалева, 2010]. Методика представляет собой опросник, состоящий из 60 закрытых вопросов, дифференцированных по 3 шкалам и 12 симптомам. Вместе с тем, опросник работает и как непрерывная шкала, отражающая общий уровень эмоционального выгорания.

Стоит отметить, что используемый опросник является достаточно новым инструментом для оценки эмоционального состояния женщин-матерей. Л. А. Базалева в ходе работы над кандидатской диссертацией разработала данный опросник, опираясь на известный и широко применимый опросник эмоционального выгорания личности В. В. Бойко, адаптированный под особенности собственно материнско-детских взаимоотношений. Адаптирование опросника происходило путем частотного анализа опроса женщин-матерей, описывавших проявление ситуации взаимодействия с ребенком, в которых проявлялись симптомы эмоционального выгорания. Все выделенные симптомы были объединены в четыре основные группы:

Аффективные – несдержанность, грубость, повышенная агрессия, раздражительность, страхи, повышенная тревожность за ребенка, слезливость;

Когнитивные – ухудшение памяти, концентрации внимания, снижение работоспособности, сложности в установлении новых контактов, чувство опустошенности, потеря интереса к какой-либо деятельности;

Физические – крайняя усталость, неспособность отдохнуть за время сна, неспособность расслабиться, головные боли, ухудшение сна, хроническая усталость;

Поведенческие – постоянная тяга к компьютеру, телевизору, актуализация старых привычек (курение), применение физической силы, тяга к незапланированным покупкам, отсутствие желания следить за собой.

Выделенные симптомы, отражая особенности материнско-детских отношений, описывают широкий спектр поведенческих и эмоциональных особенностей личности женщины, переживающей во взаимодействии с ребенком состояние, описанное как «синдром эмоционального выгорания матерей». Л.А. Базалева описывает это состояние как динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии со стадиями развития стресса. Выделяют три фазы эмоционального выгорания:

1) Тревожное напряжение, представляющее собой предвестник, «запускающий механизм» развития эмоционального выгорания. Суть фазы обусловлена высоким уровнем физических и эмоциональных нагрузок в ситуации изматывающего постоянства или усиления факторов напряжения

2) Сопротивление – попытка снижения уровня стресса с помощью имеющихся ресурсов, попытка оградиться от неприятных впечатлений

3) Истощение – обеднение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, ослабление нервной системы.

Содержательная валидность методики проверялась методом экспертных оценок, с помощью которого проверялась как конгруэнтность тестовых заданий изучаемому феномену, так и оценка содержательного

вклада каждого тестового задания в общий тестовый балл. Таким образом, каждому вопросу было присвоено определенное количество баллов за каждый из вариантов ответа («да» или «нет»). В состав экспертной комиссии вошли 10 психологов, имеющих опыт работы не менее 5 лет в области детско-родительских отношений, в том числе и имеющих опыт материнства.

Кроме того, автором была проведена работа по проверке ретестовой надежности и конструктивной валидности, а также – устойчивость результатов к изменяющимся условиям тестирования. Стимульный материал методики приведен в Приложении 1. Обработка результатов состоит в подсчете суммы баллов по каждой шкале, а также – общего уровня эмоционального выгорания. Затем полученные значения соотносятся с таблицей норм, которая позволяет определить уровень эмоционального выгорания как «несложившийся симптом», «складывающийся симптом», «сложившийся симптом» Таблица 3.

Таблица 3 – Таблица норм для определения уровня эмоционального выгорания.

Симптом	Не сложившийся	Складывающийся	Сложившийся
«Осознания проблем взаимодействия с ребенком»	4 и менее	от 5 до 7	8 и выше
«Неудовлетворенность собой»	6 и менее	от 7 до 9	10 и выше
«Загнанность в клетку»	8 и менее	от 9 до 12	13 и выше
«Тревога»	9 и менее	от 9 до 14	15 и выше
«Избирательное эмоциональное реагирование»	11 и менее	от 12 до 16	17 и выше
«Эмоционально-нравственная дезориентация»	10 и менее	от 11 до 15	16 и выше
«Расширения сферы экономии эмоций»	11 и менее	от 12 до 16	17 и выше

Симптом	Не сложившийся	Складывающийся	Сложившийся
«Редукция материнского взаимодействия»	10 и менее	от 11 до 15	16 и выше
«Эмоционального дефицита»	13 и менее	от 14 до 19	20 и выше
«Эмоциональная отстраненность»	7 и менее	от 8 до 10	11 и выше
«Личностной отстраненности»	7 и менее	от 8 до 10	11 и выше
«Психосоматических нарушений»	14 и менее	от 15 до 20	20 и выше
«Напряжение»	28 и менее	от 29 до 38	39 и выше
«Резистенции»	43 и менее	от 44 до 58	59 и выше
«Истощение»	35 и менее	от 36 до 47	48 и выше
«Эмоционального выгорания»	101 и менее	от 102 до 136	136 и выше

В целом, опыт применения «Методики изучения эмоционального выгорания у женщин-матерей» показывает, что данный инструмент на сегодняшний день является наиболее подходящим для изучения феномена материнского эмоционального выгорания.

Для определения предпочитаемых стратегий совладания со стрессом была использована методика И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой «Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления». Целесообразность выбора данной методики обусловлена опытом ее применения в исследовании эмоционального выгорания у социальных работников [Сизова, Филиппченкова, 2002]. Опросник, предназначенный для диагностики преобладающей стратегии совладающего поведения, состоит из 53 утверждений со стандартной шкалой Лайкерта. Каждому варианту ответа соответствует определенное количество баллов: «никогда» – 0 баллов, «иногда» – 1 балл, «трудно сказать» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «очень часто» – 4 балла. Обработка результатов состоит в суммировании баллов по 3

основным шкалам и 12 субшкалам. По каждой стратегии преодоления предлагаются следующие нормы:

0 – 4 балла – никогда не используемая стратегия;

5 – 7 баллов – редко используемая стратегия;

8 – 11 баллов – часто используемая стратегия;

12 – 16 баллов – очень часто используемая стратегия (на уровне стереотипа).

Авторы методики отмечают, что на практике крайне редко встречаются респонденты, для которых характерно применение только одной стратегии совладания со стрессом. Преимущественно участники опроса по данной методике демонстрируют склонность к использованию 2 или более стратегий. «Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления» предназначена только для взрослых и рекомендована к использованию как в индивидуальной работе, так и в ходе групповой психотерапии.

Помимо выявления частоты использования той или иной стратегии преодоления, методика также подразумевает вычисление таких интегральных показателей как «конструктивные преобразующие стратегии копинга», «конструктивные приспособительные стратегии копинга», «неконструктивные стратегии копинга», а также – коэффициент конструктивности.

К классу *конструктивных преобразующих стратегий* относятся стратегии С1 – С6. Все их объединяет общая идея активного преобразования трудных жизненных обстоятельств, по аналогии с проблемно-фокусированными стратегиями Лазаруса и Фолькмана. Приведем описание каждой из них.

Когнитивная репетиция – преобразование субъектом трудной ситуации в проблему, с определением конкретных конечной и промежуточных целей.

Проблематизация ситуации дает возможность субъекту продумать план достижения цели, проиграть в уме варианты своего поведения и их возможные последствия. В некоторых случаях применение стратегии

сводится не к следованию намеченному плану, а лишь к его вербализации, что также снижает уровень дистресса.

Коррекция ожиданий и надежд.

В случаях, когда продолжительные попытки человека справиться со стрессовой ситуацией не дают желаемого результата, а лишь подтачивают эмоциональные ресурсы, наблюдается обеднение ценностного содержания его сознания. Деятельность субъекта в этом случае сводится к реализации ценности, составляющей суть проблемы. С целью осуществления саморегуляции человек переосмысливает свою систему ценностей и пытается создать новую систему психологической регуляции как самостоятельной деятельности. Длительное напряжение неизбежно приводит к снижению самооценки и пересмотру позитивного отношения к себе. Таким образом человек приходит к необходимости временно отказаться от поставленной цели и снизить планку ожиданий, ставя перед собой менее сложные задачи, достижение которых требует меньших усилий.

Идущее вниз сравнение.

Данная стратегия направлена на восстановление позитивного Я-образа, укрепление чувства личного благополучия. Часто эта стратегия используется людьми, попавшими в безвыходную ситуацию. Суть ее состоит в сравнении человеком себя с людьми, чье положение является еще более плачевным.

Идущее вверх сравнение

Преодоление стрессовой ситуации осуществляется путем актуализации воспоминаний о своих прошлых успехах в других областях и ситуациях. Такой прием обесценивает неудачу в разрешении проблемной ситуации и не требует пересмотра позитивного отношения к себе.

Антиципирующее преодоление

Склонность продумывать наиболее неблагоприятные исходы проблемной ситуации, а также – прогнозирование еще несуществующих неприятных и стрессовых ситуаций с целью подготовить себя к встрече с ними.

Предвосхищающая печаль

Частный случай стратегии «Антиципирующее сравнение» - размышления о потере близких и попытка совладать с горем до момента его наступления. Стратегия может оказаться действительно эффективной для облегчения переживаний в случае, когда потеря, все же, наступает.

Конструктивные приспособительные стратегии характеризуются изменением отношения к ситуации и пересмотр собственных характеристик.

Позитивное истолкование

Состоит в том, что человек в проблемной ситуации ищет новые шансы на успех. Люди, предпочитающие эту стратегию, считают благом то, что жизнь «испытывает их на прочность».

Придание ситуации нетривиального смысла

Осознание своей жизни как череды бед и несчастий, каких не переживал никто. В этом случае стрессовая ситуация становится не более чем еще одним испытанием и утрачивает свой резко негативный смысл

Изменение личностных свойств

В стрессовой ситуации, чтобы сохранить позитивное отношение к себе, человек принимает на себя определенную роль и ведет себя в соответствии с нею. Ролевое поведение оказывается эффективным способом справляться со стрессом, особенно для тех людей, личностные качества которых мешают эффективному преодолению. В том числе данная стратегия связана и с трансформацией некоторых личностных характеристик, так как не проходит без интериоризации разыгрываемой роли.

Идентификация со счастливыми

Характерна для людей, которые причину своих разочарований и неудач видят в отсутствии «удачи». Человек старается окружить себя «удачливыми» людьми, идентифицируя себя с ними и веря в то, что успех людей-талисманов» распространится и на них.

Неконструктивные стратегии преодоления отличаются пассивностью поведения субъекта, который считает стрессовую ситуацию

непреодолимой. Единственная направленность этих стратегий – уравнивание эмоционального фона.

Фиксированная на эмоциях стратегия

Состоит в психологической борьбе с негативными эмоциями и болезненными переживаниями. Используется человеком, который не может ни преобразовать ситуацию, ни уйти от источника стресса. Стратегия характерна для ситуаций, связанных с проблемами со здоровьем. Игнорирование симптомов болезни, вера в «чудесное исцеление», юмор в оценке ситуации – все эти механизмы не являются конструктивными, поскольку никак не влияют на суть проблемы, но могут быть адаптивными, облегчая эмоциональное состояние субъекта.

Уход или бегство из трудной ситуации

Проявляется как в практическом, так и в психологическом плане – через внутреннее отчуждение от ситуации и подавление мыслей о ней. Часто применение этой стратегии характерно для людей, которые испытали множество разочарований, и страх столкнуться с очередным поражением заставляет их и вовсе отказаться от каких-либо рискованных действий. Пассивность поведения человека характеризует данную стратегию как пассивную.

Стратегия отрицания

Состоит в отказе признать факт травмирующего события. Своеобразие этого отказа заключается в том, что субъект знает о произошедшей ситуации, но ведет себя так, будто ее не было, в том числе действительно не испытывает острых негативных чувств. Данная стратегия используется субъектом как своеобразный психологический барьер на пути разрушительной силы стресса. Адаптивный компонент стратегии состоит в том, что она позволяет субъекту переживать стресс «малыми порциями», постепенно ассимилируя мысли о травмирующем событии в свою ценностно-смысловую сферу. В остальном стратегия считается неконструктивной, поскольку не содержит элемента активности субъекта.

В ходе исследования нами были проверены частные гипотезы о наличии корреляции между отдельными показателями методики диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления и уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей. Интерес представляет не только выявление взаимосвязи между предпочитаемой стратегией преодоления и уровнем эмоционального выгорания, но и между интегральными показателями методики и различными уровнями СЭВ.

Интегральные показатели по методике «Когнитивно-поведенческие стратегии преодоления» рассчитываются следующим образом:

А – конструктивные преобразующие стратегии копинга:

$$A = (C1+C2+C3+C4+C5+C6)/6.$$

В – конструктивные приспособительные стратегии копинга:

$$B = (C7+C8+C9+C10)/4.$$

С – неконструктивные стратегии копинга:

$$C = (C11+C12+C13)/3.$$

К – коэффициент конструктивности:

$$K = (A+B)/(A+B+C).$$

Интерпретация результатов.

По каждой стратегии преодоления предполагаются следующие нормы:

0-4 балла – никогда не используемая стратегия;

5-7 баллов – редко используемая стратегия;

8-11 баллов – часто используемая стратегия;

12-16 баллов – очень часто используемая стратегия (на уровне стереотипа).

Говоря о материнстве как о кризисном периоде в жизни женщины, мы столкнулись с необходимостью подобрать инструмент для оценки статуса идентичности респондентов. Проверка гипотезы о взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и статуса идентичности стала возможна благодаря использованию методики Л.Б. Шнейдер «Методика изучения личностной идентичности – МИЛИ». Для обоснования использования

данной методики приведем определение понятия «идентичность», предложенное автором. «Идентичность есть результат активного рефлексивного процесса, отражающий подлинные представления субъекта о себе, собственном, а не навязанном пути развития и сопровождающийся ощущением личностной определенности, тождественности и целостности, дающей возможность субъекту воспринимать свою жизнь как опыт продолжительности и непрерывности сознания, единства жизненных целей и повседневных поступков, действий и их значений, которые позволяют действовать последовательно» [Шнейдер, 2007].

Описывая феномен идентичности, Л.Б. Шнейдер выделяет 5 статусов идентичности.

Достигнутая идентичность – принадлежит человеку, сформировавшему определенную совокупность личностно значимых целей, убеждений и ценностей. Человек с достигнутой идентичностью переживает их как личностно значимые, обеспечивающие ему чувство направленности и осмысленности жизни. Проявлением достигнутой идентичности является позитивное отношение к себе, в том числе – положительная оценка собственных качеств и стабильность связи с обществом, а также – полная координация механизмов идентификации и обособления.

Критериями достигнутой идентичности являются:

- уверенность в том, что личность субъекта способна вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание;
- ощущение самооценности и предполагаемая ценность своего «я» для других;
- уверенность в себе, повышенная рефлексия, осознание своих трудностей;
- определенность жизненной ситуации;
- высокая событийность и общительность;
- ориентация на других и их значимость.

Мораторий – состояние кризиса идентичности, при котором человек пытается активно его разрешить, пробуя различные варианты действий. Характеризуется высоким уровнем тревожности. Чаще встречается у людей с более сложными и дифференцированными культурными интересами и более развитой рефлексией.

Преждевременная идентичность характеризуется самыми высокими показателями авторитарности и самыми низкими показателями самостоятельности. Возникает в случаях, когда в жизни человека не случалось необходимости совершать самостоятельных выборов, принимать значимые решения. Идентичность в этом случае либо не осознается вовсе, либо является навязанной.

Диффузная идентичность характеризуется отсутствием прочных целей, ценностей и убеждений при этом не наблюдаются попытки их сформировать. Этот статус идентичности может перейти в «мораторий», а затем – в «зрелую идентичность (такой путь характерен для конструктивного развития идентичности). Другой вариант – отказ человека от активного выбора самоопределения, что приводит к «застреванию» в статусе «преждевременной идентичности».

Критерии диффузной идентичности:

- сомнения в своей способности вызывать уважение окружающих;
- отстраненное до безразличия отношение к своему «я», сомнения в собственной ценности, потеря интереса к своему внутреннему миру;
- ригидность Я-концепции: нежелание меняться даже при наличии общего положительного отношения к себе;
- наличие внутриличностных конфликтов, сомнений, неверие в собственную способность что-то изменить;
- самобичевание, готовность взять на себя вину за любые промахи и неудачи;

- нарушение временной связи: события прошлого оказывают сильное влияние на состояние настоящим и ожидания от будущего;
- склонность сводить отношения к стереотипному общению.

Псевдоидентичность может проявляться двояко: либо в форме стабильного отрицания собственной идентичности, либо как амбициозное ее подчеркивание с переходом в стереотипию. Характеризуется ригидностью Я-концепции, нарушением механизмов идентификации, временной связности жизни, болезненного неприятия критики в свой адрес. Иногда может трактоваться как гиперидентичность – поглощение человека новой социальной ролью, статусом, работой при высокой оценке собственных качеств и нарушении гибких связей с социумом.

Методика изучения личностной идентичности (МИЛИ) построена на принципах прямого и цепного ассоциативного теста. Путем многоэтапного отбора авторы оставили список из 218 слов, составленного на основе ассоциативных рядов респондентов на слова «живой» и «мертвый» (половина из них относятся к категории «живой», половина – к категории «мертвый»). При проведении диагностики по МИЛИ испытуемым предлагается выбрать из списка те слова, которые в настоящий момент имеют отношение к их жизни. Подведение итогов обследования состоит в подсчете количества слов-самоописаний в категориях «живого» и самоописаний в категориях «мертвого». Далее необходимо разделить количество выбранных респондентом слов-реакций из категории «живого» на количество выбранных слов-реакций из категории «мертвого». Полученное значение соотносится с таблицей норм (Таблица 4).

Таблица 4 – Таблица норм для определения статуса личностной идентичности.

Самоописания в категориях «живого» и «мертвого» (жив.:мерт.)	Тип личностной идентичности
0-0,9	Преждевременная идентичность
1,0-1,9	Диффузная идентичность
2,0-2,9	Мораторий
3,0-3,9	Достигнутая позитивная идентичность
4,0	Псевдопозитивная идентичность

Для выявления общего эмоционального фона респондентов, выраженного в оценке уровня удовлетворенности жизнью в различных ее сферах, была использована авторская модификация методики «Колесо жизненного баланса», получившей большую популярность в коучинге и психологическом тренинге. Респондентам предлагалось обозначить на круговой диаграмме свое субъективное ощущение удовлетворенности по восьми сферам жизни. Такое представление достаточно широко используется в практике психологического консультирования, коучинга, группового психологического тренинга. Примером эффективности использования модели как в диагностических, так и в терапевтических целях является предложенная Е.В. Сидоренко «Модель паруса». Одним из методов самооценки по тем качествам, которые участникам предлагается развить в ходе тренинга, является построение графической модели. В рамках учебного курса студенты могли развить свои навыки по четырем качествам, соответственно, графическая модель представляла собой фигуру, образованную путем соединения четырех точек, отмеченных на осях. В общем виде модель выглядела следующим образом (Рис. 2).

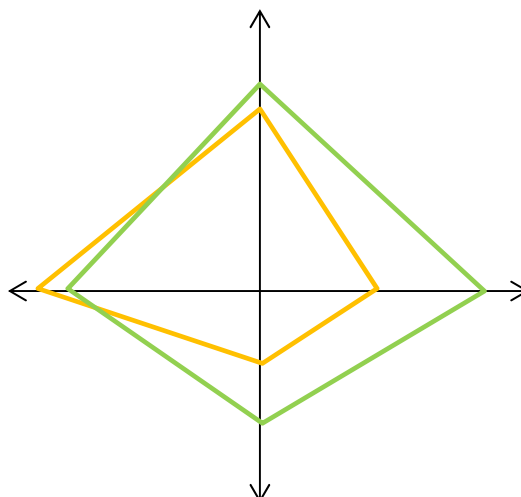


Рисунок 2 – Модель «Паруса» из курса Е.В. Сидоренко «Социально-психологический тренинг».

Точки на осях являются отражением самооценки по 10-бальной шкале. Первая (оранжевая) фигура является результатом текущей самооценки, а вторая (зеленая) – отражение желаемого для участника результата тренинга. Каждый из участников получил возможность наглядно оценить уровень развития у себя заявленных качеств и наметить «вектор роста». В исследовании эмоционального выгорания у женщин-матерей было использовано 8 шкал для оценки их уровня удовлетворенности жизнью. К значимым сферам жизни мы отнесли следующие:

Семейные отношения. Субъективное ощущение семейного счастья, благополучия. Качество общения между членами семьи. Количество и глубина конфликтов, удовлетворенность браком, количеством детей. Оценка взаимоотношений между родителями и детьми. Гармония в отношениях с другими близкими родственниками, проживающими отдельно.

Отдых. Наличие/отсутствие возможности менять обстановку, уделять время заботе о теле, сну, прогулкам. Качество проведения свободного времени. Проходит ли человек стадии отдыха (усталость – расслабление – восстановление сил – развлечение).

Здоровье. Состояние физического и психического благополучия. Отсутствие болезней. Общий уровень самочувствия.

Друзья и общение. Удовлетворенность текущим окружением. Наличие/отсутствие старых друзей и новых, качество общения с ними. **Личностное развитие.** Наличие/отсутствие времени, посвященного получению новых знаний, изучению интересующих тем, чтению нехудожественной литературы. Навыки целеполагания и достижения целей, организации собственного времени с учетом личных (несемейных) нужд.

Работа, карьера, текущая деятельность. Текущее состояние карьеры, планы на восстановление в должности, предшествовавшей декретному отпуску. Планы на дальнейшее развитие трудовой/профессиональной деятельности. Удовлетворенность нынешней трудовой деятельностью.

Материальное благополучие. Удовлетворенность финансовым положением, состояние материального окружения (дом, квартира, прочая недвижимость, автомобиль, гардероб и проч.)

Хобби, творчество. Наличие/отсутствие времени и желания уделять внимание увлечению.

Выбор жизненных сфер был обусловлен, во-первых, вариантами, используемыми для данной методики в коучинге. В то же время мы соотносили перечень традиционно используемых названий шкал с теми ценностями, которые чаще выделяли женщины-матери в ходе интервью, проводимыми на предварительном этапе исследования. Отобранные ценности можно равномерно соотнести с двумя направлениями:

Я – Мы

Материальное – Духовное

В настоящем исследовании методика использовалась с целью выявить общее эмоциональное состояние респондента, определить, в каких сферах жизни женщина чувствует себя менее удовлетворенной и как уровень удовлетворенности связан с уровнем эмоционального выгорания.

Заниженная оценка удовлетворенности по одной из шкал свидетельствует о дисбалансе эмоционально-психологического состояния человека, в то время как равномерно высокий уровень демонстрирует отражение состояния полной гармонии с собой.

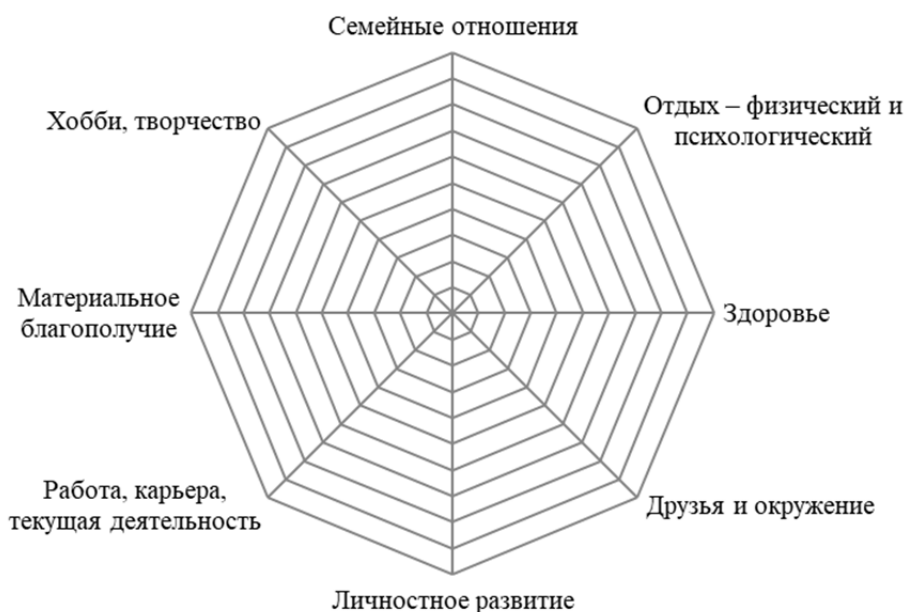


Рисунок 3 – Методика «Колесо жизненного баланса женщины»: шаблон.

Одна из основных гипотез исследования состоит в том, что снижение удовлетворенности по одной из шкал может коррелировать с высоким уровнем эмоционального выгорания. Следуя метафоре, используемой в коучинге, «кривое колесо» далеко не укатится, что на практике означает, что снижение удовлетворенности по одной из шкал снижает и общую удовлетворенность жизни, мешая человеку полноценно функционировать. В ходе исследования респондентам предлагалось оценить удовлетворенность в каждой из жизненных сфер по шкале от 0 до 10 баллов (где 0 – абсолютно не удовлетворен, 10 – полностью удовлетворен). Помимо оценки минимального уровня удовлетворенности, мы также проверяли взаимосвязь

уровня эмоционального выгорания со средним уровнем удовлетворенности по всем шкалам, рассчитываемом по формуле:

$$S_{Avg} = \sum S \div 8$$

Отдельным блоком опроса стали вопросы анкетного характера, выявляющие социально-демографические характеристики выборки. Данный блок включил в себя такие вопросы как:

- Возраст;
- Количество и возраст детей;
- Семейное положение;
- Тип занятости;
- Наличие помощника в виде няни;
- Наличие помощи с детьми от мужа и других родственников;
- Примерный уровень дохода семьи в месяц;
- Наличие хобби или увлечения вне материнства.

2.3. Математические методы обработки данных

Выбор методик, использованных в опроснике, был обусловлен не только задачами исследования, но и опытом их использования в других исследованиях, проведенных ранее другими авторами по смежным темам. Тем не менее, решение некоторых задач, возникших после проведения пилотажного исследования, потребовало включения в опросный лист дополнительных вопросов, а также – разработки авторской модификации методики «Колесо жизненного баланса», описанной в предыдущем параграфе. Доработка опросника осуществлялась на основе контент-анализа интервью, проведенных в ходе подготовительного этапа исследования.

Для обработки данных, полученных в результате проведенного исследования, был использован ряд стандартных математических методов обработки данных, выбор которых был обусловлен задачами исследования [Сидоренко, 2000; Наследов, 2004]. В первую очередь, анализ характеристик выборки потребовал применения таких методов как вычисление средних,

минимальных и максимальных значений. В частности, эти показатели рассчитывались для таких переменных как возраст респондентов, количество детей в семье, а также – для переменных, рассматриваемых как факторы, а именно: уровень эмоционального выгорания. Анализ частот применялся для обработки переменных, представленных номинальной шкалой: «Семейное положение», «Количество детей», «Занятость», «Занятия, не связанные с уходом за ребенком».

Оценка значений для переменных «Уровень эмоционального выгорания», «Статус личностной идентичности», «Средний уровень дохода на семью» осуществлялась методом ранжирования.

Переменные, представленные в интервальной шкале, были оценены на нормальность распределения с помощью теста Колмогорова-Смирнова. Так, по возрасту и по уровню эмоционального выгорания (в баллах) респонденты в выборке распределены достоверно близко к распределению Гаусса.

Большинство выдвинутых гипотез проверялись при помощи корреляционного анализа с использованием критерия χ^2 Пирсона. Таким образом мы определяли наличие взаимосвязи между признаками.

При помощи регрессионного анализа проверялась гипотеза о наличии влияния социально-психологических факторов на уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей. Факторный анализ позволил проверить наличие латентных факторов, связанных с уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей.

При обработке данных были использованы инструменты MS Excel и программы статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 19 [Наследов, 2013].

Полный перечень математических методов обработки данных представлен в Таблице 5.

Таблица 5 – Перечень математических методов обработки данных.

Математико-статистические методы обработки данных	Цель использования
Контент-анализ	Выявление дополнительных симптомов, а также – смыслов, которые женщины вкладывают в описание своего состояния
г-критерий Пирсона	Оценка корреляций между факторами
Регрессионный анализ	Изучение влияния социально-психологических факторов на уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей
Тест Колмогорова-Смирнова	Проверка выборки на соответствие нормальному распределению
Факторный анализ	Выявление латентных факторов, связанных с высоким уровнем эмоционального выгорания
Анализ средних значений	Сопоставление описательных характеристик выборки
Ранжирование	Распределение данных в соответствии с уровнем значимости

2.4 Описание выборки и процедуры исследования

Для изучения синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей было опрошено 177 женщин, имеющих от 1 до 3 детей. Стаж материнства у участников выборки варьируется от 1 месяца до 10 лет, из них 155 женщин имеют, по крайней мере, одного ребенка младше 3 лет. Таким образом, исследование было ориентировано на изучение эмоционального состояния наиболее уязвимой категории женщин-матерей – тех, кто заботится о ребенке, находясь в декретном отпуске.

Стоит отметить, что исследования эмоционального выгорания у женщин-матерей уже проводились ранее. В обнаруженных нами исследованиях по теме выявлялись факторы эмоционального выгорания у

матерей, чьи дети имеют серьезные (онкологические) диагнозы и требуют постоянного медицинского наблюдения. Безусловно, в этом случае эмоциональное выгорание имеет гораздо большую выраженность, однако связано с вполне очевидной объективной причиной. Суть настоящего исследования состоит в том, чтобы изучить феномен эмоционального выгорания у женщин-матерей, не имеющих очевидных объективных причин. Выборка была сформирована таким образом, чтобы исключить такие факторы как физическое состояние ребенка, что ключевым образом могло бы изменить распределение респондентов по уровню эмоционального выгорания. Все дети в выборке здоровы (не имеют хронических заболеваний, требующих особого ухода).

Кроме того, представляется необходимым уточнить некоторые демографические характеристики респондентов с целью исключить их влияние на уровень эмоционального выгорания. Так, в ходе опроса респонденты сообщали о себе такую информацию как «семейное положение». По существу, для исследования имело значение, насколько отец ребенка (детей) вовлечен в процесс воспитания. Поэтому вопрос был сформулирован следующим образом «Состоите ли вы в браке с отцом ваших детей?» с возможными вариантами ответов:

- «да, состоим в зарегистрированном браке»,
- «да, в гражданском – незарегистрированном браке»,
- «нет, мы живем отдельно»,
- «нет, я состою в браке с мужчиной, который не является отцом моему ребенку (детям)».

163 женщины состоят в официальном браке с отцом своих детей и 7 – в незарегистрированном браке. Таким образом, оказалось возможным проверить, является ли семейное положение фактором, связанным с уровнем эмоционального выгорания женщин-матерей.

Все характеризуют финансовое положение своей семьи как среднее.

Участницами исследования стали женщины в возрасте от 22 до 45 лет, средний возраст $M = 30,88$. Среди опрошенных 146 женщин находятся в отпуске по уходу за ребенком и, соответственно, 31 женщина – работает. Трое респондентов являются мамами двоен.

Опрос представляет собой систему психодиагностических методик, объединенных в один опросный лист. Участницам исследования предлагалось пройти его в электронной форме (с помощью онлайн-платформы Google.Forms) или заполнить распечатанный бланк. Большинство женщин, принявших участие в исследовании ($N=170$), предпочли электронную форму опроса.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Результаты изучения феномена эмоционального выгорания в выборке

Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей является диагностируемым симптомокомплексом, выявляемым у женщин, имеющих благоприятные социально-бытовые и психологические условия материнства. На предварительном этапе исследования в ходе интервью с женщинами-матерями, находящимися в отпуске по уходу за ребенком, было обнаружено, что вне зависимости от объективных социально-демографических, экономических и физиологических особенностей материнства, для большинства опрошенных оказываются характерными отдельные симптомы эмоционального выгорания, проявляющиеся в различном сочетании друг с другом и с разной степенью выраженности. Полученные в ходе стандартизированного опроса данные позволили проанализировать распределение признака «уровень эмоционального выгорания» в выборке. Традиционно синдром эмоционального выгорания рассматривается как сочетание показателей по трем фазам – «фаза эмоционального истощения», «фаза деперсонализации» и «фаза редукции личностных достижений». Такая структура характерна для подхода К. Маслач и К. Джексона. Для целей настоящего исследования мы рассматривали эмоциональное выгорание как линейную переменную, характеризующую степень выраженности основных симптомов данного феномена у испытуемых, представленную в баллах.

По уровню эмоционального выгорания выборка распределилась следующим образом:

95 женщин – низкий уровень;

56 женщин – средний уровень – зона риска;

25 женщин – высокий уровень.

Распределение по выборке уровня эмоционального выгорания, выраженного в баллах, было проверено на предмет соответствия нормальному распределению.

3.2 Уровень эмоционального выгорания и статус личностно-ролевой идентичности у женщин-матерей.

Гипотезой исследования было предположение о том, что лиминальность периода беременности и родов, ведущего к появлению у женщины новой социальной роли – роли матери, создает ситуацию кризиса личностной идентичности. Ю.Б. Шнейдер выделяет 5 вариантов преодоления нормативных кризисов, определяемых как статусы идентичности. Мы предположили, что статус идентичности может быть определенным образом связан с уровнем эмоционального выгорания. Таким образом, в дизайн исследования была включена методика изучения личностной идентичности – МИЛИ Ю.Б. Шнейдер, выявляющая статус личностной идентичности у женщины-матери в настоящий момент. Полученные результаты были сопоставлены с результатами изучения уровня эмоционального выгорания при помощи статистического критерия Пирсона. В ходе проверки взаимосвязи между переменными «статус личностной идентичности» и «уровень эмоционального выгорания» было обнаружено наличие значимой корреляции между признаками.

Минимальный уровень эмоционального выгорания наблюдается у женщин с псевдопозитивной идентичностью – 36,5% женщин с низким уровнем эмоционального выгорания имеют псевдопозитивную идентичность. Исходя из описания этого статуса идентичности автором методики следует, что эмоциональному выгоранию менее подвержены женщины-матери, отличающиеся нарушением механизмов самоидентификации, ригидностью Я-концепции. В данном случае этот статус идентичности может трактоваться как гиперидентичность, вызванная тотальным поглощением новой социальной ролью при высоко положительном оценивании собственных

качеств. Эти результаты могут интерпретироваться как склонность некоторых женщин-матерей «растворяться в ребенке», воспринимать свое материнство как единственную социальную роль, составляющую их личность. Попытка достичь в этом случае образа «идеальной мамы», отражающая описанную тенденцию к поглощению социальной ролью, наполняет жизнь женщины новым смыслом и становится эмоциональным ресурсом, защищающим от риска выгорания. Примечательно, что, не смотря на низкий уровень эмоционального выгорания, которым отличаются многие женщины-матери со статусом псевдоидентичности, этот вариант преодоления кризиса нельзя назвать конструктивным. В долгосрочной перспективе поглощенность одной социальной ролью может привести к дополнительному стрессу, когда жизненные обстоятельства изменятся. Так, женщины, «посвятившие себя ребенку», оказываются в состоянии стресса, чувства ненужности, когда дети вырастают. Стоит также отметить, что среди женщин-матерей с низким уровнем эмоционального выгорания практически не встречается статус идентичности, определяемый как «преждевременная».

Большинство случаев наблюдения преждевременной идентичности отличаются высоким уровнем эмоционального выгорания. Основной характеристикой этого статуса идентичности является навязанность идентичности, минимальное количество собственных жизненных выборов. Люди с этим статусом идентичности плохо осознают свое Я, имеют неустойчивую Я-концепцию. Такое состояние является постоянным источником стресса, что и провоцирует развитие синдрома эмоционального выгорания. Так, 24% женщин-матерей с высоким уровнем эмоционального выгорания имеют преждевременную идентичность. Наиболее характерным статусом идентичности в группе женщин-матерей с высоким уровнем эмоционального выгорания является диффузная идентичность. У 44% женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания выявлена диффузная идентичность, характеризующаяся нарушением ценностно-смысловой сферы. Данное состояние может отличаться тенденцией к неопределенности

в понимании человеком своей идентичности, что также является достаточно стрессогенным. Состояние неопределенности повышает вероятность развития синдрома эмоционального выгорания.

У женщин со средним уровнем эмоционального выгорания наиболее часто встречается Мораторий идентичности. Данное состояние может считаться острой фазой прохождения кризиса идентичности, характеризующейся высоким уровнем тревожности, однако Ю.Б. Шнейдер отмечает, что мораторий идентичности часто сочетается с развитой рефлексией, что может объяснить преобладание у женщин-матерей с этим статусом идентичности средний уровень эмоционального выгорания. С одной стороны, рост эмоционального истощения вызван повышенной тревожностью, а с другой стороны, склонность к развитой рефлексии помогает корректировать эмоциональное состояние.

Распределение статуса идентичности в группах респондентов с разным уровнем эмоционального выгорания представлено на диаграмме (Приложение 4).

Вывод. Появление ребенка и последующее освоение новой социальной роли – роли матери – может рассматриваться как один из кризисных периодов в жизни женщины, влекущий за собой как физиологические, так и психологические перемены, переосмысление системы ценностей, перемены в укладе жизни. Кризис идентичности, переживаемый женщиной в период освоения роли матери может проходить как конструктивно, естественным образом корректируя идентичность, так и деструктивно. Деструктивное переживание кризиса идентичности (состояние «диффузной» или «моратория» связано с риском развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей).

3.3 Уровень эмоционального выгорания и предпочитаемые стратегии совладания со стрессом.

Проверка гипотезы о взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и модели поведения женщины-матери в стрессовых ситуациях показала, что одним из факторов, связанных с ростом уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей является предпочитаемая стратегия совладания со стрессом.

Анализ данных, полученных в ходе исследования, показал, что у женщин с тем или иным уровнем эмоционального существенно различаются предпочитаемые стратегии совладания со стрессом. В первую очередь, обращает на себя внимание наблюдение, что стратегию «Уход или бегство из трудной ситуации» используют только женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания $r=0,247$ при $p<0,001$. Опираясь на описание данной стратегии и комментарии женщин-матерей в ходе интервью, можно интерпретировать полученную корреляцию следующим образом. Для женщин, предпочитающих игнорировать проблемную ситуацию, демонстрируя реальное или эмоциональное избегание столкновения с ней, риск развития высокого уровня эмоционального выгорания заключается в том, что сам факт игнорирования проблемы не означает ее исчезновения. Повторное столкновение с реальностью, в которой проблемная ситуация не исчезла, лишь усугубляет эмоциональную реакцию, провоцируя рост уровня эмоционального выгорания.

Для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания характерно использование стратегий «Когнитивная репетиция» ($r=0,301$ при $p<0,001$) и «Идущее вверх сравнение» ($r=-0,416$ при $p<0,001$). Стратегия «Идущее вверх сравнение» позволяет актуализировать имеющийся позитивный опыт успешности в проблемных ситуациях. Концентрация внимания на собственных успехах позволяет обесценить проблему, снизить уровень эмоциональной напряженности и восстановить веру в способность справиться с трудностями. Такой взгляд на проблемные ситуации позволяет

женщинам оставаться в ресурсе и, следовательно, снижает риск развития эмоционального выгорания.

Обнаружено совместное влияние факторов «Когнитивная репетиция» (C1) и «Идущее вверх сравнение» (C4) на уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей ($R=0,439$; C4 $\beta=-0,352$, C1 $\beta=-0,153$). Таким образом, стратегия «Когнитивная репетиция» в сочетании со стратегией «Идущее вверх сравнение» также оказывается не только связанной с низким уровнем эмоционального выгорания, но и является математическим предиктором эмоциональной устойчивости женщины, согласно результатам регрессионного анализа. Содержание этой стратегии сводится к преобразованию трудной ситуации в проблему с последующей разработкой плана ее решения. Проблематизация ситуации дает возможность женщине продумать план достижения цели, проиграть в уме варианты своего поведения и их возможные последствия. В некоторых случаях применение стратегии сводится не к следованию намеченному плану, а лишь к его вербализации, что также снижает уровень дистресса и, следовательно, риск развития синдрома эмоционального выгорания.

Женщины со средним уровнем эмоционального выгорания чаще всего используют стратегии «Когнитивная репетиция» и «Коррекция ожиданий и надежд». С одной стороны, эффективность проблематизации трудной ситуации и разработка подробного плана ее решения (даже в формате мысленного эксперимента) снижает уровень дистресса. В то же время стратегия «коррекция ожиданий и надежд», подразумевающая снижение планки ожиданий, переосмысление ценностей с целью снижения эмоционального напряжения от факта безуспешности попыток изменить проблемную ситуацию, может негативно сказываться на эмоциональном фоне, что и отражается в росте уровня эмоционального выгорания.

Наглядно результаты сравнения копинг-стратегий, предпочитаемых женщинами с разным уровнем материнского эмоционального выгорания, представлены на диаграмме в Приложении 5.

Вывод: женщины-матери с разным уровнем эмоционального выгорания неодинаково ведут себя в стрессовых ситуациях. Предпочтение тех или иных стратегий совладания со стрессом может усиливать или, наоборот, снижать риск развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей. Диагностика стратегий совладания со стрессом может помочь спрогнозировать риск развития уровня эмоционального выгорания, что является ценным практическим результатом настоящего исследования.

3.4 Уровень удовлетворенности жизнью и эмоциональное выгорание у женщин-матерей.

Классическая интерпретация результатов диагностики по методике «Колесо жизненного баланса» заключается в гипотезе о том, что Состояние, при котором человек ощущает гармонию, прилив сил для продуктивной деятельности и чувство удовлетворенности собственной жизнью, достигается в том случае, когда все значимые сферы жизни ощущаются с одинаковой степенью удовлетворенности. Иными словами, «баланс», о котором идет речь – это есть равномерное распределение внутреннего ресурса человека по всем значимым сферам жизни. Результаты настоящего исследования показывают несколько иную картину. Уровень эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, не связан с показателем сбалансированности «колеса». При этом наблюдается значимая корреляция между уровнем эмоционального выгорания и суммарным баллом по всем шкалам, определяющим различные сферы жизни женщины-матери, даже если разброс показателей между шкалами весьма высок. Таким образом, более высокий уровень удовлетворенности по отдельным шкалам более вероятно может снижать риск развития синдрома эмоционального выгорания, чем равномерность распределения внутреннего ресурса. Состояние эмоционального выгорания характеризуется снижением общего уровня удовлетворенности в разных жизненных сферах. Ощущение собственного благополучия существенно снижается с ростом уровня

эмоционального выгорания. Так, уровень корреляции между эмоциональным выгоранием и средним уровнем удовлетворенности $r = -0.504$ при $p < 0.001$

Уровень корреляции между эмоциональным выгоранием и максимальным выставяемым баллам по шкалам $r = -0.404$ при $p < 0.001$ (Диаграмма 1).

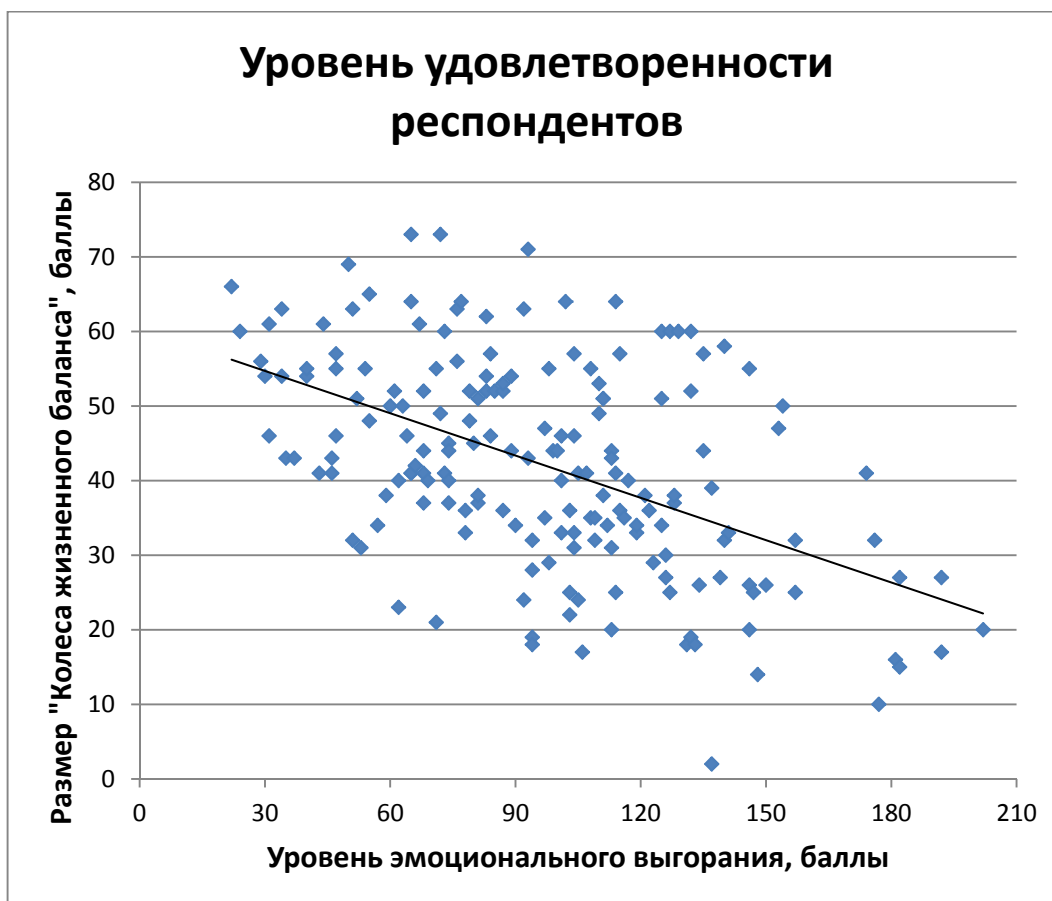


Диаграмма 1 – Уровень удовлетворенности респондентов.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ниже как средний уровень удовлетворенности, так и уровень удовлетворенности по отдельным шкалам. На диаграмме 2 видно, как с ростом уровня эмоционального выгорания (в баллах) линейно снижается уровень удовлетворенности респондентов, при чем сравнение максимального, минимального и среднего балла по шкалам показывает равнозначные результаты корреляции с уровнем эмоционального выгорания.

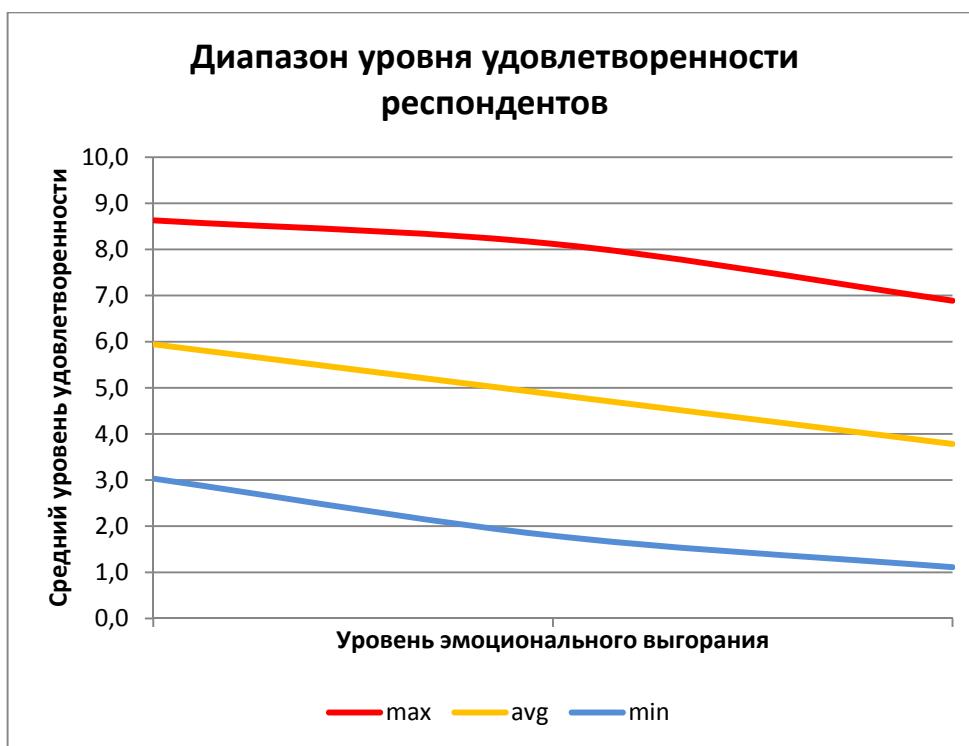


Диаграмма 2 – Диапазон уровня удовлетворенности респондентов.

Кроме того, сравнение результатов по отдельным шкалам, характеризующим отдельные значимые сферы жизни, показывают, что женщинами с высоким уровнем эмоционального выгорания наименьший уровень удовлетворенности отмечается по шкалам «Хобби», «Личностный рост» и «Отдых». Примечательно, что результаты анализа данных по методике «Колесо жизненного баланса» подтверждают также отсутствие значимой взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и материальными, социально-демографическими и физиологическими аспектами материнства: для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания характерен уровень удовлетворенности по шкалам «Семья», «Материальное благополучие» и «Здоровье» на 8-9 баллов из 10. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что недостаток ресурса – временного, эмоционального, организационного, - для наполнения таких сфер жизни как «Хобби», «Личностное развитие» и «Отдых» приводит к возникновению симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания, фокусируя внимание женщины исключительно на заботах, связанных с семьей вообще и уходом за ребенком в частности. На круговой

Диаграмме 3 видно, какой уровень удовлетворенности по шкалам характерен для женщин с высоким, средним и низким уровнем эмоционального выгорания.



Диаграмма 3 – Колесо жизненного баланса.

Вывод. Высокий уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей находит свое отражение в общем уровне удовлетворенности жизнью, что подтверждается результатами обследования респондентов по методике «Колесо жизненного баланса». Наименьший уровень удовлетворенности отмечается по шкалам «Хобби», «Отдых», «Личностное развитие», при этом показатели по шкалам «Семья», «Материальное благополучие» и «Здоровье» не снижены. Кроме того, примечательно, что не сбалансированность баллов по шкалам, а их средний уровень напрямую связан с уровнем эмоционального выгорания в выборке: чем выше уровень удовлетворенности, тем ниже уровень эмоционального выгорания. Таким образом, можно предположить, что развитие тех значимых сфер жизни, которые снижают уровень удовлетворенности в наибольшей степени, может

помочь снизить интенсивность проявление симптомов эмоционального выгорания.

3.5 Уровень эмоционального выгорания и установки о гендерном распределении ролей

В ходе пилотажного исследования было выявлено, что одной из часто называемых женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком, причин состояния, характеризующегося как эмоциональное выгорание, является традиционное гендерное распределение обязанностей в семье. Для проверки гипотезы о взаимосвязи между социальными представлениями о гендерном неравенстве в семье и уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей в структуру опросника был включен ряд вопросов, касающихся распределения обязанностей по уходу за ребенком, хозяйству, финансовой стабильности семьи. Результаты анализа данных по методике показали, что для многих женщин-матерей состояние эмоционального выгорания связано с отношением к некоторым установкам о гендерном распределении ролей. Так, женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания выражают резкое несогласие с утверждением о том, что роль женщины в семье – это забота о детях и ведение хозяйства. Кроме того, для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания, в целом, характерно более спокойное отношение к гендерному неравенству в семье (от -0.11 до 0.23 баллов). В то время как степень несогласия с утверждениями о роли мужчины и женщины в перечне семейных обязанностей крайне высока для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания (от -0.54 до 0.04 балла). Соотнося полученные результаты с анализом интервью, проведенными на предварительном этапе исследования, можно предположить, что принятие традиционных представлений о гендерном распределении ролей определяется как состояние безысходности, неизменности ценностей, существовавших в обществе всегда. Такое состояние, хоть и не является источником непрерывного стресса, все же,

снижает общий эмоциональный фон женщины, что проявляется как формирующийся синдром эмоционального выгорания. При этом, резкое несогласие с традиционными представлениями о гендерном распределении ролей в семье является крайне стрессогенным фактором, значимо связанным с высоким уровнем эмоционального выгорания. Наглядно результаты сравнения отношения к гендерным стереотипам женщин-матерей с разным уровнем эмоционального выгорания представлены на диаграмме 4.

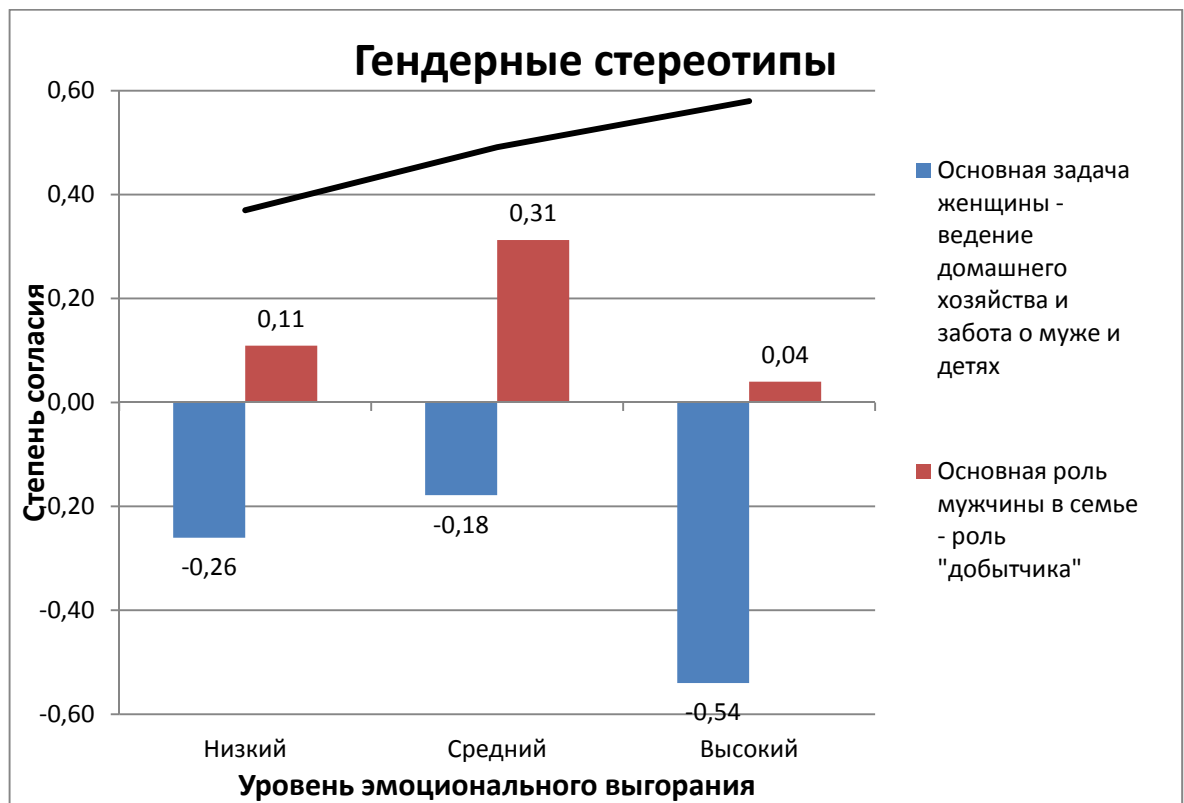


Диаграмма 4 – Гендерные стереотипы.

Вывод. Категоричное неприятие традиционных представлений о гендерном распределении обязанностей в семье характерно для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания.

3.6 Уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей и субъективная оценка наличия помощи в уходе за ребенком

Изучение оценок женщинами наличия помощи в воспитании ребенка от окружающих показывает, что отсутствие ощущения поддержки существенно увеличивает риск развития синдрома эмоционального выгорания. Среди вариантов ответа на вопрос о наличии помощи в уходе за ребенком женщинам было предложено: няня, помощь от родственников, помощь от мужа (партнера). Ответы были сопоставлены с уровнем эмоционального выгорания, оцененным по методике «Оценка уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей». Респондентам предлагалось выбрать один или несколько вариантов ответа. В первую очередь, привлекает к себе внимание наблюдение, что у женщин, пользующихся услугами няни, не встречается высокий уровень эмоционального выгорания. У женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдается субъективное ощущение недостаточной помощи с ребенком от близких ($r = -0.210$ при $p < 0.001$). Результаты опроса респондентов о наличии помощи представлены на Диаграмме 5

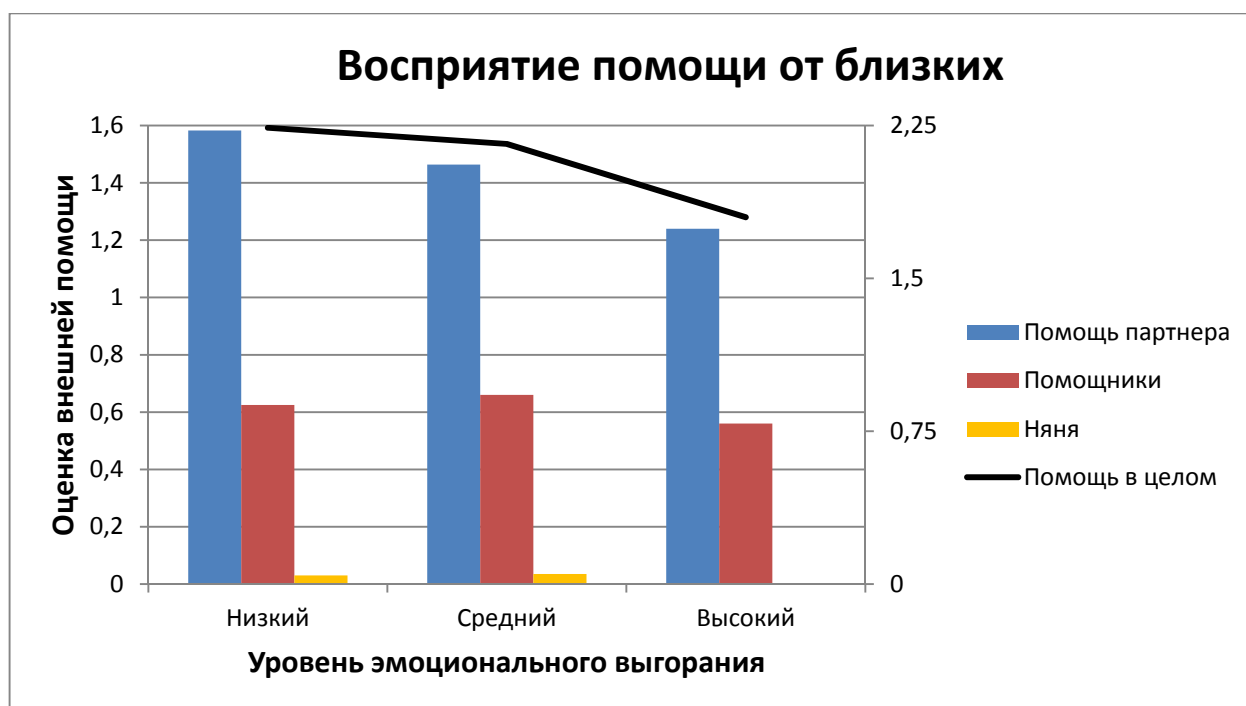


Диаграмма 5 – Восприятие помощи от близких.

Таким образом, результаты исследования показывают, что женщины с низким уровнем эмоционального выгорания активно задействуют все социальное окружение при выполнении обязанностей по уходу за ребенком. В то же время, для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания характерно ощущение социальной изолированности, одиночества состояния «один на один» с проблемами, связанными с уходом за ребенком, невозможности отвлечься, остаться наедине с собой. В таких условиях, на фоне сильной эмоциональной включенности в содержание материнской деятельности, симптомы эмоционального выгорания проявляются наиболее остро.

Вывод. Для женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, возможность задействовать социальное окружение в заботах о ребенке (детях) с целью высвобождения времени и внутреннего ресурса для удовлетворения личностных потребностей, является фактором, связанным со снижением риска развития синдрома эмоционального выгорания.

3.7 Уровень эмоционального выгорания и насыщенность жизни вне материнства

Одной из возможных причин возникновения симптомов эмоционального выгорания у женщин-матерей является непривычная социальная изолированность, ограничение круга общения, сужение сферы интересов до нужд ребенка. Отчасти, безусловно, такая изолированность обусловлена и отсутствием помощи от ближайшего окружения, то есть физическим отсутствием у женщины времени, которое она могла бы посвятить занятиям, не связанным с материнством. В то же время, наличие или отсутствие возможности уделять внимание разным сферам жизни, а не только материнской деятельности, является весьма субъективным. Многим мамам удается совмещать материнство и другие виды активности. Анализ результатов исследования показывает, что и уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей, жизнь которых наполнена не только заботой о

ребенке, существенно ниже, чем у женщин, сосредоточенных только на материнстве. Так, женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания существенно чаще не находят времени на занятия, не связанные с выполнением материнских функций, в то время как женщины с низким уровнем выгорания отмечают наличие работы, увлечений, времени на занятия спортом и хобби.

На Диаграмме 6 представлено распределение видов активности, не связанных с материнством у женщин с различным уровнем эмоционального выгорания.

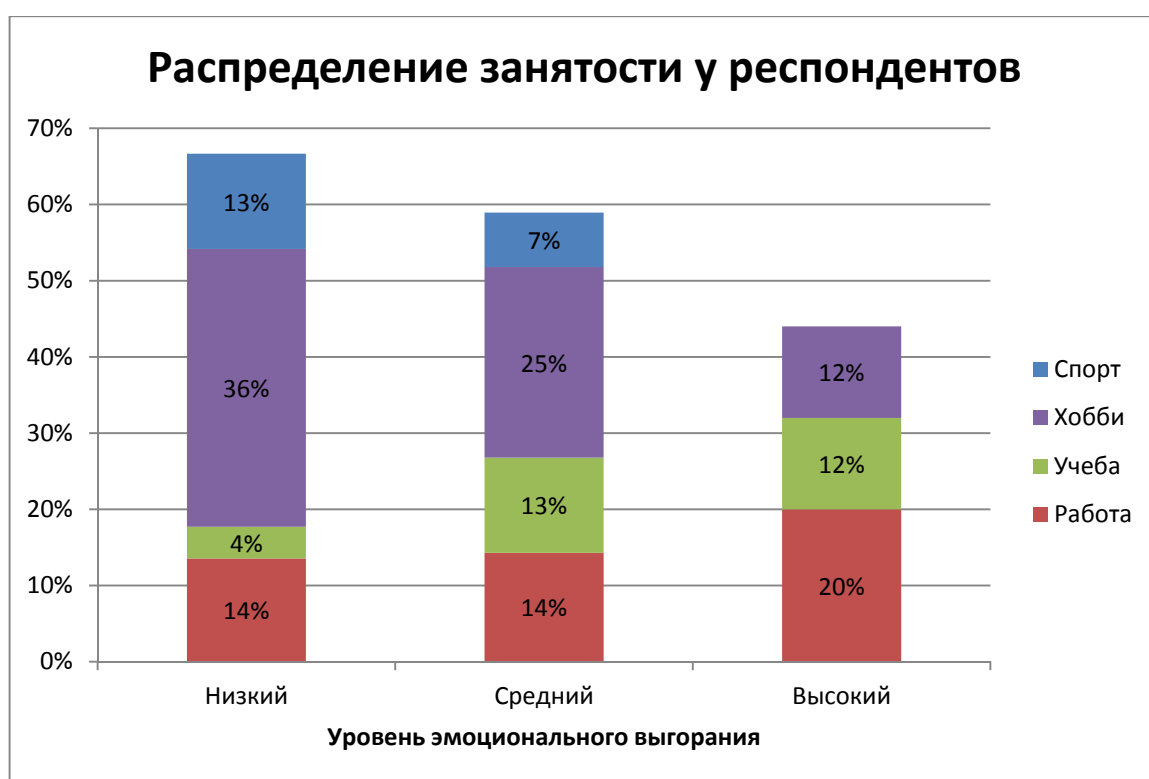


Диаграмма 6 – Распределение занятости у респондентов.

Из графика видно, как снижается уровень активности женщин-матерей с ростом уровня эмоционального выгорания. Примечательно, что среди женщин с высоким уровнем выгорания нет тех, кто занимается спортом. Основной вид активности, не связанной с материнской деятельностью у женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания – это учеба и работа, что в общей сложности отмечают 32% женщин из этой группы. В то же время, для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания характерно

заниматься спортом и хобби (49% женщин из этой группы отметили данные виды активности).

Таким образом, разносторонняя активность женщины в период отпуска по уходу за ребенком характерна для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания, при чем, суть этой активности – занятия, связанные с хобби или занятиями спортом. Недостаточное внимание к занятиям вне материнской деятельности значимо связаны с более высоким уровнем эмоционального выгорания. В этой связи, для профилактики развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей могут быть рекомендованы мероприятия по расширению репертуара активности, в частности – занятия спортом.

Вывод. Выявленные факторы, связанные с уровнем эмоционального выгорания, являются ценным инструментом как для развития теоретического осмысления феномена материнского выгорания, так и для практической работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком или готовящимися стать матерью. С одной стороны, изучение взаимосвязей между выгоранием и различными социально-психологическими факторами лежит в основе построения структурной модели феномена. С другой стороны, полученные данные являются базой для разработки перечня практических рекомендаций по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

3.8 Структурная модель Синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей

Ценность нашего исследования состоит в том, что полученные данные позволяют заново осмыслить содержание феномена эмоционального выгорания, характерный для особой категории лиц – женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком. Какими бы благоприятными на первый взгляд ни были условия их материнской деятельности, субъективное состояние многих женщин не только является крайне дискомфортным, но и влияет на качество их материнской деятельности. Особую тревогу вызывает тот факт,

что крайние случаи проявления синдрома эмоционального выгорания могут приводить к фатальным последствиям, вплоть до причинения вреда здоровью как матери, так и ребенка. Несвоевременное обнаружение симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания лишь усугубляет состояние женщины в такой ответственный период ее жизни как раннее детство ее ребенка.

Изучение факторов, связанных с высоким уровнем эмоционального выгорания у респондентов, чьи объективные социально-демографические, материальные и физиологические условия осуществления материнской деятельности были исключены из критериев сравнения, позволяют составить структурную модель синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей и выявить наиболее значимые маркеры факторов риска. На основе структурной модели представляется возможным создание эффективной программы по профилактике и коррекции синдрома как у женщин, ожидающих появления ребенка, так и у матерей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком в данный момент.

Суть структурной модели состоит в выделении существенных признаков по каждой методике, использованной при опросе, характерных для матерей с высоким, средним и низким уровнем эмоционального выгорания.

Итак, для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания (несформировавшийся симптом по Л.А. Базалевой [Базалева, 2010]) характерны следующие признаки:

- Только в этой группе респондентов встречаются многодетные мамы, имеющие более трех детей. Предположительно, это связано с тем, что для участниц выборки многодетность – это результат осознанного выбора, основанного на представлении женщины о собственном предназначении в роли матери.
- В стрессовых ситуациях отдается предпочтение таким стратегиям совладания как «Когнитивная репетиция», «Коррекция ожиданий

и надежд» и «Идущее вверх сравнение». Это означает, что в этой группе респондентам свойственно обращаться к своему жизненному опыту в поисках ситуаций, в которых они были успешны ранее. В то же время, сложная ситуация видится им как проблема, для которой возможно разработать подробный план решения. Таким образом, использование совместно двух конструктивных стратегий совладания оказывается наиболее эффективным, так как, с одной стороны, помогает найти выход из сложной ситуации, а с другой – не подрывает у женщины позитивное представление о себе. В случае, если решение ситуации оказывается невозможным, и первоначальная цель представляется недостижимой, респонденты из этой группы применяют стратегию «Коррекция ожиданий и надежд», суть которой состоит в переосмыслении первоначальной цели и снижении планки достижений.

- Характерным статусом личностной идентичности в группе респондентов с низким уровнем эмоционального выгорания является псевдоидентичность. Авторами методики отмечается, что этот статус часто представляет собой «гиперидентичность», состояние полной погруженности в ту или иную социальную роль, уверенность в собственной уникальности. Несмотря на то, что описываемое состояние едва ли может считаться адаптивным, результаты исследования показывают, что именно в этом статусе идентичности женщины-матери в наименьшей степени подвержены риску развития синдрома эмоционального выгорания.
- Респонденты из группы с низким уровнем эмоционального выгорания отмечают наиболее высокий уровень удовлетворенности по всем сферам жизни. Тем не менее, баллы,

выставляемые респондентами по таким шкалам как «Личностное развитие», «Хобби» и «Отдых» оказываются на среднем уровне (4-6 баллов из 10). Таким образом, вопреки распространенной гипотезе о том, что состояние гармонии достигается, когда оценка уровня удовлетворенности по всем шкалам является сбалансированной, для нашей выборки характерна иная картина. Значение имеет не дельта оценок по шкалам, а суммарный средний балл: чем он выше, тем ниже уровень эмоционального выгорания у женщин. Иными словами, в случае, когда уровень удовлетворенности по той или иной шкале снижен, общее состояние удовлетворенности может быть скомпенсировано удовлетворенностью по другой шкале. Как бы то ни было, на основе полученных данных можно утверждать, что женщинам с низким уровнем эмоционального выгорания свойственен достаточно высокий (в сравнении с другими группами) уровень удовлетворенности жизнью.

- Для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания характерно сравнительно спокойное отношение к традиционным представлениям о гендерном распределении ролей в семье. Так, уровень несогласия с утверждениями, определяющими роли «мужчины-добытчика», и «женщины-хранительницы очага» существенно ниже, чем в группе респондентов с высоким уровнем эмоционального выгорания.
- Значимым фактором, связанным с низким уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей является субъективная оценка наличия помощи в заботах о ребенке. Только в этой группе респондентов встречаются случаи привлечения няни. В целом, субъективная оценка наличия помощи от близких тем выше, чем ниже уровень эмоционального

выгорания. Стоит отметить, что принималась во внимание именно субъективная оценка женщин о наличии помощи, а не объективное количество времени, в которое заботы по уходу за ребенком мама может делегировать. Таким образом, можно утверждать, что женщины с низким уровнем эмоционального выгорания не испытывают дефицита в помощи.

- Больше занятий/увлечений, не связанных с материнством. Результаты исследования позволяют составить представления о тех видах активности, которые характерны для женщин с несформировавшимся синдромом эмоционального выгорания, помимо собственно материнской деятельности. В большей степени эти занятия представлены категориями «Спорт» и «Хобби» - именно эти виды деятельности существенно чаще встречаются в рассматриваемой группе респондентов. Впрочем, и общий уровень занятости вне материнской деятельности у женщин с низким уровнем эмоционального выгорания существенно выше, чем в других группах.

Что касается группы респондентов со средним уровнем эмоционального выгорания (формирующийся синдром по классификации Л.А. Базалева [Базалева, 2010]), то для них характерны следующие результаты диагностики по методикам:

- Наиболее предпочитаемой стратегией поведения в стрессовой ситуации является «Коррекция ожиданий и надежд (34% респондентов из второй группы выделили именно эту стратегию). Применение этой стратегии подразумевает переосмысление первоначальной цели, снижение планки желаемых достижений. Несмотря на то, что описываемая стратегия совладания описывается как конструктивная, результатом ее использования может быть и негативный исход.

Недостижимость первоначальной цели требует не только переоценки самой ситуации, но и пересмотра отношения к себе, что может являться дополнительным источником стресса. Кроме того, в этой группе респондентов также часто встречается предпочтение стратегии «Когнитивная репетиция», подразумевающей проблематизацию стрессовой ситуации и разработку плана ее разрешения.

- Что касается статуса идентичности, то среди женщин-матерей с формирующимся синдромом эмоционального выгорания наиболее распространенным является статус «Мораторий» (встречается у 37,5% респондентов из этой группы). Содержание рассматриваемого статуса идентичности состоит в кризисности актуального состояния женщины и активных действий, направленных на разрешение кризиса, сопровождаемых высоким уровнем тревожности. В данном случае активно действуют два аспекта этого фактора. С одной стороны, в статусе «Моратория» субъект находится в тревожном состоянии кризиса, что способствует развитию симптомов эмоционального выгорания. С другой стороны, активность по преодолению кризиса, свойственная обладателям этого статуса идентичности, оказывается сдерживающим фактором, стабилизирующим эмоциональное состояние субъекта.
- Уровень удовлетворенности по разным сферам жизни в группе женщин со средним уровнем эмоционального выгорания, в целом, распределен симметрично группе с низким уровнем выгорания, но имеет меньшие средние значения. Иными словами, общий уровень удовлетворенности у женщин с формирующимся синдромом ниже, чем у женщин с несформированным синдромом. Примечательно, что наиболее высокий балл

респонденты отмечают для шкал «Семейные отношения», «Здоровье» и «Материальное благополучие».

- Для женщин со средним уровнем эмоционального выгорания характерно особое отношение к классическому представлению о гендерном распределении ролей в семье. С одной стороны, именно в этой группе женщины выражают наибольшую степень согласия с представлением о том, что основная роль мужчины – «добытчик». В то же время, несогласие с классической ролью женщины как «хранительницы очага» существенно ниже, чем в других группах.
- Оценка женщинами наличия помощи в уходе за ребенком для женщин со средним уровнем эмоционального выгорания практически не отличается от оценки в группе с несформированным синдромом. Тем не менее, в этой группе женщины выше оценивают помощь от близких (друзей, родственников), чем в первой группе и в меньшей степени – помощь от партнера.
- Для женщин со средним уровнем эмоционального выгорания характерно наличие различных видов активности, не связанных с уходом за ребенком. Около 60% женщин из этой группы отметили наличие в своей жизни занятий, не связанных с материнской деятельностью. Наиболее выраженным отличием для этой группы является выбор ответа «Учеба», то есть среди женщин с формирующимся синдромом чаще, чем в других группах встречаются студенты.

Высокий уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей определяется Л.А. Базалевой как сформировавшийся синдром, проявляющийся в снижении эмоционального фона, эмоциональном и физическом истощении, нарушении гибких связей с социумом,

обесценивании результатов собственной деятельности и негативном отношении к самому содержанию материнской деятельности. Помимо очевидных негативных последствий от длительного пребывания женщины-матери в таком состоянии как для всей семьи, так и для ребенка в частности, игнорирование выраженных симптомов эмоционального выгорания может привести к их развитию, переводя состояние в разряд депрессивных и неся угрозу жизни и здоровью женщины. Вот какие факторы наиболее ярко выражены в группе респондентов с высоким уровнем эмоционального выгорания (сформировавшийся синдром по классификации Л.А. Базалева).

- Наиболее часто используемая стратегия совладания – «Коррекция ожиданий и надежд». Несмотря на то, что по классификации авторов методики – И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченковой, – данная стратегия считается конструктивной, ее применение не всегда может способствовать сохранению эмоциональной стабильности. Это связано тем, что длительные безуспешные попытки преобразовать отношение к травмирующей ситуации провоцируют сужение интересов субъекта до той единственной ценности, которая составляет суть проблемы. Такая концентрация может потребовать активизации всех внутренних ресурсов и привести к их истощению. В тех случаях, когда проблемная ситуация, провоцирующая стресс, остается нерешенной (а в материнской деятельности женщина может ежедневно сталкиваться с такого рода ситуациями), субъект вынужден признать факт своей неудачи, что провоцирует снижение самооценки и пересмотр позитивного отношения к себе. Таким образом, сам факт переосмысления проблемной ситуации и снижение планки намерений может являться конструктивной стратегией только в случае, когда проблема может быть решена. Однако те стрессовые ситуации, с которыми ежедневно сталкивается женщина, хоть и могут

казаться со стороны несущественными, по сути своей часто оказываются неразрешимыми проблемами для матери, чье внимание сосредоточено сугубо на материнской деятельности. В этом случае предпочтение рассматриваемой стратегии провоцирует разрушение позитивного отношения к себе, и, как следствие, рост уровня эмоционального выгорания.

- Статус идентичности, наиболее характерный для матерей с высоким уровнем эмоционального выгорания определяется как «Диффузная идентичность». Данное состояние характеризуется осознанием кризисности текущего положения, непринятием новой социальной роли и отсутствия интенций для преодоления кризиса. Диффузная идентичность проявляется в таких симптомах как сниженная самооценка, неудовлетворенность собой своими возможностями, безразличие к собственному «Я», потеря интереса к своему внутреннему миру, наличие внутриличностных конфликтов, самообвинение, ощущение неопределенности и неизменности ситуации. Описываемые симптомы в совокупности являются фактором, провоцирующим рост уровня эмоционального выгорания, практически дублируя его.
- Уровень удовлетворенности жизнью у женщин со сформировавшимся синдромом эмоционального выгорания, в среднем, существенно ниже, чем в других группах. Примечательно, что женщинами из этой группы отмечается наименьший уровень удовлетворенности по шкалам «Личностное развитие», «Отдых», «Хобби». В то же время относительная оценка уровня удовлетворенности по шкалам «Семейные отношения», «Здоровье» и «Материальное благополучие» выше, чем по другим шкалам, что может быть интерпретировано как

резкая нехватка удовлетворенности по сферам жизни, связанным с индивидуальным развитием на фоне общего семейного относительного благополучия (что соотносится с анализом интервью).

- Для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания характерно резкое отрицание традиционных представлений о гендерном распределении ролей в семье. Так, 52% респондентов из этой группы выразили категорическое несогласие с представлением о том, что основная роль женщины – забота о доме и уход за детьми, и еще около 12% выбрали ответ «не согласна». При этом, для этой группы респондентов характерен также существенно меньший уровень согласия с убеждением, что роль мужчины в семье – «добытчик». Представляется, что неравноправие в распределении семейных обязанностей составляет настоящую проблему для некоторых женщин. Ощущение несправедливости своего положения, желание уделить внимание карьере, негативное отношение традиционно «женским» обязанностям усугубляют негативное эмоциональное состояние, способствуя росту уровня эмоционального выгорания.
- Ни одна женщина из группы с высоким уровнем эмоционального выгорания не пользуется услугами няни. При этом и общая субъективная оценка наличия помощи в осуществлении материнской деятельности существенно ниже, чем в других группах.
- Менее 50% женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания находят время на занятия, не связанные с материнской деятельностью, при чем ни один респондент из этой группы не отметил среди видов своей активности занятия спортом. Тем не менее, занятия, связанные с учебой и работой, которые женщина

совмещает с материнской деятельностью, суммарно чаще встречаются в группе женщин со сформировавшимся синдромом, чем в других группах. Представляется, что занятие учебной и рабочей деятельностью не являются теми видами активности, которые способствуют получению положительных эмоций, а лишь провоцируют состояние усталости, не только от материнской деятельности, но и от совмещения ее с другими видами активности.

Описанные факторы, характерные для низкого, среднего и высокого уровней эмоционального выгорания, наглядно представлены в таблице, составляющей структурную модель синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей (ПРИЛОЖЕНИЕ 6).

3.9 Разработка проекта программы профилактики и коррекции материнского выгорания

Основной идеей настоящего исследования было изучение феномена эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком с целью разработки мероприятий по профилактике и коррекции сложившегося синдрома. Именно возможность практического применения полученных результатов и составляет основную ценность работы.

Внедрение программы возможно как на коммерческой основе в медицинских и психологических центрах, специализирующихся на работе с женщинами, ожидающими появления ребенка и молодыми мамами, так и на базе действующих курсов по подготовке к материнству в системе поликлинического обслуживания населения, в частности – в женских консультациях.

Определение материнства как особого вида деятельности, схожего по своим характеристикам с деятельностью работников помогающих профессий позволяет рассматривать разрабатываемую программу как элемент психопрофилактической и психокоррекционной работы. Актуальность

программы состоит в том, что развитие синдрома эмоционального выгорания приводит к снижению работоспособности женщин, осуществляющих материнскую деятельность, что сказывается не только на их субъективном ощущении здоровья (как психологического, так и физического), но и на «продукте» их труда – психологическом состоянии детей. Исходя из заключения о том, что синдром эмоционального выгорания может развиваться независимо от социально-демографических условий осуществления материнской деятельности, представляется целесообразным строить программу на основе социально-психологических и личностных особенностей женщин-матерей.

Цель программы – осуществить информационную и психологическую подготовку женщин-матерей к столкновению со стрессогенными особенностями материнской деятельности.

Задачи:

- Осуществить предварительную психологическую диагностику женщин для выявления факторов риска развития синдрома эмоционального выгорания;
- Провести просветительскую работу по информированию о симптомах эмоционального выгорания, их возможных последствиях;
- Обучить участниц программы навыкам саморегуляции, тайм-менеджмента, расширения репертуара стратегий поведения в стрессовой ситуации;
- Создать условия для интериоризации атрибутов новой социальной роли и ее интеграции в систему социальных ролей, составляющих структуру личности женщины;
- Предложить условия для обмена переживаниями, связанными с нагрузками материнства среди участников программы.

Содержание программы.

Представленная структура синдрома эмоционального выгорания позволяет сформулировать ряд факторов, связанных с ростом уровня эмоционального выгорания в выборке:

- Неконструктивные стратегии совладания со стрессом;
- Несформированная Я-концепция, включающая новую социальную роль;
- Отсутствие помощи;
- Сниженные навыки по тайм-менеджменту;
- Недостаток времени на занятия, не связанные с заботой о ребенке, в частности, на спорт.

Содержание работы с возможными причинами эмоционального выгорания для профилактики его развития сводится к следующим направлениям:

- Фокус на принятии новой роли (как дополнить Я-концепцию);
- Обучение новым стратегиям поведения (как увидеть плюсы в любой ситуации);
- Тренировка коммуникативных навыков (как делегировать и просить о помощи);
- Основы тайм-менеджмента (как заставить режим работать на себя).

Варианты реализации: групповой / индивидуальный тренинг (табл. 6).

Таблица 6 – Варианты реализации программы профилактики эмоционального выгорания женщин-матерей.

Групповой тренинг	Индивидуальный тренинг
Групповые занятия (6-10 человек) 8 дней по 2 часа.	Индивидуальная работа с психологом 8 занятий по 2 часа.
Групповой чат для обсуждения домашних заданий под руководством психолога и взаимной поддержки участников. Предварительная диагностика (определение стартовых	Предварительная диагностика (определение стартовых показателей по апробированным методикам). Индивидуальный подбор упражнений для прицельной проработки

показателей по апробированным методикам, уточнение набора упражнений для проработки навыков). Сочетание информационных блоков и практических упражнений. Преимущества от процессов групповой динамики. Оценка прогресса	необходимых навыков. Оценка прогресса. Преимущества от индивидуального подхода, учитывающего личностные особенности клиента.
---	--

Продолжение таблицы 6

Методы профилактики и коррекции	
Психологическая подготовка	Стратегии совладания со стрессом Навыки эффективной коммуникации Основы «домашнего тайм-менеджмента» Дополнительно – внедрение системы упражнений «мама и малыш» (спортивная нагрузка с участием ребенка)
Работа с Я-концепцией	Выявление начальных представлений о себе. Определение представлений женщины о материнской роли. Содействие бережной интеграции материнской роли в систему представлений женщины о себе.
Нормализация переживаний	Ознакомление с возможным спектром эмоций. Формирование поддерживающего окружения. Обучение навыкам вербализации эмоций.

Таким образом, детализация и последующее внедрение программы позволит осуществить всестороннюю психологическую работу с женщинами, осуществляющими материнскую деятельность и тем самым, способствовать

снижению уровня эмоционального выгорания среди женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком.

Выводы по Главе 3.

1. Результаты эмпирического исследования показывают, что среди опрошенных женщин-матерей распределение уровня эмоционального выгорания, выраженного в баллах, соответствует нормальному. Тем не менее, градация, предложенная автором методики изучения уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей, Л.А. Базалевой, описывает результаты следующим образом:

14 % опрошенных – «высокий уровень эмоционального выгорания» – степень выраженности симптомов существенно снижает качество жизни, представляет собой преддепрессивное состояние;

31% - «средний уровень эмоционального выгорания» – группа риска – характеризуется существенным проявлением некоторых симптомов, при недостаточном внимании состояние может ухудшаться;

55 % - «низкий уровень эмоционального выгорания» – симптомы выражены слабо, могут расцениваться как простое проявление усталости.

2. При изучении связи между уровнем эмоционального выгорания и статусом личностно-ролевой идентичности было обнаружено, что наиболее адаптивным в краткосрочной перспективе оказывается состояние гиперидентичности – полного погружения женщины в новую социальную роль (36,5% женщин с низким уровнем эмоционального выгорания имеют «псевдопозитивную идентичность»). Большинство случаев наблюдения преждевременной идентичности отличаются высоким уровнем эмоционального выгорания. 24% женщин-матерей с высоким уровнем эмоционального выгорания имеют преждевременную идентичность. Наиболее характерным статусом идентичности в

группе женщин-матерей с высоким уровнем эмоционального выгорания является диффузная идентичность. У 44% женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания выявлена диффузная идентичность, характеризующаяся нарушением ценностно-смысловой сферы.

3. Помимо статуса личностно-ролевой идентичности фактором, связанным с уровнем эмоционального выгорания, являются предпочитаемые стратегии совладания со стрессом. Так, стратегию «Уход или бегство из трудной ситуации» используют только женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания $r = 0.247$ при $p < 0.001$. Для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания характерно использование стратегий «Когнитивная репетиция» ($r = 0.301$ при $p < 0.001$) и «Идущее вверх сравнение» ($r = -0.416$ при $p < 0.001$). Совместное использование стратегий достоверно снижает риск развития синдрома эмоционального выгорания ($R = 0.439$; $C4 \beta = -0.352$; $C1 \beta = -0.153$).
4. Высокий уровень эмоционального выгорания у женщин-матерей находит свое отражение в общем уровне удовлетворенности жизнью, что подтверждается результатами обследования респондентов по методике «Колесо жизненного баланса». Наименьший уровень удовлетворенности отмечается по шкалам «Хобби», «Отдых», «Личностное развитие», при этом показатели по шкалам «Семья», «Материальное благополучие» и «Здоровье» не снижены. Кроме того, примечательно, что не сбалансированность баллов по шкалам, а их средний уровень напрямую связан с уровнем эмоционального выгорания в выборке: чем выше уровень удовлетворенности, тем ниже уровень эмоционального выгорания.
5. Категоричное непринятие традиционных представлений о гендерном распределении обязанностей в семье характерно для женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания.

6. Для женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком, возможность задействовать социальное окружение в заботах о ребенке (детях) с целью высвобождения времени и внутреннего ресурса для удовлетворения личностных потребностей, является фактором, связанным со снижением риска развития синдрома эмоционального выгорания.
7. Разносторонняя активность женщины в период отпуска по уходу за ребенком характерна для женщин с низким уровнем эмоционального выгорания, при чем, суть этой активности – занятия, связанные с хобби или занятиями спортом. Недостаточное внимание к занятиям вне материнской деятельности значимо связаны с более высоким уровнем эмоционального выгорания.
8. Разработка структурной модели синдрома эмоционального выгорания демонстрирует всю полноту связей между различными факторами. Систематизация этих связей дает возможности как для более эффективной диагностики синдрома, так и для выбора методов его коррекции на практике.
9. На основе полученных данных и разработанной структурной модели создан проект программы по профилактике и коррекции эмоционального выгорания у женщин-матерей. Программа представляет собой информационно-тренинговый курс для беременных женщин и матерей с детьми первых лет жизни. Предусмотрен очный и дистанционный формат участия.

ВЫВОДЫ

В ходе исследования для достижения цели был выдвинут ряд гипотез, проверка которых легла в основу эмпирической части исследования.

1. Существует связь между возрастом и уровнем эмоционального выгорания – гипотеза не подтвердилась.
2. Существует связь между уровнем материнского эмоционального выгорания и количеством детей в семьях – гипотеза не подтвердилась.
3. На уровень эмоционального выгорания оказывает влияние субъективная оценка финансового положения семьи – гипотеза не подтвердилась.

Таким образом. Гипотезы о взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и социально-демографическими характеристиками выборки оказались неподтвержденными. Остальные гипотезы описывают связь уровня эмоционального выгорания женщин-матерей с их социально-психологическими особенностями.

4. Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания у женщин-матерей и предпочитаемыми стратегиями совладания со стрессом – гипотеза подтвердилась. Для женщин с разным уровнем эмоционального выгорания характерен специфический репертуар стратегий совладания со стрессом, описанный в структурной модели синдрома.
5. Высокий уровень эмоционального выгорания чаще встречается у женщин, переживающих кризис личностной идентичности – гипотеза частично подтвердилась. Действительно, выявлена взаимосвязь между уровнем выгорания и статусом личностной идентичности.
6. Существует взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и социальными установками о распределении обязанностей в семье – гипотеза подтвердилась.

7. Существует взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания матери и равномерностью «Колеса жизненного баланса» – гипотеза не подтвердилась. Выявлена взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания и средним уровнем удовлетворенности по методике «Колесо жизненного баланса», даже при наличии дисбаланса между отдельными его шкалами.
8. У женщин с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдается субъективное ощущение недостаточной помощи с ребенком от близких – гипотеза подтвердилась.
9. У женщин с насыщенной социальной жизнью вне материнства снижается риск развития синдрома эмоционального выгорания – гипотеза подтвердилась. В частности, занятия спортом и хобби снижают вероятность развития синдрома эмоционального выгорания.

Проверка гипотез о связи уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей с их личностными и социально-психологическими особенностями позволила сформулировать следующие выводы:

1. Под термином «синдром эмоционального выгорания» понимается социально-психологический феномен, проявляющийся преимущественно среди работников помогающих профессий, а также – лиц, чья деятельность может быть сопоставлена по определенным характеристикам с деятельностью работников социономической группы. Феномен эмоционального выгорания характеризуется как симптомокомплекс, состоящий в линейно нарастающем эмоциональном истощении. Выделяются три уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания: высокий («выгоревшие»), средний («группа риска – выгорающие»), низкий («не выгоревшие»).
2. Современная модель материнства может пониматься как особый вид деятельности, близкий по своим характеристикам деятельности работников «помогающих профессий» и усложняемый ценностно-смысловым и эмоциональным компонентами. Ввиду высокой

эмоциональной вовлеченности женщины в процесс взаимодействия с ребенком, а также высокого уровня социальных требований к качеству этого взаимодействия, у женщин-матерей наблюдается развитие симптомов, характерных для профессионального эмоционального выгорания.

3. Синдром эмоционального выгорания у женщин-матерей является диагностируемым симптомокомплексом, выявляемым у женщин, имеющих благоприятные социально-бытовые и психологические условия материнства.
4. Появление ребенка и последующее освоение новой социальной роли – роли матери – может рассматриваться как один из кризисных периодов в жизни женщины, влекущий за собой как физиологические, так и психологические перемены, переосмысление системы ценностей, перемены в укладе жизни. Кризис идентичности, переживаемый женщиной в период освоения роли матери может проходить как конструктивно, естественным образом корректируя идентичность, так и деструктивно. Деструктивное переживание кризиса идентичности (состояние «диффузной» или «псевдоидентичности») связано с риском развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.
5. Одним из факторов, связанных с ростом уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей, является предпочитаемая стратегия совладания со стрессом. Так, стратегия «Когнитивная репетиция» не только коррелирует с более низким уровнем эмоционального выгорания, но и является математическим предиктором эмоциональной устойчивости женщины, согласно результатам регрессионного анализа
6. Состояние эмоционального выгорания характеризуется снижением общего уровня удовлетворенности в разных жизненных сферах. Ощущение собственного благополучия существенно снижается с ростом уровня эмоционального выгорания.

7. Для многих женщин-матерей состояние эмоционального выгорания связано с отношением к некоторым установкам о гендерном распределении ролей. Так, женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания выражают резкое несогласие с утверждением о том, что роль женщины в семье – это забота о детях и ведение хозяйства.
8. Изучение оценок женщинами наличия помощи в воспитании ребенка от окружающих показывает, что отсутствие ощущения поддержки существенно увеличивает риск развития синдрома эмоционального выгорания.
9. Одной из возможных причин возникновения симптомов эмоционального выгорания у женщин-матерей является непривычная социальная изолированность, ограничение круга общения, сужение сферы интересов до нужд ребенка. Так, женщины с высоким уровнем эмоционального выгорания существенно чаще не находят времени на занятия, не связанные с выполнением материнских функций, в то время как женщины с низким уровнем выгорания отмечают наличие работы, увлечений, времени на занятия спортом и хобби.
10. Выявленные факторы, связанные с уровнем эмоционального выгорания, являются ценным инструментом как для развития теоретического осмысления феномена материнского выгорания, так и для практической работы с женщинами, находящимися в отпуске по уходу за ребенком или готовящимися стать матерью. С одной стороны, изучение взаимосвязей между выгоранием и различными социально-психологическими факторами лежит в основе построения структурной модели феномена. С другой стороны, полученные данные являются базой для разработки перечня практических рекомендаций по профилактике развития синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования было изучение феномена эмоционального выгорания у женщин, находящихся в отпуске по уходу за ребенком и разработка структурной модели феномена. Представляется, что современная модель материнства определяет содержание материнской деятельности существенно отличающимся от традиционной модели материнства, характерной для нашего общества даже 100 лет назад. Примечательно, что темп изменений общественных ожиданий от содержания и качества осуществления материнской деятельности сегодня настолько высок, что некоторые аспекты материнства и взгляды на методы воспитания ребенка успевают трансформироваться в пределах двух поколений. Основная особенность современной модели материнства с научной точки зрения состоит в том, что мать рассматривается не только как условие для гармоничного развития ребенка, но и как субъект материнско-детских отношений, в которых личность матери представляет не меньший исследовательский интерес, чем личность ребенка.

В ходе работы с теоретической базой исследования было обосновано, что современная модель материнства переводит этот феномен в особый вид деятельности, по своим характеристикам схожий с содержанием деятельности работников помогающих профессий. Высокие требования к содержанию и качеству материнской деятельности, обилие противоречивой информации об основах ее осуществления, необходимость ежедневно принимать массу решений, связанных с заботами о ребенке создают стрессовую обстановку, неизменную в течение длительного времени, что провоцирует возникновение симптомов, характерных для синдрома эмоционального выгорания. Ситуацию усугубляют такие обстоятельства как сильная эмоциональная вовлеченность женщины в содержание материнской

деятельности, отсутствие возможности переключиться на другие сферы жизни, переосмысление своей личностной идентичности.

Состояние, характеризующееся как синдром эмоционального выгорания, не только негативно сказывается на психологическом самочувствии женщины, но и ухудшает психологический климат в семье, усугубляет сокращение социальных контактов, негативно сказывается на условиях воспитания ребенка, а в некоторых случаях – оказывает необратимое воздействие на физическое здоровье женщины. В этой связи представляется необходимым не только собственно изучение феномена материнского эмоционального выгорания, но и внедрение результатов исследования в практику психологической работы с женщинами, ожидающими ребенка и находящимися в отпуске по уходу за ребенком.

Результаты исследования были опубликованы в рецензируемых научных журналах [Ильина, 2019; Ильина, 2020а; Ильина, 2020б; Ильина, Гуриева, 2020], а также обсуждены на научно-практических конференциях:

1. *Ильина Т.И., Гуриева С.Д.* Кризис полоролевой идентичности женщин // Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции «В.М. Бехтерев и современная психология личности. К 135-летию организации первой в России психофизиологической лаборатории в г. Казани», 2-4 октября 2020 г. – С. 165-168.
2. Выступление на Международной научной конференции «Ананьевские чтения — 2019. Психология обществу, государству, политике» 22-25 октября 2019 года.
3. Выступление на Международной научной конференции «Ананьевские чтения — 2020». Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития» 8-11 декабря 2020 года.
4. Выступление на X Международной научно-практической конференции «Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности» на базе ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации 2-4 июля 2021 года.

Внедрение практических результатов работы осуществляется на базе Психологического центра «Качество жизни».

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. *Айвазян, Е.Б.* Развитие телесного и эмоционального опыта женщины в период беременности: дисс. ... канд. пс. наук: 19.00.04. – Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, Москва, 2005. – 321 с.
2. *Айвазян, Е.Б., Арина, Г.А., Николаева, В.В.* Телесный и эмоциональный опыт в структуре внутренней картины беременности, осложненной акушерской и экстрагенитальной патологией // Вестник МГУ, Серия «Психология». – 2002. №3. – С. 3–18.
3. *Ананьев, Б.Г.* Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ. – 1986. – 339 с.
4. *Асеева, И.Н.* Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников: дисс. ... канд. пс. наук: 19.00.05. – ГОУ ВПО «Самарский государственный педагогический университет», Самара, 2007. – 157 с.
5. *Бадинтер, Э.* Любовь в дополнение: История материнской любви (18-20 века) - М., 1990. – 72 с.
6. *Баженова, О.В., Баз, Л.Л., Копыл, О.А.* Готовность к материнству: выделение факторов, условий психологического риска для будущего развития ребенка // Синапс. - 1993, № 4. – С. 35-42.
7. *Базалева, Л.А.* Личностные факторы эмоционального «выгорания» матерей в отношениях с детьми: автореф. дисс. ... канд. пс. наук: 19.00.04. – ГОУ ВПО «Сочинский государственный университет туризма и курортного дела», Краснодар, 2010. – 26 с.
8. *Баркова, Л.А.* Наука рождения. // Позитив. Философские проблемы науки и техники. – 2017, № 11. – С. 74-78.
9. *Баркова, Л.А.* Феминизм и материнство / Л.А. Баркова// П.О.И.С.К. – 2018.– №4. – С. 109 – 115.

10. *Барышков, В.П.* Аксиология личностного бытия / В. П. Барышков; под ред. В. Б. Устьянцева. – М.: Логос, 2005. – 192 с.
11. *Бауэр, Т.* Психическое развитие младенца / Т.Бауэр. – М.: Прогресс, 1985. – 318 с.
12. *Белогай, К.Н.* Культурные модели материнства и отцовства как факторы формирования родительского отношения // Журнал практического психолога. – 2005. №5. – С. 41-47.
13. *Блонский, П.П.* Избранные педагогические произведения. – М.: Академия педагогических наук РСФС, 1961. – 696 с.
14. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва, Воронеж: Институт практической психологии, 1995. – 351 с.
15. *Болучевская, В.В.* Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий. Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.
16. *Бойко, В.В.* Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
17. *Бубер, М.* Я и Ты. – М.: Высшая школа, 1993. – 175 с.
18. *Бочаров, В.В.* Антропология возраста. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2000. – 193 с.
19. *Бурукина, О.А.* Язык, сознание, коммуникация: Сб. статей / Отв. ред. В.В. Красных, А. И. Изотов. – М.: МАКС-Пресс, 2000. Вып. 13. - 84 с.
20. *Васягина, Н.Н.* Представленность образа матери в ментальном пространстве // Известия Уральского гос.университета, 2010. № 1. - С.105-110.
21. *Васягина, Н.Н.* Субъектное становление матери в современном социокультурном пространстве России: монография. - Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2013. – 364 с.
22. *Винникот, Д.В.* Маленькие дети и их матери. – М.: Класс, 1998. – 110 с.

23. *Водопьянова, Н.Е., Серебрякова, А.Б., Старченкова, Е.С.* Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. – 1997. Сер. 6. Вып. 7. № 13. – С. 84–90.
24. *Воробьева, М.Е.* Особенности социальной идентичности женщины после рождения ребенка. // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. Федеральный научно-практический журнал. – 2012, 7(27) – С. 318-324.
25. *Воробьева, М.Е.* Особенности социальной идентичности женщины до и после рождения ребенка. автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.05. – Курский государственный медицинский университет, Курск, 2015. – 177 с.
26. *Гроф, С.* Духовный кризис. Когда преобразование личности становится кризисом / пер. с англ. А. Ригина, А. Киселева; общ. и научн. ред. В. Майкова. – М.: АСТ, Изд-во Института трансперсональной психологии, Изд-во К. Кравчука, 2003. – 383 с.
27. *Гурко, Т.А.* Вариативность представлений в сфере родительства // Социс, 2000. №11. – С. 90 – 97.
28. *Диксон, У.* Двадцать великих открытий в детской психологии / У. Диксон. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 448 с.
29. *Добряков, И.В.* Развитие личности ребенка от рождения до года. / В.А. Аверин, И.В. Добряков, М.В. Осорина. – М.: Генезис, 2013. – 312 с.
30. *Докинз, Р.* Эгоистичный ген / пер. с англ. Н. О. Фоминой. – М.: Мир, 1993. – 512 с.
31. *Дьюсбери, Д.* Поведение животных: сравнительные аспекты / пер. с англ. И.И. Полетаевой. – М.: Мир, 1981. – 480 с.
32. *Дюркгейм, Э.* О разделении общественного труда. Метод социологии. – М.: Канон, 1996. – 432 с.
33. *Жедунова, Л.Г., Пономарева, Д.А.* Личностные детерминанты переживания кризиса первой беременности // Ярославский педагогический вестник. – 2010. № 1. – С. 181–184.

34. *Заковоротная, М.В.* Идентичность человека. Социально-философские аспекты / М. В. Заковоротная. – Ростов-н/Д.: Изд-во СКНЦ ВШ, 1999. – 161 с.
35. *Захарова, Е.И.* Психология освоения родительства: научная монография. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 258 с.
36. *Захарова, Е.И.* Условия становления негативного отношения современных женщин к материнской роли // Культурно-историческая психология. - 2015. Т. 11. №1. -С. 44–49.
37. *Захарова, Е.И.* Ценность материнства у современных женщин и практика осуществления родительской деятельности. / Современная семья: психологические проблемы и пути их решения: Монография. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет. – 2013. – С. 73-86.
38. *Зверева, О.Л.* Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие. – М., 2009. – 256 с.
39. *Иванова, Е.В.* Жизнестойкость в контексте проблемы родительства // Человек и образование. – 2015. № 4. – С. 174–178.
40. *Ившина, М.Е.* Особенности изменения системы социальных ролей во время беременности. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». – 2012, № 31. Вып. 18. – С. 105-109.
41. *Ильина, Т.И., Гуриева, С.Д.* Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей // Человек и образование. – 2019. №3. – С. 85–94.
42. *Ильина, Т.И., Гуриева, С.Д.* Кризис поло-ролевой идентичности женщин // Бехтерев и современная психология личности: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. 2–4 октября 2020 г.– Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. – С. 165–168.

43. *Ильина, Т.И.* Социально-психологические особенности материнства как особого вида деятельности // *Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.): материалы международной научной конференции, 8–11 декабря 2020 года / Под общей редакцией А.В. Шаболтас, Е.Л. Солдатовой. Отв. ред. А.К. Кулиева. – СПб.: Скифия-принт, 2020а. – С. 133-134.*
44. *Ильина, Т.И.* Эмоциональное выгорание и стресс у женщин-матерей // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2019. Т. 8. № 6А. – С. 71–78.*
45. *Ильина, Т.И.* Эмоциональное выгорание матерей как социально-психологический феномен в контексте современной культуры // *Человек и образование. – 2020б. № 1. – С. 138–145.*
46. *Исупова, О.Г.* Социальный смысл материнства в современной России // *СОЦИС. 2000. №11. - С. 98-107.*
47. *Климов, Е.А.* Психология профессионала. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 400 с.
48. *Кляйн, М.* Развитие в психоанализе. – М.: Акад. Проект, 2001. – 320 с.
49. *Коменский, Я.А.* Великая дидактика. Избранные педагогические сочинения: в 2 т. Т. 1. – М.: Педагогика, 1982. – 656 с. – (Педагогическая библиотека).
50. *Кон, И.С.* Ребёнок и общество / И.С.Кон. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
51. *Конюс, Э.М.* Пути развития советской охраны материнства и младенчества (1917 – 1940). – М.: Центр. ин-т усоверш. врачей, 1954. – 404 с.
52. *Копыл, О.А., Баженова, О.В., Баз, Л.Л.* Выделение факторов и условий психологического риска для будущего развития ребёнка // *Синапс. — 1993. — № 4. — С. 35-42.*

53. *Крейн, У.* Теории развития. Секреты формирования личности – СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2002. – 512 с.
54. *Крюкова, Т.Л.* Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Психология, Педагогика, Социокинетика. – 2008. – С. 147–153.
55. *Куфтяк, Е.В.* Семейно-поколенческое исследование: теория и практика // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2014, Т. 20, № 1. - С. 64-68.
56. *Куфтяк, Е.В., Сизова, М.А.* Развитие семейного совладания и функциональности семьи. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. - 120 с.
57. *Леонтьев, А.Н.* К теории развития психики ребенка // Проблемы развития психики. – М.: Издательство Московского университета, 1981. – С. 509 – 537.
58. *Леонтьев, Д.А.* Психология смысла. – М.: Наука, 2003. – 487 с.
59. *Леус, Т.В.* Материнство – опыт трех поколений. Психологическое сопровождение беременной женщины. – М.: Институт психологии РАН, 2000. – 34 с.
60. *Лисицына, М.И.* Проблема онтогенеза общения. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.
61. *Мальцева, Н.В.* Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы: дисс. ...канд. пс. наук: 19.00.13; 19.00.07. – ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (Екатеринбург), Казань, 2005. – 212 с.
62. *Матвеева, Е.В.* Анализ материнства с позиции теории деятельности. - Киров: ВГТУ, 2004. – 325 с.

63. *Матузкова, Е.П.* Идентичность как объект изучения культурологических студий / Е. П. Матузкова // *Наук. зап. Серія: Філологічна.* – Острог, 2012. Вип. 23. – С. 89–91.
64. *Махмутова, Р.К.* Материнство как психологический феномен // *Вестник Удмуртского университета. Психология и педагогика.* – 2007. №9. – С. 159-166.
65. *Международная классификация болезней:* «профессиональный синдром» эмоционального выгорания / Глобальный веб-сайт «Всемирная организации здравоохранения. [Электронный ресурс] // URL: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/ (дата обращения: 10.08.2019)
66. *Мещерякова, С.Ю., Авдеева Н.Н., Ганошенко Н.И.* Изучение психологической готовности к материнству как фактора развития последующих взаимоотношений ребёнка и матери // *Соросовские лауреаты: Философия. Психология. Социология.* – М.: Владос, – 1996. – С. 18-27.
67. *Мид, Дж.* Интернализированные другие и самость // *Американская социологическая мысль.* - М.: Изд-во МГУ, 1994. - С. 224-227.
68. *Мид, М.* Культура и мир детства. – М.: Наука, 1988. – С. 268–321.
69. *Милакова, В.В.* Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. ... канд. пс. наук: 19.00.13. – Астраханский государственный университет, Астрахань, 2007. – 23 с.
70. *Минюрова, С.А., Тетерлева, Е.А* Диалогический подход к анализу смыслового переживания материнства / С.А. Минюрова, Е.А. Тетерлева // *Психологический журнал.* - 2002. - № 5. - С. 63-75.
71. *Михеева, А.Р.* Брак, семья, родительство: социологические и демографические аспекты: Учебное пособие. – Новосибирск: НГУ, 2001. - 74 с.

72. *Москвина, Т.В.* Жизнь советской девушки. Биороман. - М.: АСТ, 2015.- С. 30-31.
73. *Наследов, А.Д.* IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. – СПб.: Питер, 2013. – 416 с.
74. *Наследов, А.Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
75. *Нечаева, А.М.* Охрана материнства и детства в СССР – М.: М-кий рабочий, 1988. – 92 с.
76. *Никольская, И.М., Грановская, Р.М.* Психологическая защита у детей. — С- Пб: Речь, 2000. – 352 с.
77. *Новая философская энциклопедия:* в 4 т. / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-науч. фонд; науч.-ред. совет: предс. В. С. Степин, заместители предс.: А. А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин, уч. секр. А. П. Огурцов. – М.: Мысль, 2010. – Т. 2. – 634 с.
78. *Новейший философский словарь* / сост. и гл. науч. ред. А. А. Грицанов. – 3-е изд., испр. – Минск: Книжный Дом, 2003. – 1280 с.
79. *Обухова, Л.Ф., Шаграева, О.А.* Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. - М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 168 с.
80. *Овчарова, Р.В.* Психология родительства. Издательство: Академия, 2005. – 368 с.
81. *Пак, С.Н.* Основные аспекты синдрома профессионального выгорания педагогов // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. – 2016. № 6. – С. 72–78.
82. *Поливанова, К.Н.* Современное родительство как предмет исследования // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» – 2015. Т. 7. №3. – С. 1-11.
83. *Пушкарева, Н.Л.* Материнство как социобиологическое явление: психология, философия, история // Запад – Восток. – 2014. № 7. – С. 103–118.

84. *Рамих, В.А.* Материнство как социокультурный феномен: дис... докт. фил. наук: 24.00.01. – Ростовский государственный университет, Ростов-на-Дону, 1997. – 238 с.
85. *Сайкина, Г.К.* Человек в поисках идентичности. Учебное пособие по философской антропологии. – Казань: Казанский государственный университет, 2009. – 96 с.
86. *Сергиенко, Е.А.* Развитие модели психического как ментальный механизм становления субъекта // Субъект, личность, психология человеческого бытия / под ред. В.В. Знакова, З.И. Рябкиной. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – С. 113–146.
87. *Сидоренко, Е.В.* Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2000. – 350 с.
88. *Сидорова Г.П.* материнство и отцовство в советской культуре 1960-1980-х: художественные образы и воспоминания. // Культура и искусство. Рубрика «Культура повседневности». – М., 2016. – С. 819-825.
89. *Сизова, И.Г., Филиппченкова, С.И.* Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002. – С. 180–199.
90. *Скобло, Г.В., Дубовик, О.Ю.* Система «мать – дитя» в раннем возрасте как объект психопрофилактики // Социальная и клиническая психиатрия, 1992, № 2. - С. 75–78.
91. *Скороумова, С.Н., Исаев, В.П.* Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий // Педагогическое образование в России. – 2013. № 4. – С. 186–190.
92. *Солоед, К.В.* Психическое развитие младенцев в условиях материнской депривации: дисс. канд. психол. наук: 19.00.04. – Московский Государственный университет им. М. В. Ломоносова, 1998. – 142 с.

93. *Тайсон, Р.* Психоаналитические теории развития: пер. с англ. А.В. Решетникова/ Р.Тайсон, Ф.Тайсон. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 528 с.
94. *Тетерлева, Е.А.* Смысловое переживание материнства как новообразование самосознания женщины: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», Москва, 2006. – 28 с.
95. *Трубникова С.Г.* Психология одиночества: генезис, виды, проявления. автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – М., 1999. – 194 с.
96. *Фанти, С.* Микropsихоанализ. – ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, 1995. – 351 с.
97. *Филиппова, Г.Г.* Психология материнства (сравнительно-психологический анализ): дисс. ... д-ра пс. наук: 19.00.01. – Институт дошкольного образования и семейного воспитания РАО, Москва, 2000. – 453 с.
98. *Филиппова, Г.Г.* Психология материнства. Концептуальная модель. – М.: Институт Молодежи, 1999. – 286 с.
99. *Филиппова, Г.Г.* Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии / Материалы итогового международного конгресса «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества». Москва, 12-15 октября 2017 г. – С.154–159.
100. *Филиппова, Г.Г.* Психология материнства: Учебное пособие. – М.: Институт Психотерапии, 2002. – 240 с.
101. *Фрейд А.* Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика, 1993. - 144 с.
102. *Фрейд, З.* Введение в психоанализ. Лекции. – М.: Директ-Медиа, 2008. – С. 334–348.

103. *Хазова, С.А.* Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф./ отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. — С. 121—124.
104. *Хотинец, В.Ю.* Этническое самосознание. — СПб.: Алетейя, 2000. — 240 с.
105. *Хьелл, Л., Зиглер, Д.* Теории личности (Основные положения, исследования и применение). / пер. с англ. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 608 с.
106. *Чибисова, М.Ю.* Феномен материнства и его отражение в самосознании современной молодой женщины: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. — ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, 2003. — 21 с.
107. *Чижова, В.Ф.* Психологическая готовность к материнству и особенности психического развития ребенка // Вестник СПбГУ. — 2010. Сер.12, вып. 4. — С. 146-151.
108. *Шакурова, М.В.* Формирование социокультурной идентичности личности: Учебное пособие. Воронеж, 2017. — 208 с.
109. *Шамарина, Е.В.* Культурный смысл материнства в западноевропейской и отечественной философской мысли: автореф... дис. канд. фил. наук.: 24.00.01. — ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», Барнаул, 2008. — 26 с.
110. *Шнейдер, Л.Б.* Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики. — М.: Российская академия образования. Московский психолого-социальный институт, 2007. — 123 с.
111. *Эльконин, Б.Д.* Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С.Выготского) — М.: Тривола, 1994. — 324 с.
112. *Эльконин, Д.Б.* Избранные психологические труды. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — 224 с.

113. *Эриксон, Э.* Детство и общество. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996а. – 344 с.
114. *Эриксон, Э.* Идентичность: юность и кризис. – М: Издательская группа «Прогресс», 1996б. – 344с.
115. *Эстес, К.П.* Бегущая с волками: Женский архетип в мифах и сказаниях. – Киев: София; М.: Гелиос, 2001. – 448 с.
116. *Ясперс, К.* Общая психопатология. – М.: Практика, 1997. - С. 952-954.
117. *Altmann, J.* Life span aspects of reproduction and parental care in anthropoid primates // Parenting across the life span. Biosocial dimensions. – NY, 1987. – P.16.
118. *Badinter, E.* Mother love: Myth and reality: motherhood in modern history. 1st edition. – New York: Macmillan, 1981. – 360 p.
119. *Birns B., Hay D.* Introduction // Different faces of motherhood. – NY: Springer US, 1988. – 292 p.
120. *Boulton, M.G.* On Being Mother: A Study of Women With Pre-School Children. – London: Tavistock Publications, 1983. – 241 p.
121. *Breakwell, G.M.* Coping with threatened identities. L., N.Y., Mithuen, 1986. 222 p
122. *Compas B.E.* An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231–237.
123. *Dale, J., Weinberg, R.* Burnout in sport: A review and critique // Applied Sport Psychology. – 1990. Vol. 2. – P. 67–83.
124. *Deutsch, H.* Psychologie der Frau. Bd. 1. – Eschborn, 1944. –321 p.
125. *Ekstedt, M.* Burnout and sleep. – Stockholm: Karolinska University Press, 2005. – 89 p.
126. *Denmark, F.L.* Psychology of Women: a Handbook of Issues and Theories. 2nd edition. – Westport: Praeger Publishers, 2007. – 808 p.

127. *Freudenberger, H.J.* Staff burn-out // *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165.
128. *Frydenberg, E.* *Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges*. – Oxford University Press, 2002. – 272 p.
129. *Harlow, H.* The nature of love // *American Psychologist*. – 1958. № 13. – P. 573–685.
130. *Hays, S.* *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven: Yale University Press, 1996. – 252 p.
131. *Haraway, D.* *Geschlecht, Gender, Genre. Sexual-politik eines Wortes // Viele Orte. Überall? Feminismus in Bewegung*. – Berlin; Hamburg: Festschrift für F. Haug, 1987. – P. 22–42.
132. *Ishizuka, P.* Intensive Mothering or Intensive Parenting? How Gender Shapes Parenting Attitudes [Электронный ресурс]. 2016. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Intensive-Mothering-or-Intensive-Parenting-How-Ishizuka/6eae6fa9ecb0f9264e365d48e963b1db473e1bd4> (дата обращения: 22.07.2021)
133. *Kliwer, A.* *Geistesfrucht und Leibesfrucht: Mütterlichkeit und weibliches Schreiben im Kontext der ersten Bürgerlichen Frauenbewegung*. – Verlag: Centaurus, 1993. – 406 p.
134. *Lazarus, R.S.* *Emotion and Adaptation*. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.
135. *Mack, D.* *The Assault on Parenthood: How Our Culture Undermines The Family*. - San Francisco: Encounter Books, 2000. – 432 p.
136. *Marsia, J.E.* Ego identity status: Relationship to change in Self-esteem, «general maladjustment» and authoritarianism // *Journal of Personality*. – 1967. No. 35. – P. 118 – 133.
137. *Norberg, A.L.* Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // *Journal of clinical psychology in medical settings*. – 2007. Vol. 14. Issue 2. – P. 130–137.

138. *Phoenix, A., Woollett, A., Lloyd, E.* eds. Motherhood: meanings, practices and ideologies. *Gender and psychology*. - L., 1991. – P. 47-65
139. *Pines, A.* Couple burnout. – NY, London: Routledge, 1996. – 277 p.
140. *Pines, A.M.* Burnout: From Tedium to Personal Growth. – New York: Free Press, 1981. – 229 p.
141. *Plaza, M.* The Mother / The Same. Hatred of the Mother in Psychoanalysis // *Feminist Issues*. – 1982. № 2. – P. 75–100.
142. *Richards, N.* The Ethics of Parenthood. - New York: Oxford University Press, 2010. – 304 p.
143. *Riley, D.* War in The Nursery: Theories of Child and Mother. – London: Virago, 1983. – 235 p.
144. *Rose, H.* Hand, Brain and Heart: A Feminist Epistemology for the Natural Science // *Signs: Journal of Women in Culture and Society*. – 1983. Vol. 9. № 1. – P. 73–90.
145. *Rubin, G.* Sexual Politics, the New Right, and the Sexual Fringe // *The Age Taboo*, In D. Tsang (Ed.). – Boston: Alyson, 1981. – P. 108–115.
146. *Ryan, R.M. Deci, E. L.* Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, January 2000, P. 68-76.
147. *Schultheiss, D.E.P.* The interface of work and family life. // *Professional Psychology: Research and Practice*, 2006. – P. 334–341.
148. *Sternglanz, S.H., Nash, A.* Ethological contribution to the study of human mothering // *Different faces of motherhood*. In B. Birns and D. Hay (Ed.). – New York, London, 1988. – P. 55–82.
149. *Trivers, R.* Parental investment and sexual selection // *Sexual selection and the descent of man*. In B. Campbell (Ed.). – New York: Aldine DeGruyter. 1972. – P. 136–179.
150. *van Mens-Verhulst, J.* Daughtering and mothering: Female subjectivity reanalyzed / van Mens-Verhulst, J. et all. - Routledge, L., Engl., xv., 1993. – P.192.

СПИСОК ТАБЛИЦ, РИСУНКОВ И ДИАГРАММ

Таблица 1 – Сравнительный анализ материнской и трудовой деятельности.	34
Таблица 2 – Сравнительный анализ профессионального и материнского выгорания. [Ильина, Гуриева, 2019]	41
Таблица 3 – Таблица норм для определения уровня эмоционального выгорания.	71
Таблица 4 – Таблица норм для определения статуса личностной идентичности.	81
Таблица 5 – Перечень математических методов обработки данных.	87
Таблица 6. – Варианты реализации программы профилактики эмоционального выгорания женщин-матерей	155
Рисунок 1 – Симптомы материнского выгорания	40
Рисунок 2 – Модель "Паруса" из курса Е.В. Сидоренко "Социально-психологический тренинг"	82
Рисунок 3 – Методика "Колесо жизненного баланса": шаблон	84
Диаграмма 1 – Уровень удовлетворенности респондентов	97
Диаграмма 2 – Диапазон уровня удовлетворенности респондентов	98
Диаграмма 3 – Колесо жизненного баланса	99
Диаграмма 4 – Гендерные стереотипы	101
Диаграмма 5 – Восприятие помощи от близких	102
Диаграмма 6 – Распределение занятости у респондентов	104

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Методика изучения уровня эмоционального выгорания у женщин-матерей Л.А. Базалевой/

Уважаемая мама! Вам предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся чувств к своему ребенку. Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и решите, испытывали ли Вы нечто подобное. Если у Вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «нет» напротив порядкового номера утверждения. Если у Вас возникают подобные чувства, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «да». Мы просим Вас отвечать на вопросы максимально откровенно.

Конфиденциальность полученной информации гарантируется».

1. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с ребенком.
2. Сегодня я довольна своей ролью матери не меньше, чем в первый год жизни моего ребенка.
3. Жизненная ситуация, в которой я оказалась, кажется мне безысходной (почти безысходной).
4. Ошибки, допущенные моим ребенком, заставляют меня постоянно нервничать, переживать, напрягаться.
5. Теплота отношения с моим ребенком зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как матери мало зависит благополучие моего ребенка.
7. Когда я долго нахожусь со своим ребенком (часа 2-3), то потом некоторое время мне хотелось бы побыть наедине с собой, чтобы со мной никто не общался.
8. Если бы представилась такая возможность, я бы предпочла делать другие дела, чем находиться с ребенком.

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать ребенку того, что требует мой материнский долг.
10. Иногда ловлю себя на мысли, что общаюсь со своим ребенком автоматически, без души.
11. Иногда я бы не хотела видеть и слышать своего ребенка.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с моим ребенком.
13. Мне все труднее взаимодействовать с моим ребенком.
14. Меня беспокоит то, что я стала хуже относиться к своему ребенку.
15. Взаимодействие с ребенком требует от меня большого интеллектуального напряжения.
16. Я потеряла покой из-за ребенка.
17. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы своего ребенка (свернуть взаимодействие).
18. Мой ребенок очень трудный.
19. Я настолько устаю, когда нахожусь с ребенком, что стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание ребенку меньше, чем положено.
21. Взаимодействие с ребенком не требует от меня большого напряжения.
22. Успехи моего ребенка вдохновляют меня.
23. Обычно, когда мы вместе с ребенком находимся дома, каждый из нас занимается своим делом, и у меня не возникает желания взаимодействовать с ним.
24. При мысли о ребенке мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
25. В настоящее время я взаимодействую со своим ребенком хуже, чем обычно.

26. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать своему ребенку поддержку, помощь.
27. В последнее время меня преследуют трудности в отношении с ребенком.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с ребенком: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо и т.п.
29. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на взаимодействии с моим ребенком (меньше уделяю внимание, случается конфликт).
30. Я выражаю свое недовольство, когда ребенок рассчитывает на особое снисхождение, внимание.
31. Усталость от ребенка приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с мужем, родственниками, знакомыми.
32. Когда я нахожусь долго с ребенком, мне бы хотелось, чтобы день быстрее закончился.
33. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии ребенка.
34. В отношениях с ребенком я руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
35. Мне не надоело заниматься бытовыми обязанностями по отношению к своему ребенку.
36. После неприятного общения с ребенком у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
37. Как правило, мой день, проведенный с ребенком, проходит спокойно и легко.
38. Когда я долго нахожусь со своим ребенком, то мое самочувствие сильно ухудшается.
39. После долгого взаимодействия с ребенком мне хочется поскорее выйти на работу.
40. Я очень переживаю за своего ребенка.

41. Бывают дни, когда взаимодействие с ребенком складывается хуже, чем обычно.
42. В отношениях с ребенком я часто замечаю, что он не ценит то хорошее, что я для него делаю.
43. Иногда мне кажется, что все, что я делаю для ребенка, не стоит тех усилий, которые я затрачиваю.
44. Если предоставляется случай, то я уделяю ребенку меньше внимания.
45. В общении с ребенком меня часто подводят нервы.
46. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с ребенком я не принимаю близко к сердцу.
47. Я устала от проблем, с которыми мне приходится сталкиваться в отношении своего ребенка.
48. С ребенком я испытываю постоянные физические и психологические нагрузки.
49. Постоянное общение с ребенком, проблемы его воспитания, плохо повлияли на меня как на мать: обозлили, притупили эмоции.
50. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с ребенком.
51. Когда ребенок в какой-то момент вызывает у меня раздражение, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделить ему внимания.
52. Все, что я делаю для ребенка, не стоят тех усилий, которые я затрачиваю. – вопрос повторяется
53. Чаще всего, после долгого взаимодействия с ребенком, у меня нет сил заниматься домашними делами.
54. Когда ребенок хочет мне в чем-то помочь, обычно у меня не возникает желания включаться в совместную деятельность.
55. Иногда самые обычные ситуации общения с ребенком вызывают у меня раздражение.
56. После напряженного контакта с ребенком я чувствую недомогание.

57. На протяжении последнего года в мой адрес были жалобы со стороны мужа и ребенка.
58. Моя усталость в отношениях с ребенком обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
59. Порой, я чувствую, что надо проявить к ребенку эмоциональную отзывчивость, но не могу.
60. Моя роль матери мне вполне удастся.

Приложение 2. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления И.Г. Сизовой и С.И. Филиппченко

Инструкция

Вам предлагается несколько вопросов об особенностях Вашего поведения и Ваших чувств. На прилагаемом регистрационном бланке ответов после номера вопроса приводятся варианты ответов: «**никогда**», «**иногда**», «**трудно сказать**», «**часто**», «**очень часто**». Вы выбираете один из вариантов ответа, в зависимости от того, насколько часто в Вашей жизни встречаются такие переживания и поведение, и в соответствующей графе ставите знак «+». Работайте быстро, не трата слишком много времени на обдумывание вопросов, так как наиболее интересна Ваша первая реакция, а не результат слишком долгих размышлений. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Здесь нет хороших или плохих ответов. Это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление особенностей Вашего поведения.

<p style="text-align: center;">Вопрос</p>	<p style="text-align: center;">Ответ («никогда», «иногда», «трудно сказать», «часто», «очень часто»)</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. В рискованной ситуации, прежде чем принять решение, я тщательно продумываю и анализирую свои действия. 2. Случается, что я представляю себя актёром и начинаю играть роль, что помогает мне в трудной ситуации. 3. В безвыходной ситуации легче думать, что ничего не случилось. 4. Я считаю, что все ситуации в принципе разрешимы. 5. Я думаю, со мной ничего плохого случиться не может. 6. В случае неразрешимой проблемы я чаще всего отказываюсь от своих целей и ставлю перед собой менее сложные задачи. 7. В трудной ситуации мысль о моих успехах и достижениях в жизни поддерживает меня. 8. Я задумывался о том, что буду делать в случае войны или землетрясения. 9. Удары и превратности судьбы я испытывал на себе. 10. Когда люди попадают в больницу, они получают возможность для отдыха, соблюдения диеты, размышлений. 11. Если человек, болеющий раком или СПИДом, поверит в то, что он может полностью излечиться, то это произойдёт. 12. В случае неудачи людям свойственно вспоминать о своих менее удачливых друзьях и соседях, которые не имеют даже малого. 13. Я думаю, что для успеха в жизни важно иметь удачливых партнёров – баловней судьбы. 	

14. В трудной ситуации я проигрываю в уме все свои шаги и намечаю цели, которых хочу добиться.
15. С любым человеком, независимо от его качеств, могут произойти тяжёлые и трагические события.
16. Я считаю, что жизнь потеряет смысл, если перестанет каждую минуту пробовать нас на прочность.
17. Вспоминая трудности, я думаю о том, что ни один человек не испытывал того, что я испытал.
18. В случае неудачи я никогда не отказываюсь от своих целей и всегда стремлюсь достичь их любой ценой.
19. Если я терплю поражение, то мысль о моих успехах даёт мне силы.
20. Часто я думаю о тех испытаниях, что ждут любого человека в жизни, и представляю своё поведение в них.
21. В жизни бывают случаи, когда лишь отказ поверить в случившееся помогает выжить.
22. В любой группе для достижения успеха должен быть «талисман» - человек, которому улыбается судьба.
23. Чтобы изменить мир и добиться успеха, нужно в первую очередь изменить себя.
24. Немало смертельно больных людей излечивалось чудесным образом.
25. Когда я оказываюсь в проигрыше, я думаю о том, что мои проблемы – ничто по сравнению с войной и стихийными бедствиями.
26. Я стараюсь избегать ситуаций, подобных той, в которой я когда-то оказался не на высоте.
27. С трудной ситуацией легче справиться, если тщательно продумать план своих дальнейших действий.
28. Я с тревогой думаю о том, что в любой момент с моими близкими может произойти несчастье.
29. Успех в жизни во многом зависит от способностей человека и прилагаемых им усилий.
30. Думая о будущем, люди стремятся представить своё поведение в случае несчастья.
31. Люди несчастны оттого, что они не могут достичь невозможного.
32. Из любого безвыходного положения можно найти выход, если верить в это.
33. С трудной ситуацией легче справиться, если не думать о ней.
34. Мне кажется, что ни один человек на земле не знает больше горя, чем знаю я.
35. В безвыходной ситуации для обретения уверенности в себе я вспоминаю о людях, у которых гораздо больше сложностей в жизни.
36. Когда мне тяжело, я вспоминаю всё то хорошее, что имею в жизни.
37. Бывает, что я попадаю в трудные или безвыходные ситуации.
38. Я стараюсь, чтобы меня окружали удачливые люди.
39. Любую неудачу я воспринимаю как новый шанс добиться успеха.
40. Если у меня возникает проблема с руководством, я всегда стараюсь нейтрализовать конфликт, изменить мнение начальника,

убеждая и аргументируя свою позицию.

41. В ситуации, когда трудно добиться успеха, я вспоминаю о неудачниках, которые не могут добиться в жизни даже того, что есть у меня.

42. Строя жизненные планы, я думаю о том, как предотвратить несчастливые повороты судьбы.

43. В тяжёлых трагических обстоятельствах необходимо жить так, как будто ничего не произошло.

44. Для преодоления трудностей я думаю о том, как бы на моём месте поступил мой любимый герой, и пытаюсь действовать так же.

45. Я думаю, что произойдёт, если я вдруг останусь без близких мне людей.

46. Мне кажется, что ни один человек не страдал в жизни так, как страдал я.

47. Нам всем следовало бы иногда полагаться на счастливое провидение.

48. Если меня постигает неудача, чаще всего я пересматриваю свои возможности и ставлю другие цели.

49. Я думаю, что трудности в жизни – это вызов судьбы.

50. Успех в жизни всегда сопутствует тем, кто принадлежит к крупной и могущественной организации.

51. Если в жизни меня постигает неудача, я вспоминаю о том, чего достиг и чем могу гордиться.

52. Я могу отказаться от выгодного предложения, чтобы избежать связанных с ним осложнений и проблем.

53. Если я обманываюсь в своих ожиданиях, то ставлю перед собой реалистичные цели.

Приложение 3. Методика изучения личностной идентичности Л.Б. Шнейдер

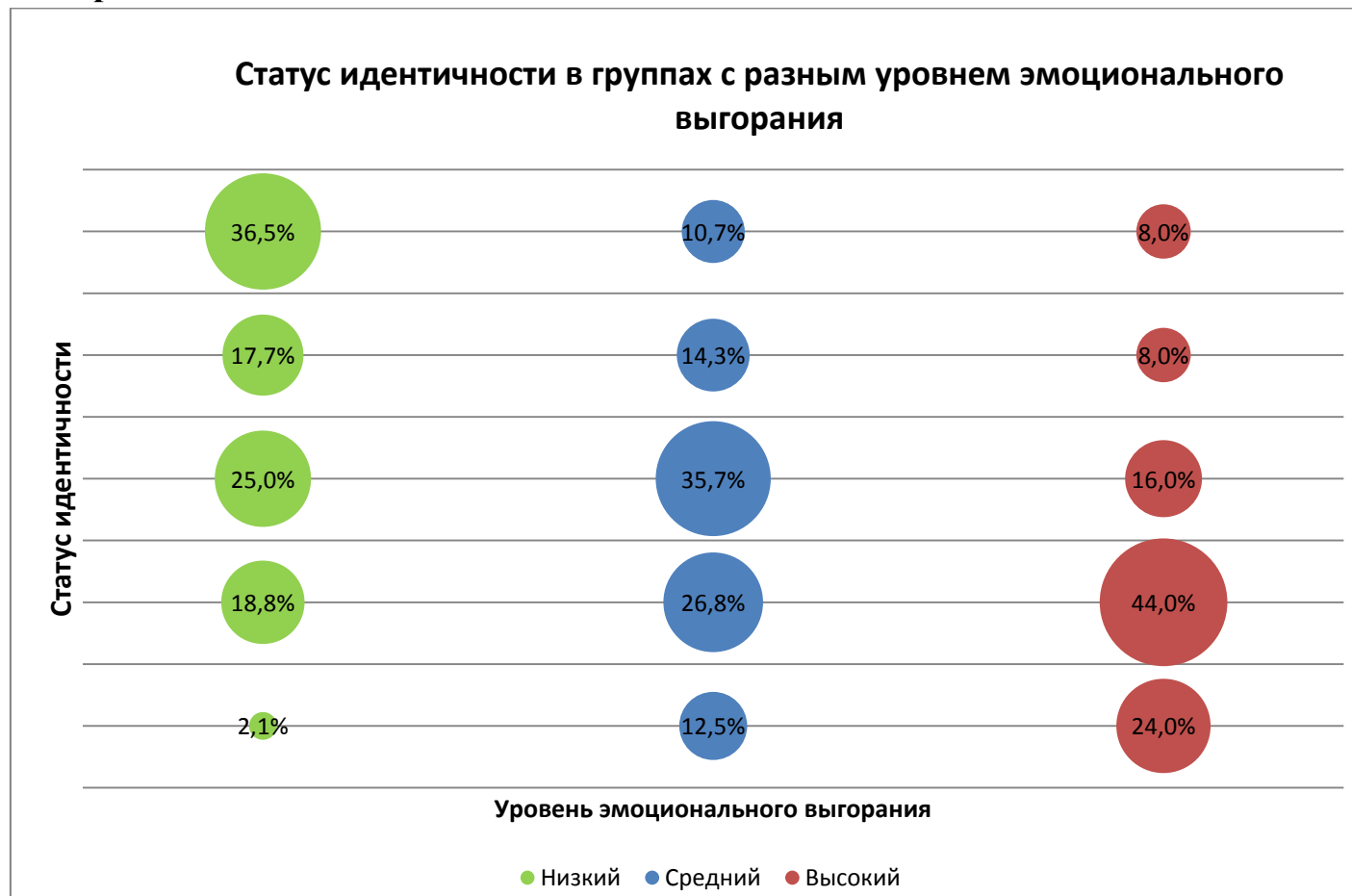
Инструкция.

Пожалуйста, прочитайте и подчеркните среди слов ассоциативного ряда те слова, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к вам и вашей жизни:

Авария	Дума	Мыслящий
Актер	Дружба	Напряжение
Активность	Думающий •	Народ
Бабушка	Душа ;.	Настоящий
Бархат	Дышать	Находки
Бегать	Еда	Невесомость
Безмолвный	Желать	Недоступный
Белки	Живопись	Ненависть
Близкие	Жизнерадостный	Неподвижный
Божья коровка	Забытый	Нервы
Борьба	Завершение	Несчастье
Будущее	Запредельный	Нравиться
Взгляд	Звук	Обида
Венки	Здоровый	Общение
Веселиться	Земля	Огонь
Ветер	Знания	Озноб
Видение	Зной	Одиночество,' >
Влюбляться;	Золото	Окаменевший
Вода	Зона	Организм
Воздух	Икона	Осознать
Врать	Интерес	Отделение
Врач	Искра	Отдых
Время	Истерика	Отсутствующий
Выздоровей	Итог	Ощущение
Выход •	Камень	Парк
Гибель	Картина	Певец
Глубина	Катафалк	Пейзаж
Голод	Клоун	Песня
Голос	Компания	Печаль
Голубь	Конец	Платок
Горки	Красивый	Поддержка
Горький	Крест	Подушка
Грубый	Крик	102
Грусть	Лед	Полезный
Грязь	Лес	Полет
Движение	Ловкий	Поп
Девушка	Любознательный	Портреты
Дед	Люди	Пострадавший
Демократия	Марш	Поступок
День	Милиция	Потоп
Деньги	Мир	Привычки
Дети	Молитва	Прическа
Домашний уют,	Молодой	Проворный
Драка	Мрак	Промахи

Проныра	Скала	Удача
Процессия	Слезы	Ужас
Пустота	Слепой ужас	Улыбаться
Пушистый	Случай	Учеба
Пятна	Смеяться	Уход
Работа	Смущение	Филателист
Равнодушный	Собака	Философ
Развивающийся	Спать	Фокус
Разговор	Спертый воздух	Хобби
Разлука	Спорт	Холод
Расследование	Способный	Христос
Растворение	Снег	Черный
Реалистичный	Соль	Чувство
Ребенок	Старость	Чужой
Регресс	Страх	Цветок
Резь	Судьба	Церковь
Рерих	Счастливый	Циркач
Речи	Сцена	Частицы
Родители	Танец	Чувствовать
Родня	Тапочки	Шуба
Рождение	Тело	Энергичный
Рост	Темень	Этап
Свечи	Теплота	Эфемерность
Свитер	Товарищ	Юла
Семья	Толпа	Яма
Сеть	Тормоз	Ящик
Силуэт	Трава	Яркий
Сильный	Туча	
Синий	Тяжесть	
Сказка	Удар	

Приложение 4 Статус личной идентичности в группах респондентов с разным уровнем эмоционального выгорания



Приложение 5. Предпочитаемые стратегии совладания у женщин с разным уровнем эмоционального выгорания



Приложение 6. Структурная модель синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей

	Несформировавшийся синдром	Формирующийся синдром	Сформировавшийся синдром
Стратегии совладания со стрессом	«Идущее вверх сравнение» «Когнитивная репетиция» «Коррекция ожиданий и надежд»	«Коррекция ожиданий и надежд» «Превосходящая печаль»	«Коррекция ожиданий и надежд»
Статус идентичности	Псевдоидентичность	Мораторий	Диффузная идентичность
Уровень удовлетворенности жизнью	max 8,7 avr 6 min 3	max 8 avr 5 min 2,3	max 6,7 avr 4.8 min 1
Отношение к гендерным стереотипам в семье	Относительное равнодушие	Смирение	Резкое несогласие
Помощь	Есть няня Много помощи от партнера и близких	Есть няня Есть помощь от партнера и близких	Нет няни Значимо меньше помощи от партнера и близких
Активность	Много дополнительной активности, в большей мере – спорт и хобби	Много дополнительной активности, немного больше спорта и хобби, чем учебы и работы	Мало дополнительной активности Нет спорта Много учебы и работы
Другое	Встречаются многодетные (3 и более детей)		Все в зарегистрированном браке

SAINT PETERSBURG STATE UNIVERSITY

Manuscript copyright

Tatiana I. Ilina

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON OF EMOTIONAL
BURNOUT IN WOMEN ON MATERNITY LEAVE**

Scientific specialty: 5.3.5. Social Psychology, Political and Economic Psychology

Dissertation for a degree of
Candidate of Sciences in Psychology

Translation from Russian

Scientific advisor:
Doctor of Sciences in Psychology
Svetlana D. Gurieva

St. Petersburg

2021

CONTENTS

INTRODUCTION.....	160
CHAPTER 1 THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN ON PARENTAL LEAVE AS A SOCIO- PSYCHOLOGICAL PHENOMENON	169
1.1 The phenomenon of motherhood: approaches to study.....	169
1.2 Subjectivity of motherhood: problem of motherhood as a social role for women	179
1.3 Modern model of motherhood as a type of work activity	182
1.4 Emotional burnout of women mothers in the context of modern culture....	187
1.5 Socio-psychological determinants of the development considering emotional burnout syndrome in women on parental leave	194
Conclusions on Chapter 1.	207
CHAPTER 2. EMPIRICAL STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS considering IDENTITY CRISIS IN WOMEN ON PARENTAL LEAVE.....	210
2.1 Study hypotheses	210
2.2 Research methods	215
2.3 Mathematical methods of data processing	229
2.4 Sample description and study procedure	231
CHAPTER 3. RESULTS OF EMPIRICAL STUDY	233
3.1 Results of the study considering phenomenon on emotional burnout in the sample.....	233
3.2 Relationship between level of emotional burnout and identity status in female mothers	234
3.3 Connection on level of emotional burnout and preferred strategies of coping with stress.....	236
3.4 Life satisfaction and emotional burnout in women mothers	238
3.5 Level of emotional burnout and attitudes about gender roles	241
3.6 Level of emotional burnout in female mothers and subjective assessment of child care assistance	242
3.7 Level of emotional burnout and saturation of life outside motherhood...	244
3.8 Structural model of emotional burnout syndrome in female mothers.....	245

3.9 Development of draft program for the introduction on measures to prevent and correct maternal burnout in health-care institutions	253
Conclusions on chapter 3	256
FINDINGS	259
CONCLUSION	263
REFERENCES	265
THE LIST OF TABLES FIGURES AND DIAGRAMS	280
APPENDIXES	281

INTRODUCTION

Relevance. Motherhood is a special phenomenon, including as a special psychological emotional state, and physiological mechanisms, cultural and historical manifestations, personal features. The need laid down by nature itself for the genus continuation, consisting not only in the birth of offspring, but also the care of the newborn child, his/her upbringing, up to the acquisition of his/her relative independence, is the basic need of mankind. However, fulfilling a woman's basic need and mastering her role as a mother, although embedded in nature, it is a serious challenge for a woman, completely changing not only her way of life, but also forming a new socio-psychological identity.

The modern model of motherhood has a rather complex structure, which undergoes constant changes. Therefore, pace of social development also affects the social norms that determine the basic provisions and models of motherhood [Leus, 2000]. Currently, the «maternity model» implies a woman's comprehensive preparedness for the birth of a child, which includes not only the need for newborn skills, but also the foundations of building harmonious communication with the child, in order to avoid «childhood trauma» (in the ordinary meaning of this term). The very essence of modern motherhood takes this phenomenon far beyond the traditional understanding of motherhood as one of the few functions of a woman standing in line with household duties and some other functions. A modern woman is a full participant in public life, and the generation continuation is not her sole and priority. Comparative motherhood is the result of a woman's voluntary choice concerning the given social role as one of many other roles, such as professional, wife, friend, representative of various social groups, holder of formed socio-political views, etc.

Practical experience with women on parental leave shows that for many of them motherhood is much more stressful than they expected. Famous psychologists-consultants and psychotherapists, such as L.V.Petranovskaya, Yu.B. Gippenreiter, G.G.Filippova, S.S.Pimenova, E.S.Patrikeeva and many others, in

working with young mothers call their condition «maternal emotional burnout», although this term in the context of motherhood has little logical justification.

Despite the inclusion of emotional burnout syndrome in the International Classification of Diseases in May 2019, the use of this term for motherhood completely questioned in view of the clear indication in the text of the applicability document concerning the term exclusively to the professional sphere.

The main problem, in our opinion, is that the modern, adapted and corresponding to the requirements of modern society models of motherhood, and society did not have time to develop it as a whole. In addition, nowadays there is a decrease in the strength and significance of intergenerational connections, nature of the transmission of maternal experience is changing, and there is a tendency to be underdeveloped (or to completely abandon motherhood). All this leads to the fact that often the first and only baby that a woman holds in her arms is her own child, and what she represents with him/her, at best, from a theoretical point of view.

Thus, the modern model of motherhood has vital scientific interest, on the one hand as a socio-psychological phenomenon, and, on the other hand, as an element of impact on the child development [Phoenix, Woollett, Lloyd, 1991].

Studying the modern model of motherhood makes it a special type of activity, in its characteristics similar to the activities of employees in assisting professions. This point of view confirmed in the studies of E. I. Zakharova «Psychology of the parenthood mastery» [Zakharova, 2014], in which for the first time parenthood is described as a special kind of activity, including all the main characteristics of work; E. V. Ivanova, whose work also describes parenthood as a special «type of adults' activity» [Ivanova, 2015, p. 174]. This vision of maternal activity makes it legitimate to use the term «emotional burnout» for women mothers as actors.

Thus, a methodological problem identified, consisting in the lack of a stable understanding of the term denoting a widespread phenomenon. In order to solve this problem, we propose to consider motherhood here as a special type of activity,

complex in nature and requiring no less, and, perhaps, the high cost of the emotional resource of a woman as a mother.

Degree of issue development.

Significance of the mother's emotional state in the process of interaction with the child described in detail in the scientific literature (J.A. Comenius, J.J.Russo, I.G.Pestalozzi, N.I.Pirogov, K.D.Ushinsky, Z.Freud, D.B.Rotter, D.N.Stein, D.M.Elkonin, D.A.Leontyev, A.V.Bozhovich, etc.). The authors belong to different cultural and historical periods and psychological schools; however, there is agreement that the child development predominantly based on the relationship with the mother, her behavior and attitude towards the child. In this regard, the emotional and psychological state of a woman is a key factor in the harmonious development of the child. Moreover, it seems necessary to change the paradigm of studying the motherhood phenomenon, which consists in considering the personality of the mother as a subject of maternal-child relations and focusing research on the study of psychological characteristics considering mother's personality, in the entirety of their manifestations. The risk of emotional burnout in a female mother is very high in the context of the modern model of motherhood. Early diagnosis, correction and prevention of the emotional burnout development in women mothers, supportive measures can help prevent personal deformities not only of the mother, but also of the child. A more detailed study of the psychological factors associated with the risk of emotional burnout in female mothers is the main objective of the present study.

The **aim** of the study is to examine the socio-psychological phenomenon of women emotional burnout on parental leave and to develop a theoretically sound and empirically proven structural model of emotional burnout in female mothers.

Main **hypothesis** of study is the assumption that there is a relationship between the level of women emotional burnout on parental leave and the socio-psychological characteristics of the mother's personality, such as the status of personal identity and preferred strategies for coping with stress.

In addition, a number of private hypotheses formulated as following:

- there is a connection between the level of emotional burnout in female mothers and the preferred strategies for coping with stress;
- high levels of emotional burnout are more common in women experiencing a personal identity crisis;
- there is a link between emotional burnout and social attitudes about the distribution of responsibilities in the family;
- there is a connection between the level of the mother emotional burnout and the distribution of time in areas such as work, family, hobbies, relationships, health, etc.

Furthermore, in order to achieve the aim of study, we have formulated the following **objectives**:

1. Conduct an analytical review of literature on the phenomenon of motherhood in socio-psychological literature and related fields of scientific knowledge.
2. Consider theoretical approaches, models, views on the study of burnout outside the professional sphere presented in the scientific literature.
3. Present an argument for the use of the term «emotional burnout» in the context of motherhood.
4. Describe the development factors for emotional burnout on the example of maternal «activity» characteristics.
5. To select, check, substantiate methods and strategies of research that are adequate for the tasks set.
6. Identify factors that determine the likelihood of high levels of emotional burnout.
7. Develop a structural model for emotional burnout syndrome in women on parental leave.
8. Make practical recommendations to prevent the increase of emotional burnout syndrome in women on parental leave.

Methodological basis of the study was made up of such general scientific principles as systematics, determinism, unity of consciousness and activity,

development, as well as the principles of scientific approaches to psychological research: cultural and historical concept of L.S.Vygotsky, subjective-activity approach of S.L.Rubinstein, K.A.Abulkhanova-Slavskaya. Problems solved during the study also demanded an appeal to such fundamental concepts as «subject» and «subjectivity», considered in philosophy (I.Kant, I.G.Fichte, G.V.F. Hegel et al.).

Research methods. In the course of study, we used such general scientific methods as analysis, synthesis, structuring of information, phenomenologization and abstraction of the studied phenomena. The study conducted by a survey method, followed by processing the information received. Hypothesis testing was carried out using the following methods: «Methodology for determining the level of emotional burnout in female mothers» by L.A.Bazaleva, «Personal identity study methodology» by L.B.Schneider, «Cognitive-behavioral coping strategies» by I.G.Sizova, S.I.Filippchenkova – author’s modification of the method «Wheel of life balance», a questionnaire with socio-demographic characteristics of respondents. MS Excell and IBM SPSS Statistics 19 programs processed the data from the study.

Object is women on parental leave.

Subject is a socio-psychological phenomenon of women emotional burnout on parental leave.

Scientific novelty of research:

- the need for subjectivity of a woman’s personality in a mother-child dyad is determined and the need to study her personal emotional and psychological characteristics is justified;
- the phenomenology of motherhood as a special type of woman activity, similar in its characteristics to the activities of employees in assisting professions;
- a theoretical and phenomenological justification of the applicability on the term «emotional burnout» in considering and describing the state of a woman emerging from a mother-child relationship has been proposed;
- a structural model of the phenomenon on emotional burnout in female mothers has been developed;

- it is shown that the increase in the level of emotional burnout is not related to the objective external conditions of the woman's realization considering her maternal functions;

- described a number of personal and psychological characteristics of a woman that contribute to an increase in the level of emotional burnout;

- proposed a program concept for prevention, early diagnosis, correction of emotional burnout in female mothers.

Theoretical significance of the study is as follows:

Introduction of the term «emotional burnout of women mothers» based on the study of motherhood modern model, proved the translation of motherhood into a special type of activity characterized as a profession of the sociologic type. It can be argued that the development of emotional burnout syndrome on women mothers is due to certain socio-psychological conditions and can be manifested at three levels: low, medium and high.

- Theoretical foundations of the study concerning motherhood in the context of modern culture are analyzed and systematized;
- Possibility of considering the modern model of motherhood as a special activity similar in its characteristics to the activities of employees assisting professions is described;
- It is proved to consider the state of emotional and psychological exhaustion of a woman on parental leave as a manifestation of emotional burnout syndrome;
- The need to prevent and correct emotional burnout syndrome in female mothers as a condition that threatens the health of woman herself and poses a danger to the harmonious development of the child is justified;
- Significant factors for the growth of emotional level in women mothers are identified, which include the status of personal identity, preferred strategies for coping with stress, a sense of self-well-being, a woman's attitude to

traditional ideas about the gender distribution of roles, a sense of social isolation.

Practical significance lies in the development of a structural model considering emotional burnout in female mothers, which can be used in the practice of psychological counselling on the one hand - as a predictive model, on the other - as a basis for working with the manifestation of this syndrome.

Concept of the program on measures for prevention, early diagnosis and correction of symptoms characteristic considering emotional burnout syndrome in female mothers is proposed.

The author's questionnaire «Wheel of a woman's life balance» has been developed to study the level of life satisfaction in women mothers.

Theoretical basis of the study was the philosophical and psychological concepts of motherhood (G.G.Filippova, D.V.Dobryakov, D.V.Winnikot, E.I.Zakharova, E.V.Ivanova, E.Badinter, E.G.Eidemiller, V.A.Ramich, G.Harlow, M.Mead, E.B.Ayvazyan, L.G.Zhedunova, D.A.Ponomareva, E.V. Shamarina, M.Plaza), theories of child-parental relations (A.S.Spivakovskaya, E.G.Eidemiller, O.A.Karabanova, Yu.B.Gippenreyter, I.S.Cohn, O.L.Zverev), the classical concept of stress G.Selye. Theoretical approaches to the study of emotional burnout (L.A.Bazaleva, N.V.Maltseva, A.B.Serebryakova, E.S.Starchenkova, V.V.Boyko, N.E.Vodopyanova, S.Maslach, A.Pines, A.Norberg, etc.).

Sampling characteristics.

A pilot study involved 55 female mothers. Analysis of the data obtained during the pilot study made it possible to correct the set of research methods. Second stage of the study involved 177 female respondents with from 1 to 3 children, out of which 63.8% of mothers have one child, 31.1% have 2 children, 4.5% have three children. The age of female mothers is 22 to 45 years, the average age is $M = 31.0$. All children are healthy (do not have chronic diseases that require special care). 92.6 per cent of women are married to the father of their children and 4.5 per cent have an unregistered marriage. Thus, a total number of 232 respondents participated in the study, however, the examination of data on the

selected methods and interpretation of the findings were carried out only for participants in the second stage of the study (N = 177). The financial situation of them was described by assigning the income level to their family in one out of five categories: «low», «below average», «average», «above average», «high». 24.8% of respondents chose the «above average» option, 55.3% noted the «average» option and 15% noted the «below average» option.

Provisions for the defense.

1. The modern model of motherhood can be understood as a special type of activity, similar in its characteristics to the activities of employees as «assisting professions», which is complicated by value-semantic and emotional components; distinguished by the high emotional involvement of a woman in the process of interaction with the child. In addition, the high level of social demands placed by society on the quality of this interaction, which is most characteristic of professional emotional burnout and is observed in female mothers.

2. «Emotional burnout syndrome in female mothers» is characterized as a symptom complex consisting of linearly increasing emotional exhaustion, accompanying the realization of maternal activity; manifested at three levels of severity of emotional burnout syndrome: high («burnout»), medium («risk group – burnout»), low («no burnout»).

3. Emotional burnout syndrome in female mothers is a diagnosable symptom complex detected in women with favorable socio-domestic and psychological conditions of motherhood. Factors associated with the increase in the level of emotional burnout in women mothers include: the preferred strategy of coping with stress, the status of identity, the general level of satisfaction in different areas of life, attitudes about the gender distribution of roles, a feeling of social isolation, and lack of time for activities not related to maternal ones.

4. The revealed factors related to the level of emotional burnout are a valuable tool both for developing a theoretical understanding of the maternal burnout phenomenon and for practical work with women on parental leave or preparing to become a mother. On the one hand, study of the relationships between

burnout and various socio-psychological factors underlies the construction of a structural model of the phenomenon. On the other hand, the data obtained provide the basis for the development of a practical recommendations list for preventing the development of emotional burnout syndrome in women mothers.

CHAPTER 1 THEORETICAL ASPECTS OF STUDYING EMOTIONAL BURNOUT IN WOMEN ON PARENTAL LEAVE AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

1.1 The phenomenon of motherhood: approaches to study

1.1.1 Ethological approach

Man is a biosocial being. There is no matter on what level the cultural development of society reaches, whatever influence social factors have on human behavior; first of all, a person is a biological organism, albeit with a complex social organization. Proponents of the ethological [Novaya filosofskaya enciklopediya: «ethos», 2010] approach to the study of motherhood consider this phenomenon as an option for animal behavior, which has undergone a number of changes under the influence of cultural pressure and due to the functioning of much more complex psychological processes. As part of the ethological approach, the birth and care of children until independence is the natural mother's function. When comes into the world, the human child has only the most elementary mechanisms of survival, and is deprived of any ready-made behaviors [Bocharov, 2000]. Such a feature of the human species is a peculiar payment of evolution for straightening and a relative volume of the brain greater than that of any animal, which determines the possibility of further gaining a more advanced nervous system compared to animals, the level of development on consciousness and intelligence, types of activity and methods of its regulation. Without the biological basis of motherhood, the survival of humankind as a species would be threatened, since, unlike animals, human childhood, that is, its dependence on the care of an adult, is a very long period of its life. So, P.P. Blonsky notes that in relation to the duration of all life, a person's childhood occupies about 33% (for comparison, cats have a childhood of 8% of all life, dogs have 13%, elephants - 29%) [Blonskiy, 1961]. Proponents of the ethological approach draw attention to the fact that such a duration of childhood in a human species is impossible without the biological basis of maternal behavior. Otherwise, without unconditional maternal care, children

could not survive. Thus, the “maternal instinct” seems to be an evolutionarily justified mechanism for ensuring the continuation of genus. In the works of M. Mead [Mead, 1988, p.3], it is noted that the manifestation of maternal care and affection for the child is so deeply embedded in the biological conditions of conception, gestation, the specifics of feeding a child that only the powerful influence of social attitudes on society can change these natural aspects of motherhood, and moreover the attitude of women towards them. Not only can, but also changes the essence of functioning and manifestation considering the motherhood phenomenon. Since the essence of ethological approach lies in the study of human behavior as an epiphenome on animal behavior, its proponents, considering the nature of motherhood phenomenon, pay great attention to the mechanisms of its development in animals [Dewsbury, 1981].

S. Sternglanz and E. Nash note that human behavior is essentially similar to animal behavior, but modified by socio-cultural influence and new cognitive formations [Sternglanz, Nash, 1988]. In this context, motherhood can be seen primarily as maternal behavior, with particular emphasis on the basic behavioral characteristics common to humans and animals. Main problem of the motherhood study in ethology is the identification of the role on biological and social factors in the genesis of maternal behavior. In this context, an experimental study of maternal behavior in animals and an analogy with human behavior is carried out.

As part of the ethological approach to the motherhood study in foreign psychological science, there are several well-known studies. One of them is presented by an analysis of the results on so-called “Isolation experiments” conducted by G. Harlow [Harlow, 1951] in the 1950s. Their essence was to deprive the cubs of rhesus monkeys of the experience on interaction with their mother and to observe how they later develop parental behavior. In the studies of G. Harlow, it was revealed that, on the one hand, animals raised in maternal isolation became unsuccessful parents in most indicators. At the same time, the interaction of these animals with other representatives of species raised by the parents significantly improved the interaction of these animals with the young ones. These experiments

received great resonance in the scientific community, and not only negative ones due to the moral and ethical side of research. Main conclusions obtained in the course of “Isolation experiments” made it possible to change the views on the essence of maternal-child interaction, which is not limited to feeding, but has a much more complex structure.

Basic value of the “Isolation experiments” is that they revealed the existence of both innate and acquired bases for the formation of maternal behavior, moreover, the more complex social organization of animals determines the tendency for mechanism on learning parental behavior to prevail over the manifestation of innate patterns.

Cross-cultural ethological studies of motherhood confirm the social nature of maternal behavior [Mikheeva, 2001, Ovcharova, 2005]. Study of the motherhood traditions on different peoples allows us to conclude that there is no reason to talk about any single model of motherhood for a person as a biological species.

The English evolutionist Richard Dawkins [Dawkins, 1993], in his research on the motherhood phenomenon, concluded that the institution of motherhood has a certain historical stability. In the course of human evolutionary and cultural development, the appearance of children ceased to be a purely instinctive mechanism for the continuation of genus, similar to animals, but also began to be caused by socio-cultural stimulation of the birth rate. The author substantiated this idea with the help of the sociobiological concept named “selfish gene”. Concept essence is the assumption that the mechanism of natural selection has formed in women a genetically embedded need for care for offspring. Thus, the mother role and “guardian of the hearth” becomes not only a social and theological tradition, but also reveals deeper - biological - roots. In other words, motherhood is considered a genetically conditioned behavior strategy that ensures maximum distribution in the gene population.

Another area of ethological research on the motherhood phenomenon is the concept of “parental contribution” proposed by R. Trivers. [Trivers, 1972, p.140] Continuing the idea of one of the greatest biologists of the XXth century, R. Fisher,

R. Traivers considered the mother role in survival of the species more significant than the father role. “Parental contribution” is defined by him as any time and energy resources, any behavior, which the parent directs to increase the likelihood of survival on particular cub to the detriment of other forms considering reproductive efforts. For most biological species of animals (reptiles, amphibians, birds, mammals), with rare exceptions, the main share of parental contributions belongs to females. Predominance of more complex forms on offspring reproduction leads to an increasing proportion of the parental females’ contribution. Thus, evolutionary innovations such as internal fertilization, live birth, lactation, as well as - the increase in duration of childhood has led to the fact that the energy costs of the mother for offspring reproduction make her more interested in the survival and prosperous development of their generation.

Proponents of the “parental contribution” concept (R.Fisher, R.Traivers, T.Clutton-Brock, S.Elbon, etc.) explain the reduction in parental contribution from fathers by the fact that complex forms of offspring reproduction (in particular, internal fertilization) create a potential uncertainty in their own fatherhood.

Thus, the authors substantiate the idea of biological prerequisites on formation of maternal behavior. The development of scientific views in ethological approach describes the maternal function as a basis of human’s surviving, also studying the behavior of animals.

1.1.2 Cultural and anthropological approach

Despite the obvious theses put forward by proponents of an ethological approach to the study of motherhood nature, it remains undeniable that the influence of culture in the form of social norms can significantly affect the mother’s behavior [Mack, 2000; Richards, 2010]. As V.A. Ramih notes, it is extremely common for human society to interfere in the field of motherhood with the help of such regulators as morality, law, customs and traditions [Ramikh, 1997]. One of the confirmation of this idea can be considered in the research of M. Mead. On the one hand, she argues that motherhood has such deep biological

foundations, consisting in an instinctive desire for the continuation of genus, that only extremely powerful social influence can shake these grounds [Mead, 1988, p.104]. On the other hand, there are many historical examples of the powerful influence of social norms on the behavior of mother in relation to the child and to the maternal role itself [Belogay, 2005, Khon, 2003]. So, in cross-cultural studies of M. Mead and other researchers, it is noted that an increase in the importance of social rank can have a serious impact on a woman's attitude to her own child. In some Tahiti tribes, among Indians from the Natchez tribe, killing their own child could significantly increase the social rank of a woman.

The French researcher E. Badinter also offers an extremely sociocentric view of the motherhood nature [Badinter, 1990]. Essence of her research was to study the history of maternal installations in France from the XVII to the XX century. In her opinion, the "maternal instinct" is nothing more than a myth. E. Badinter's observations show that there is no "universal", biologically conditioned behavior of mothers. On the contrary, maternal behavior differs in pronounced variability depending on the cultural and historical context of its manifestation, on social status, and personal characteristics. E. Badinter notes, "a woman becomes a better or worse mother depending on whether motherhood is valued or depreciated in society". In the absence of effective birth control mechanisms, reproductive function was an integral part of almost every woman's life. At the same time, the attitude of society towards children [Ericson, 1996a] was contradictory: legitimate first-born boys could have a privileged position. All other children perceived as significantly less valuable. This attitude of society towards children, according to E. Badinter, also reduced the importance of the mother's role, which in turn influenced maternal behavior [Badinter, 1990].

As C. Bonnet notes, the child's value in France of the XVIIIth century, both for the whole society and for his mother, was so low that infanticide was common [Filippova, 2002].

For Russian culture from ancient times, the phenomenon of motherhood had a special significance. Culture of mother worship is observed both in pagan

traditions and with the advent of Christianity. Slavic pagan tribes characterized by worship of the Mother Raw Earth image, and also - to the female goddesses of "Birth": Lada and Lele [Burukina, 2000]. Spread of Christianity in Russia transformed worship of the image concerning Mother of the Earth, and the most revered was the image of the Virgin - the patroness, defender, assistant in childbirth. This role of the mother's image in culture determined the development of women's desire to acquire and improve the social mother's role [Shamarina, 2008].

In history of the Russian maternity culture development, the Soviet era occupies a special place. The need to involve women in production led to the need to reconsider the place of maternal role in system of Soviet women social roles [Konyus, 1954]. It was during this period that a whole network of various institutions and social institutions created on territory of the Soviet Union, designed to support the birth rate and create favorable conditions for the birth and upbringing of children. Women's consultations, maternity homes, sanatoriums for mother and child - all of these institutions helped to make the emergence of children safer for women in terms of health for both women and children [Nechaeva, 1988].

In the article "Motherhood in the latest sociological, philosophical and psychological concepts", N. L. Pushkareva gives a detailed analysis of the history on development of scientific views concerning the motherhood phenomenon, noting how the process of forming a modern model of motherhood has taken place throughout the history of studying this phenomenon. There is a great importance in this process taking into account the work of a feminist-oriented approach to scientific knowledge, when women joined the phenomenon study. Considering it not only from the "outside" position of an observer who is not related to the observation object, but also "from the inside", taking into account her own personal experience of motherhood and making it a marker of the reliability on conclusions obtained during a scientific study [Pushkareva, 2014].

So, contrary to the well-known position of E. Durkheim, who asserted that for an objective study it is necessary to eliminate all “preconceptions”, everything that interferes with obtaining a certain “refined, purified” result [Durkheim, 1996, p. 435], supporters of “social constructivism” postulated exactly opposite principles. This new trend essentially inextricably linked with the idea that new meanings, phenomena, needs of the surrounding social world are wholly and completely constructed not by nature but by people. It is people, who form relationships, including sex-role relationships, in particular - motherhood, in accordance with its cultural and historical context, religion, political situation. Feminist-minded researchers, instead of trying to avoid accusations of bias in relation to the studied phenomenon, began to openly declare their interested position. In this case, can their research be considered reliable if they are devoid of the objectivity promoted by E. Durkheim?

Answer to this question was the emergence of a new trend in science philosophy - social constructivism. In line with this trend, feminist researchers proposed to combine art, literature, science, including in the system of relationship cognition and personal attitude of the researcher to problem, thus giving rise to “women’s research” [Rose, 1983]. Main conclusion of this direction on scientific thought was that in general, only people from all sexual relations in society, that is, they are the social product, not the biological component of human being. To differentiate the understanding of sexual relations in a biological sense from socio-sexual, feminist researchers have adopted the term “gender”, proposed in the early 1960s by the psychoanalyst R. Stoller in the meaning of “gender in a social context” [Haraway, 1987]. Moreover, in the context of the science philosophy, this term has acquired a refined meaning, consisting in the idea of male and female (including parental roles) as categories of social order.

One of the key figures in gender philosophy is the famous feminist G. Rabin and her concept of the “sex political economy”. In her works, she noted that the gender system includes not only sexual and social relations between marriage partners, but also their relationship to children. In addition, accordingly, the

concepts of motherhood and childhood become the result, the “social product” of gender partnership [Rubin, 1981] (and not at all a “maternal instinct”). Study of motherhood, thus, becomes the basis for a new view on biosocial nature of this phenomenon, putting its biological part into question. It is in the phenomenon of motherhood that the opposition between the natural and cultural origins is most sharply visible. Another author who worked in the mainstream of feminist history and philosophy, D. Riley believes that the process of this collision coincides with a woman’s awareness of her gender identity - not as a biological belonging to the female sex, but as a special social role [Riley, 1983].

Main result on activities of feminists and genderists in the study of motherhood phenomenon, according to N. L. Pushkareva, it is no exaggeration to consider the practical aspect of their research. Its essence lies in the observation that a woman’s desire or unwillingness to show maternal feelings is largely due to those attitudes, which she received on this occasion as a child. This is how the practice of “raising motherhood” revealed, when girls are trained from an early age to not only become a mother, but also have to become one [Barkova, 2017].

Thus, it is the cultural-anthropological approach, which consists in explaining the phenomenon of motherhood through a set of social attitudes, that seems to most accurately describe the process of a woman becoming a mother not only having given birth to a child, but also fully performing certain functions of raising a child.

1.1.3 Motherhood as a part of parent-child relations in the formation and development of the child’s personality

One of the most significant modern approaches to the study of motherhood phenomenon is to consider it as conditions for the formation and development of child’s personality. The first years of a child’s life are the period of their complete dependence on the mother. Any violations in the mother-child dyad have a dramatic effect on the child development and on the formation of their entire personality [Obukhova, Shagraeva, 1999]. In this regard, the authors draw attention to such aspects of motherhood as maternal qualities and characteristics of

“maternal training”, that is, a woman has certain skills and abilities that allow her to effectively carry out the functions of caring for and raising a child.

Since the Renaissance and Enlightenment, the idea of motherhood as a purely natural phenomenon has been questioned. In the minds of philosophers, views arose that make it possible to rethink the understanding of motherhood phenomenon as only a biological function and to see in it the social aspect, consisting in the upbringing of a child [Zvereva, 2009]. One of the first to comprehend and realize the importance of childhood period for educational process of a person was Jan Amos Komensky (1592-1670). In his works “The Mother’s school” and “The Great didactics”, he noted the key importance of mother’s upbringing in the formation of child’s personality. They were offered recommendations for mothers and nannies, which made it possible to establish “correct and reasonable” [Komensky, 1996] education of children on early and preschool age. Significance of the J. A. Komensky works is difficult to overestimate, because his innovative views far outstripped ideas as Western (J. J. Rousseau, I. G. Pestalozzi), and national (N. I. Pirogov, K. D. Ushinsky) teachers, which are the basis for modern pedagogy.

Ideas proposed by Z. Freud at the beginning of the XXth century not only formed the basis for the psychotherapy emergence, they became the starting point for the development of a new understanding on personality structure, but also served as a reason for many scientific disputes. Postulates put forward by Z. Freud were called pseudoscientific; he was accused of charlatanism and inadequacy. However, to date, there is no doubt that for all its controversy, Freud’s ideas served as the basis for a new view of the understanding on both psyche of a person as a whole and its individual phenomena. One of the significant results of Freud’s scientific and psychotherapeutic activities was attention to the motherhood phenomenon. It was Freudian interpretations of childhood, which made it possible to think about how exactly the child’s relationship with mother affects the formation of his personality. Thus, the 1920s are marked by an increase in interest

on motherhood phenomenon. Ideas of psychoanalysis proposed by Freud gave scientists a “language” for further studying the problems of family and childhood.

It is in line with psychoanalysis that discussions traditionally unfold about what significant role the mother’s figure plays in human life - all turning points, significant decisions, behavior model in various situations is associated with the early relationship of the child with mother [Tajson, 1998]. The age periodization proposed by Z. Freud indicates that it is in early childhood (during the “oral stage of development”) that the mother is a key figure determining the formation of basic personality qualities in child [Freud, 2008]. Unlike Z. Freud, who believed that the further development of child (phallic stage of development) is more connected with the figure of father and overcoming of the Oedipus complex, M. Klein did not consider the figure of father as significant in formation of child’s personality [Klein, 2001].

In addition to the psychoanalytic paradigm, the consideration of motherhood in the context of mother-child relations is presented in phenomenological direction, which describes in detail the mother’s functions, types and styles of her behavior in relation to the child. Thus, within the framework of theory on social learning, D. B. Rotter and D. N. Stein consider motherhood as a stimulus-reactive behavior of the mother in framework of her interaction with child [Hjelle, Ziegler, 1997].

In context of child-parental relations, motherhood is also considered in line with the cultural and historical paradigm presented by the works of D. B. Elkonin [Elkonin, 1994, 1995], D. A. Leontyev [Leontyev], A. V. Bozhovich [Bozhovich], M.I. Lisitsyna [Lisitsyna], [Bazhenova, Kopyl. Baz, 1993], V. F. Chizhova [Chizhova, 2012], Soloyed K.V. [Soloyed, 1998], Bower T. [Bower, 1985], W. Dickson [Dickson, 2007] etc. Mother here is considered as the most significant adult, around whom the entire development of the child is built, as around the main object of study. One of the leading modern russian researchers who study the basis of perinatal psychology and the specifics of psychological development of a child in an early childhood is I. V. Dobryakov [Dobryakov, 2013].

Disadvantage of all these theories is the fact that in them the figure of mother was considered only because she herself - the mother - was directly next to her child for a certain time. In line with this approach, the identity of the mother remains beyond scientific interest [Skoblo, 1992]. Therefore, N.L. Pushkareva notes that researchers of the pre-war period were not interested in the psychology of motherhood as such, did not at all consider the differences in the two main stages of the formation on this social role - the stage of carrying and giving birth to a child and the stage of upbringing. They were not interested in problems of becoming a mother as a person, her psychoemotional state [Pushkareva, 2014]. Biological determinism, which dominated the views on nature of motherhood in the pre-war era, did not imply considering the psychology of motherhood as such. E. A. Sergienko also points out the limitations of such views and declares the need to study mother and child as independent subjects [Sergienko, 2005]. At the same time, it is during this period that various theories of personality development begin, noting the role of maternal behavior, its relationship with the child in its development [Crain, 2002, Leontiev, 1981, Tyson, 1998].

It is worth noting that for all the importance on mother's role in raising the child, due to her role as a "significant adult" for a person who is still becoming, it seems erroneous to consider motherhood purely as an element of raising the child.

Speaking about the mother-child diet, we, however, mean subject-subject relationships in which the mother's personality, her development and transformation are of no less interest than the process of developing the child's personality.

1.2 Subjectivity of motherhood: problem of motherhood as a social role for women

Already in the 30s of XXth century, the female part of psychological community expressed harsh criticism of the unilateral approach to the study of relationship between mother and child, in which the researchers proceeded from the premise that the behavior of mother determines the vector of child's personality development, but the mother's identity remains beyond scientific attention. One of

the most striking examples of this is the views of Monica Plaza [Plaza, 1982], accusing the concept of psychoanalysis on hatred motherhood as a phenomenon. In addition, the works of A. Freud and H. Deutsch became the beginning of problematization concerning motherhood as a special socio-psychological phenomenon.

Therefore, H. Deutsch became the author of theory on relationship between mother and daughter, where the mother was considered not only as a background figure in formation of the daughter's personality, but as a full participant in these relationships, whose personality is of no less research interest than the child's identity [Deutsch, 1944].

The English psychoanalyst D. Winnicott, who proposed the concept of "a fairly good mother", made a revolutionary step in transformation of views on motherhood phenomenon in 1949 [Winnicott, 1988]. His main merit considered that his proposal removed the burden of responsibility for each of her actions from the woman side, which, according to the theories of predecessors, can become decisive in the formation of child's personality. But of particular importance, in our opinion, is the fact itself, that in context of studying the motherhood phenomenon, personality of the mother as a subject on maternal-child relations [Makhmutova, 2007], with the fullness of her feelings and experiences, came into the field of scientific attention. In this case, the mother was not seen as a condition for the harmonious development of child, but also as an independent element of this system.

In the post-war years, and largely in 1960-1970, there was a revision of the epistemological foundations concerning the motherhood phenomenon. It was during this period in Western psychology that motherhood began to be considered as a special social role for women, which does not have to prevail over all other areas of her life - career, love and relationship with a partner, friendship [Sidorova, 2016, Moskvina, 2015, Boulton, 1983].

A special role was played by attention to childbirth as a liminal moment in the psyche of a woman. Moment on transition of a woman's personality from the

state of childless to the status of a mother can cause a serious reassessment of the entire value and meaning sphere of a woman. In the Western psychological literature in 70s years of the XX century were widely discussed the most various aspects making the woman by the woman, and childbirth is one of them. An important result of studies on that time can be considered a significant increase in views on understanding the motherhood phenomenon [van Mens-Verhulst, 1993]. Unlike the biological aspect of understanding motherhood, the biosocial model, in which the social component even prevails, motherhood finally begins to include “the ideologically shaped feelings or moral attitude of a woman towards another person or the whole world” [Kliewer, 1993].

Today, most psychological schools deal in one way or another with the problems of motherhood, and here we are considering about the study of motherhood as a special social role of a woman that affects her identity. In the article “Personal determinants of experiencing the crisis on the first pregnancy”, L. G. Zhedunova, D. A. Ponomareva pay special attention to the luminance on moment a woman becomes a mother. According to them, not a single psychological school ignored the period of the first pregnancy, as an important stage in formation of female identity [Zhedunova, Ponomareva, 2010 p.181-184]. So, for example, in transpersonal psychology, the birth period of a child in woman’s life (starting with pregnancy) is considered as an “existential crisis of incredible scope” [Groff, 2003]. In psychoanalytic direction, this period is considered as a special situation for adaptation, which is a crisis stage in woman’s life [Fanti, 1995].

Development of psychological science in Russia also touched on the problems of motherhood. In particular, national researchers within the framework of development theories consider the subjectivity of mother’s personality [Vasyagina, 2010, Vasiagina, 2013]. The interest on mother’s personality is due to the study of maternal identity. Therefore, for example, E. B. Ayvazyan considers pregnancy as a crisis of “adulthood”, caused by cardinal bodily changes that are non-pathological in nature [Aivazyan, 2005].

G. G. Filippova, one of the leading modern Russian authors who pay attention to the problem of maternal burnout, considers the birth of a child by woman as a turning point in her life. It is connected with the advent of child that the woman has a new social role, implying the end of woman's existence as a separate being, and emergence of a new indispensable and irrevocable participation in her "mother-child" relationship [Filippova, 2000].

History of transformation on views concerning the motherhood phenomenon, on the one hand, describes the progress of psychological science, and on the other, determines the path of development on this phenomenon itself [Gurko, 2000]. Result of the transformation on these views is the modern motherhood model. Attention to the mother's personality, in our opinion, is one of her key features.

1.3 Modern model of motherhood as a type of work activity

The history of motherhood is as long as the history of humankind. Maternal-child relationships underlie human survival as a biological species [Birns, Hay, 1988]. From the moment of conception, a unique connection is formed between the mother and future child, which determines all further personal development of both. Today, speaking on motherhood phenomenon, we have the opportunity to consider it from various sides - biological, cultural and historical, from the point of view of the psychology on child's development and from the point of view of social psychology. In this study, we are of the opinion that today the motherhood phenomenon, with all its naturalness, has acquired a number of specific characteristics that distinguish the content of mothers activities in our time from the activities of mothers even a hundred years ago [Polivanova, 2015].

Main factor in the transformation of maternity model, in our opinion, can be considered the unprecedented powerful development of the processes considering socio-political and socio-economic emancipation of women. Current tendency to equalize men and women in rights in all spheres of life inevitably entails a transformation of motherhood phenomenon - both external, social and internal -

psychological. In social terms, motherhood ceases to be the main role available to a woman on her life path, along with the role of wife and mistress. The limited social roles of women for many centuries have been common to women of all classes, in any country [Estés, 2001]. Today, a woman is a multifaceted person, developed from different sides. Women, along with men, receive education, have equal rights with men, are free to develop in any direction - cultural, career, political, scientific. Today, in most countries, including Russia, the dominant trend is to expand the repertoire of social roles available to women.

Modern society, characterized by the active emancipation of women, has opened up new opportunities for women to choose a life path. Today, a woman is not only the source on birth giving and growth of offspring, but also an active participant in the process of social development [Isupova, 2000]. Thus, the modern model of motherhood as a separate entity is of interest to the researcher, and not only in the context of the mother's impact on child development. Recent foreign and domestic studies of motherhood phenomenon in this regard concern, first and foremost, examining the identity of mother and her perception on social role as one of the crises concerning personal and gender identity [Barkova, 2018].

In general, liminality of the first pregnancy period described in works of many researchers, and not only in the context of modern motherhood model. So, within the framework of psychoanalytic theory, for example, S.Fanti describes the period of the first pregnancy as a special stage of semi-royal identification of a woman [Fanti, 1995]. In context of transpersonal psychology, pregnancy and childbirth are considered as especially significant events in family life, which can become a condition for future parents to experience existential value. In domestic psychology, the study of pregnancy period as a "crisis of adulthood" is presented in framework of development theory, in particular, in the works of E. B. Ayvazyan, G. A. Arina, V. V. Nikolaeva [Ayvazyan, Arina, Nikolaeva, 2002].

Complication of standards on parenthood implies that the mother has certain competencies necessary for the successful implementation considering parental

function. Therefore, in the United States over the past decades, a new standard for raising a child has dominated. This approach is called “intensive parenthood”, and it is gaining popularity in modern Russian culture. Mostly the format of “intensive parenthood” is used specifically for mothers, and not fathers. Despite the fact that in modern culture, the share of paternal participation in the upbringing of a child has become much greater than in traditional family model, its maternal involvement in upbringing that remains more common [Ishizuka P., 2016]. For the first time, sociologist Sh. Hays [Hays, 1996] proposed the construction of “intensive parenthood” as an approach to raising a child in the work “Cultural contradictions of motherhood”. Author indicates a tendency towards perfectionism in the exercise of maternal function by women. Content of the concept on “intense mother” becomes synonymous for women with “good mother”, investing a large amount of internal resources - financial, temporary, emotional. Such an approach is very energy consuming for a woman who puts the interests of the child first and seeks to use expert and scientific knowledge in upbringing.

In this regard, the functions performed by a woman in her maternal role have a number of characteristics that make it possible to consider motherhood as a special activity. There is a need to consider the main characteristics of motherhood as an activity:

- social request for high quality preparation of a woman for the performance of maternal functions,
- demand for certain personality qualities necessary for a more successful mastery of mother’s role,
- statutory voluntary choice of maternity as an activity,
- possible means of self-realization,
- possibility of acquiring new skills, experience, acquiring a certain “maternal status” determined by this experience.

The phenomenon of motherhood as a specific kind of activity is described more and more often by different authors. So, according to the typology of activities by V. V. Davydov, E. V. Matveeva defines motherhood as “a kind of

activity, making some functions” [Matveeva, 2004]. According to the typology of activities by V.V. Davydov all the types of activity, including reproductive, were being developed during the ontogenesis

As an additional feature of modern motherhood, we can also note the increased requirements of society for the mother’s “work product” - for the child, or rather, for the way the child grows up [Kopyl, Bazhenova, Baz, 1993]. Modern society needs educated people, confident in themselves, living in harmony with themselves and with others – for a word psychologically prosperous. Psychological well-being is one of the key components of human health, the value of which, especially in the modern world, cannot be overestimated. Only a healthy person in all respects can maximize the economic and cultural development of society [Ananyev, 1986]. As mentioned above, many works have been written about the role of maternal and child relations in development and formation of the child’s personality. It unites their conclusion that the psychological well-being of child throughout their life path is largely due to the nature of their relationship with parents, especially with mother during childhood [Meshcheryakova, Avdeeva, Ganoshenko, 1996]. Thus, modern society is very demanding for a woman mother, since the quality of her “maternal training” is directly related to her success in raising a child, and therefore with their psychological well-being. This fact makes motherhood not just a social role, which is performed “by itself”, reflecting the cultural and historical norms of women’s behavior towards the child in a particular society, but also the special activity demanding a certain qualification - knowledge, abilities, skills, and - a set of personal qualities that will contribute to the better performance of maternal functions. We add to this a value-sense and emotional component, which reflects an unprecedented form of showing a woman’s love for her child, and get a set of characteristics of motherhood as an activity, which is a difficult task to combine, quite comparable to the profession development on category such as “helping”, “socioeconomic”, “person-person”.

The “helping professions” are based on a special type of human behavior belonging to the category of prosocial activity [Skoroumova, Isaev, 2005], the

essence of which is any action aimed at helping and benefiting another creature. According to D. Batson, prosocial behavior - it is a voluntary act of assistance or an intention to assist others, whatever the motives underlying the act of assistance [Skoroumova, Isaev, 2005].

The term “helping professions”, used in the classification of E. A. Klimov, is usually called professions related to the “person-person” system, the essence of which is constant work with people, continuous communication in the process of professional activity [Klimov, 1996]. Among others, they include professions from the field of medical care, education and upbringing, consumer services, legal protection. In these areas of professional activity, such professions can be noted, directly related to helping others - a doctor, a psychologist, a teacher and others.

Here are the characteristics of helping professions highlighted by V. V. Boluchevskaya [Boluchevskaya, 2010] and V. V. Milakova [Milakova, 2007], based on criteria for the analysis of professions allocated by E.A. Klimov:

1. The subject of activity is personality as a carrier of culture Skoroumova S. N., Isaev V. P. define the subject of activity as the achievement of such social ideals as well-being, health, high quality of life, personal development, education [Skoroumova, Isaev, 2005].
2. Means of activity are the person himself in totality of mental or personal properties and abilities.
3. Operating conditions. Increased moral responsibility due to the changed requirements of society for the personal characteristics of a professional, and the peculiarities of social performance.
4. Objectives and results are characterized by three characteristics:
 - the result of labor often cannot be specified definitively, and formulated only by general ideas, that is, the product of labor is only a consequence of uncertain actions of a professional.
 - the product of labor is the “personal contribution” of a professional, inseparable from the author.

- the result of work cannot be objectively assessed, which makes it necessary to include in professional activities an element of internal quality control of work.

Here is a comparative table illustrating the possibility of considering modern motherhood as a special activity, much like the characteristics of “helping professions” (Table 1).

Table 1 - Comparative analysis of maternal and labor activities

Characteristics	Maternal activity	Labor activity [Pak, 2016]
Subject of activity	Achievement of socially significant ideals embodied in the formation and transformation of the child’s personality	Achievement of socially significant ideals
Means of activity	The female mother herself in the totality of her personal and psychological characteristics	Professional as a carrier of certain personal qualities, moral guidelines, emotional attitude
Operating conditions	Continuous contact with the child as an object of activity without breaks and weekends. Highest requirements to the “result” of labor	Continuous communication at the moment of employment, increased moral responsibility
Goals and results	Uncertainty Significance of personal contribution Lack of objective evaluation	Uncertainty Significance of personal contribution Lack of objective evaluation

As can be seen from the table, main characteristics of the workers activities in assisting professions, which can be easily used to describe maternal activities. In this regard, it is quite logical, in our opinion, to determine the state of extreme nervous exhaustion, characteristic of some mothers on parental leave, as “emotional burnout” (according to the International Classification of Diseases adopted by the WHO in the 2019 edition) [ICD: electronic resource].

1.4 Emotional burnout of women mothers in the context of modern culture

Practical experience with women on parental leave shows that for many of them motherhood is much more stressful than they expected. In the ordinary environment, the state of emotional depression of a young mother is called

“postpartum depression”, borrowing this term from psychology, but, often, not understanding its essence. Someone, on the contrary, scolds a woman for a dull mood and calls to remember her ancestors, who were tired of physical work much stronger. Psychologists-consultants and psychotherapists - L.V.Petranovskaya, Yu.B.Hippenreiter, G.G.Filippova, S.S.Pimenova, E.S.Patrikeeva and many others, in working with young mothers, they are called their state “maternal emotional burnout”, although this term has practically no scientific justification.

Emotional burnout syndrome is a term traditionally considered in the context of labor psychology. This condition was first described by H. J. Feudenberger, which introduced it to describe a special personality disorder characteristic of healthy people whose professional activities are associated with active interaction with other people [Feudenberger, 1974]. Those with symptoms of “emotional burnout” were representatives of the so-called “helping professions” - doctors, teachers, psychologists, social workers, and police officers; - Feudenberger noted that among such specialists there is often a manifestation on maladaptive behavior, excessive irritability, sharpness. In addition, a significant number of observed specialists also experienced various somatic disorders.

Such a “sympathy fee” initially recognized as a feature of helping professions, and then found among a wide variety of specialists. In May 2019, emotional burnout syndrome was included in the International Classification of Diseases (ICD-11) as a “non-medical condition” and classified as a “factors affecting the state of health concerning the population and referral to health care institutions” [ICD: «professional syndrome» of emotional burnout: electronic resource]. As follows from explanation, the use of this term for motherhood is completely questioned in view of the clear indication on text of the document considering applicability of the term exclusively to “workers of helping professions”. This situation seems problematic fundamentally: there is a phenomenon, but there is no stable term. Nevertheless, there are a number of studies aimed at studying the syndrome of emotional burnout outside the professional sphere [Pines, 1996, 1981; Norberg, 2007]. In order to solve this

problem, we propose to consider motherhood as a special type of activity - not professional in the usual sense of word, but from that - no less complex in essence and requiring not less, but, possibly, more, the emotional resource of a woman mother. The possibility of considering motherhood as a special activity allows you to solve the methodological problem that has arisen and pay attention to the study of emotional burnout syndrome in women mothers.

In context of modern culture, the problem of psychological well-being on mother seems especially significant [Baryshkov, 2005]. In modern conditions, the proven crisis of a woman's mastery considering the role of mother occurs against the background of progressive complication on repertoire of social roles available to women. The book "Psychology of Women: a Handbook of Issues and Theories" describes in detail those changes, which have occurred in understanding social norms regarding the role of women in society [Denmark, F. L., 2007]. The authors note that recent decades have been characterized by an increase in the proportion of non-family roles of women and a change in the relationship between families. In which considering the traditional way a man is a breadwinner, and the woman is the "hearth keeper", and the new format of family structure, in which both partners are "earners" [Florence, 2007, p. 653]. Schulteis D.E. notes that "changing social norms, expectations and circumstances, in which a woman combines roles related to work and with the family, today have a great influence on the mental health and general well-being of a woman" [Schultheiss, 2006, p. 336]. Sometimes the transformation of the repertoire of social roles available for a women makes her also to revise the value of motherhood [Zakharova, 2013]. One of the forms in which the influence on changing social conditions of a woman becoming a mother manifested as the development of emotional burnout syndrome.

For the first time in Russian science, a study appeared on the emotional burnout of mothers, which is associated with the work of L. A. Bazaleva [Bazaleva, 2010], who defended her thesis on the topic "Personal factors of emotional "burnout" in mothers in relationships with children" (2010). As the subject of study, the author focused on women, who are mothers in prosperous

families, but experience known symptoms of emotional burnout, unable to withstand the numerous stressful factors caused by mental, psychological, physical, emotional, social stresses of motherhood. Because of many research years, the author formulated conclusions that the specific set of personal qualities of the mother and nature of her relationship with the child significantly correlate with the level of emotional burnout. In addition to the actual conclusions on research topic, the work is also of great importance as the first successful scientific work that leads the phenomenon of burnout beyond the purely professional sphere. On its basis, it can be argued that child-parental relations can also cause the development of emotional burnout syndrome. Confirmation of our assertion can be considered, including the scientific monograph by E. I. Zakharova “Psychology of the parenthood development” [Zakharova, 2014], in which for the first time parenthood is described as a special kind of activity, including all the main characteristics of work. In addition, E. V. Ivanova also describes parenthood as a special type of activity concerning adults [Ivanova, 2015, p. 174]. Thus, the phenomenon traditionally considered in the context of professional activity is quite legitimate to consider in relation to parenthood. In the future, this problem was also developed, the result of which can be considered the article “Emotional burnout of the mother: a new problem in perinatal psychotherapy” by G. G. Filippova [Filippova, 2017], which, drawing on a wealth of practical experience, details the causes of emotional burnout syndrome in mothers in prosperous families.

It is noteworthy that a special scientific and practical interest in the phenomenon of emotional burnout of mothers is a completely new phenomenon, although relations in mother-child dyad underlie the formation of humanity, not only as a carrier of social relations, but also as a biological species. The question arises why until now the emotional state of a mother raising a young child has not aroused scientific interest? It can be assumed that the answer to this question lies in the fact that historically a woman from childhood learned the model of motherhood as a social role. Tendency to have many children in traditional cultures made it possible for younger girls to master as practical and psychological skills in

childcare, even during their own childhood [Kuftyak, 2014]. Thus, the appearance of their own children did not carry such a fear of unknown for women as for modern ones. Modern women in matters of motherhood often tend to turn not to the experience of generations, and to various scientific and popular literary sources, which sometimes contain extremely contradictory information, which only increases the anxiety of “young” mothers.

Main cause of this syndrome, according to G. G. Filippova, is the increasing requirements of the mother for herself, which are formed by the young mother (this is not so much about the age of woman as about her maternal “seniority”) under the influence of public consciousness. In recent years, good at first glance ideas about the exclusive role of mother in development and betterment of the child’s personality have become deeper into it. Popularity of the most diverse literature, which sometimes contains conflicting recommendations on raising children, plunges women into the bottomless sea, in which each island is another evidence of its insolvency.

These circumstances take the problem of maternal emotional burnout beyond the purely psychological context. When it comes to women’s “maternal skills”, it seems appropriate to consider the problem as psychological and pedagogical. This view will make the study of problem on maternal emotional burnout, developing against the background of identity crisis, more practical-oriented. Together with popular publications on the role of maternal-child, relations in the mental and physical state of the child also written in scientific sources [Filippova, 1999]. All this has a serious impact on the emotional state of mother, causing further serious disorders, both psychological and physiological, which is typical for people with emotional burnout. G. G. Filippova offers a list of the main symptoms on emotional burnout syndrome in the appendix to motherhood:

- physical: fatigue, exhaustion, weight reduction, sleep disorders and its insufficiency, general deterioration in the health state. In some cases, physical exhaustion also leads to more severe manifestations of somatization;

- emotional: fatigue, indifference, pessimism, lack of bright emotions, feeling of loneliness and hopelessness, feeling of helplessness; irritability; anxiety, reduced concentration; hypertrophied guilt, depression; hysterics, loss of benchmarks for personal growth;

- intellectual: boredom, longing, apathy, reduced interest in new experiences; loss of taste for life;

- social: low level of social activity, reduced interest in leisure activities and lack of opportunities for it (Fig. 1).

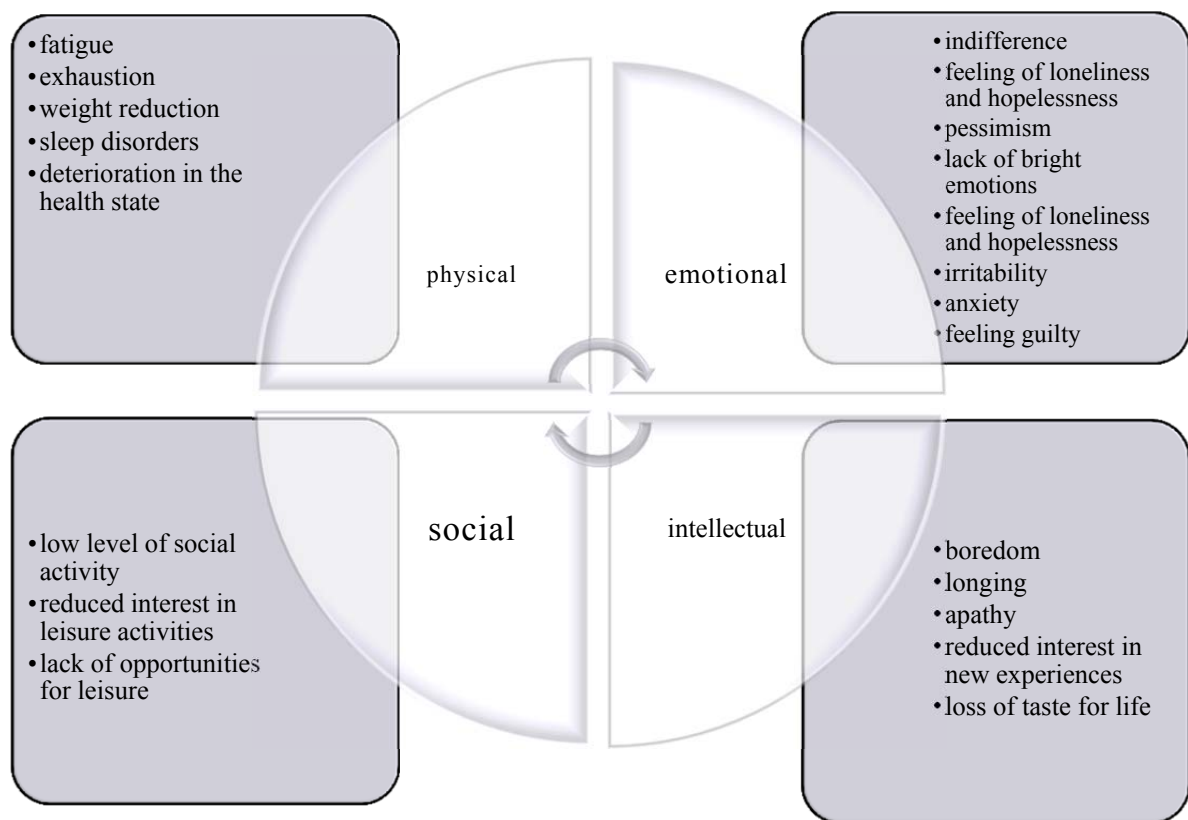


Figure 1 - Symptoms of maternal burnout.

As you can see, the symptoms of maternal burnout are very similar to those of burnout in the professional sphere. On the one hand, this makes it possible to extend the term “emotional burnout” beyond the professional sphere and apply it, including to the definition on condition concerning women mothers.

Let us present a description of the main aspects on emotional burnout in professional sphere (“professional burnout”) and in mothers (“maternal burnout”) in the form of a comparative table. Among the variety of professions whose

members are more likely to encounter emotional burnout syndrome, let us dwell on teachers [Maltseva, 2005] whose work consists in interaction with children, as well as in parental “activity” that we consider (Table 2).

Table 2 - Comparative analysis of occupational and maternal burnout [Ilina, Gurieva, 2019]

Professional burnout	Maternal burnout	Note
High level of social responsibility	High responsibility for the functions performed	* High level of accountability for results and consequences of non-performance
Emotional overload, stress	Great constant emotional saturation of acts on interaction	* Prolonged emotional stress
Physical overwork and extra work	Physical fatigue from the intense rhythm of activity and constantly recurring actions	** Physical overwork from monotonous, routine work
Dissatisfaction with pay levels	Insufficient promotion of work (material and psychological)	** Lack of gratitude, encouragement, sympathy
Increasing the requirements of society for professional qualities	Undeserved criticism	* Perfectionism, high level of criticality
Fear of passing the certification	High uncertainty in the evaluation of work performed	* Fear of making a mistake to do something wrong
Emotionality of pedagogical work	The need to outwardly show emotions that do not correspond to reality	** Emotionality
Regulated nature of work activity (availability of work schedule, days off, holidays)	Continuous activity (contact with child “24x7”)	** Ad Hoc Schedule
Opportunity to organize leisure activities according to interests and hobbies	Absence of interests outside of work - that is, maternal activities	** Mother’s isolation and social exclusion
Interaction with a large number of students with different personal characteristics - the ability to switch	Constant interaction with only your children	** Monotony in communication
Diversity of personal life periods unrelated to work	Communicating with a child in a state of identity crisis	** Personal status at the time of activity
* - Similar aspects ** - Different aspects		

As you can see, the work of teacher and the work of mother have very similar aspects that contribute to the emergence of emotional burnout syndrome. However, the continuity of maternal involvement in “work”, disproportionately large emotional involvement in communication with the child, the futility of mother’s activities (lack of “career growth” or visible indicators of maternal activities success) create a special situation, different from professional one. While a teacher (or a representative of any other profession) always has a “reserve exit” in form of dismissal, a change of activity type, the mother remains a “hostage” to her position (we do not consider extreme cases of asocial behavior).

Emergence of the first child is in itself an extremely emotional period in the life of a woman and is equated with one of the crises of identity, the experience of which goes differently for each woman. In some cases, the crisis remains unconscious, and woman perceives the new role positively, the burdens of motherhood in this case do not seem overwhelming, and a woman perceives even periodic fatigue, in general, calmly. In other cases, a new socio-biological role is mastered by a woman through serious internal disharmony, is experienced as a truly crisis period, which in itself seriously depletes the emotional strength of a woman. In this case, those aspects of parenthood, which stand out as risk factors for the development of emotional burnout syndrome, are more likely to show themselves as appropriate symptoms.

1.5 Socio-psychological determinants of the development considering emotional burnout syndrome in women on parental leave

1.5.1 Personality-role identity status as determinant of development considering emotional burnout syndrome

Study that formed the basis of this work involved a study of women’s psychological characteristics on parental leave. Preliminary phase of the study included the practice of psychological counselling on female mothers, and non-standardized interviews. One of the most common feelings of motherhood described by women during interviews or psychological counselling is

bewilderment, which can be marked with the phrase “I cannot believe that I am a mother”. Women speak of their uncertainty about gaining a new role, starting from the first weeks of pregnancy and sometimes up to the age of their children. Paradoxically, even while on parental leave, when all the time, the whole way of life is devoted to caring for a small new family member, the mother can maintain the feeling that this is not happening to her. Problem of self-perception, self-identification is the cornerstone in matters of the psychological well-being of individual [Chibisova, 2003, Vorobyeva, 2015]. Without a clear understanding of “who am I?” it is impossible to talk about the stability of individual, about the formation of views, about the satisfaction of claims. All human activity originates in her self-identification.

In the general sense, “identity” is understood as “similarity”, “equivalence”, and “uniformity” [Novejšij filosofskij slovar': «identity», 2003]. This includes self-perception, deep beliefs, and value orientations that a person accepts [Zakhovoronnaya, 1999]. M. Shakurova notes that “the content of identity includes images, concepts (understandings, designs) and judgments reflecting the relationship “I am the other”, “I am the social world”, “I am the culture”, “I am the self” in the aspect of clarifying the characteristics of “I am” [Shakurova, 2017, p. 12]. Understanding the concept of “identity” closely related to such features as “sameness” and “distinction”, “authenticity” and “infidelity”, “self” and “other”. According to G. K. Saikina, “identity is the sameness of a person, which is largely carried out through looking at the “face” of the Other one” [Saikina, 2009, p. 23].

For the first time, the term “identity” mentioned in the works of Z. Freud [Freud, 1993] and K. Jaspers [Jaspers, 1997], who considered it one of the main criteria for realizing their “Self”. The scientific justification of term occurred in psychology; and begins with the work of E. Erickson, which defined identity as the inner continuity and identity of the individual, undergoing a series of crises and emerging throughout life. In his opinion, the identity of an individual is based simultaneously on two aspects: on the feeling of identity to oneself and the

continuity of one's existence in time and space, because identity and continuity are recognized as surrounding [Freud, 2008, p. 58-59].

Erickson understood identity as a process describing the interaction of a person and the culture to which they belong [Erickson, 1996, p. 340]. In addition, identity was determined by a person-conscious sense of his own uniqueness, and an unconscious desire for the continuity of life experience, and a sense of community with the ideals of group to which the person refers.

Later, the concept of identity gained an even greater variety of meanings: sameness, unity, oneness, integrity, continuity of experience, self, relevance of internal experience to the outside, and so on [Marsia, 1967, Mead, 1994, Buber, 1993].

L. B. Schneider identifies three main semantic groups that describe the phenomenon of identity in modern research:

- integrity of personality as its integrative property
- the degree to which a person corresponds to a group, sex, culture or other categories
- self, authenticity of the individual [Schneider , 2007, p. 5].

Another important aspect that requires attention when considering the phenomenon of identity is the boundaries of personality, within which “constancy and self-identity” are fixed. W. James also noted the conventions of these borders. Therefore, L.B. Schneider notes that the static identity is due only to its psychological certainty and integrity [Schneider , 2007].

Modern reality dictates to a person the requirement – to constantly transform identity to the needs of current situation. Nowadays, a person is presented with such an abundance of social roles that are simultaneously available for choice, but at the same time, they may require the manifestation of even opposite qualities, that the static identity can turn into a serious problem that prevents the person from being as harmonious and successful in their socio-cultural environment as possible.

However, permanent transformation can also have negative consequences, namely, disorientation in finding an answer to the question “Who am I?” Moreover, the more social roles a person plays, the more difficult the answer to this question may be. Therefore, following the need for flexibility in self-identification, it is important to maintain a state in which all human states combined into a single whole.

The process of woman’s identity transformation during the period of pregnancy and the beginning of motherhood is the situation of review the value-semantic system at whole [Minyurova, Teterleva, 2002]. Despite the fact that most definitions of the concept on “identity” contain such a category as “oneness” [Ryan, 2000], the phenomenon of identity cannot be perceived as a purely static, given finally the characteristic of personality. On the contrary, throughout life identity undergoes constant transformation. Identity change occurs gradually or in jerks, leading us to such a phenomenon as the “identity crisis”.

By the identity crisis, L. B. Schneider understands the state of individual, characterized by the loss of such a component of identity as certainty. “Man ceases to differentiate and, in the end, understand where their personality begin and end...., human values are devalued, they are assimilated, but not assigned, remain imposed from the outside...” [Schneider, 2007, p.14]. The loss of a woman’s identity in the process of mastering a maternal role may be due to a distortion of mental and moral processes. These include:

- 1) the inadequacy of image on “I am” in the future as an intra-family relationship, and in context of all social contacts that determine the circle of a woman’s communication before the birth of a child;
- 2) unrealistic design of the future, based on problem considering the value of oneself as a mother and the importance of others;
- 3) destruction, loss or transformation of spiritual values, with whom a woman is used to identifying herself (professionalism, creative potential, the significance of her own, personal well-being, etc.).

In some ways, a woman's achievement of identity is not just self-knowledge, but to a certain extent is the "overcoming" of oneself, the realization of new meaning in one's personality, in particular, for the life of another – child [Vorobyeva, 2012, Zakharova, 2015, Teterleva, 2006].

According to L. B. Schneider, identity constructed in some formal manifestations, and can be manifested in different "statuses" of identity - that is, states characterizing the degree of formation on personal identity. Thus, five main identity statuses are distinguished:

Achieved identity - is defined as a formed set of goals, values and beliefs experienced as personally significant, providing a sense of orientation and meaningful life. In behavior, the achieved identity manifests itself as a positive self-wear and assessment of one's own qualities and actions, a stable connection with social environment. Main criterion for the achieved identity in women mothers is the belief that her character and activities can arouse sympathy, respect, approval, and understanding among others.

Moratorium - status characterized by the state of identity crisis in the active phase, in which a person looks for ways to resolve it. This identity status usually accompanied by a high level of anxiety. In addition, a "moratorium" can be combined with sufficiently complex and differentiated cultural interests that persist in any social role, and the ability to identify one's own emotions.

Premature identity occurs, when a person did not have to make any meaningful life choices, and the current state is more forced, imposed than chosen. For a female mother, this condition may be due not only not to an external control locus, but also a commitment to traditional patriarchal values.

Diffuse identity characterized by unimplemented or total absence of strong values, beliefs and goals. Diffuse identity manifests itself as a feeling of dissatisfaction with oneself, doubt about the value of one's own personality, reluctance to change against the background of a general positive attitude towards oneself, the presence of intra-personal conflicts, self-incrimination.

Pseudo-identity can be manifested in two polar trends: a stable denial of its uniqueness or an ambitious emphasis on it with a transition to stereotyping. Pseudo-identity may be accompanied by a lack of criticism, low reflexion. In some cases, this status can be interpreted as a total absorption of the mother's role with a high assessment of her own qualities and violation of trusting, flexible ties with the social environment. The described identity status can be observed from the example of women mothers behavior, who received the definition of "I am a mother" in an informal context.

The sense of integrity and sustainability of one's own self can be a determining factor for the general state of a person's psychological well-being [Matuzkova, 2012]. As can be seen from the description of different identity statuses, proposed by L.B.Schneider, the degree of formation on personal identity is accompanied by a whole set of behavioral manifestations, which are reflected in the emotional state of person. In this regard, the idea that one of the factors associated with the development of emotional burnout syndrome may be the status of mother's identity.

1.5.2 Stress coping strategy as determinant of emotional burnout

In addition to the status of identity, which reflects the general attitude of a woman towards herself, her social role and her place in the system of social relations, this behavioral aspect of the psychological state of women mothers can be distinguished as strategies for coping with stress. The idea of studying preferred coping strategies as a factor associated with the level of emotional burnout is not accidental. As mentioned above, the modern model of motherhood is a phenomenon, which can be defined as a special activity similar in characteristics to the activities of workers in helping professions. Research on the study of emotional burnout syndrome in professional environment; show that the repertoire of strategies used by humans to cope with stress has a significant correlation with the risk of developing emotional burnout syndrome. Therefore, I. N. Aseeva, who studied the relationship of emotional burnout syndrome in social workers, revealed

the existence of a relationship concerning syndrome with a certain repertoire of coping strategies with stress [Aseeva, 2007]. As the methodological basis of I.N.Aseeva's research, used the "Methodology for diagnosing cognitive-behavioral coping strategies", developed by I. G. Sizova and S. I. Filippchenkova.

A term known in Western literature as "coping", was firstly proposed by L. Merphy in 1962 to describe the way how children behave to go through development crises [Nokolskaya, Granovskaya, 2000, p. 70]. Later, in 1966, R. Lazarus used the term "coping" to describe the deliberate stress management behavior. According to Lazarus' theory stress is a kind of arising in response to changing environmental conditions. Notable that a person subjectively perceives the situation as stressful or not, assessing the ratio of external environment challenges and the amount of internal resources to cope with them [Lazarus, 1991]. A modern understanding of coping includes not only the behavior at the situation of excessive stress or acute resource scarcity, but also the ordinary responses for stress. Anyway the point is the same: coping is the way a person behaves to cope with stress [Compas, 1998, Khazova, 2007]. In Russian researches the term "coping" was translated as in domestic studies it was translated as "mastering" and is interpreted as "the conscious purposeful behavior of subject to overcome a difficult life situation using methods adequate to personal dispositions and situations [Kryukova, 2008]. An important manifestation of coping behavior is "coping mechanisms" or "coping strategies", consisting in ways to "implement behaviors to overcome a difficult life situation consistent with the real reserve and resource capabilities of a person" [Khotinets, p.71].

In Russian literature today, three main approaches distinguished in the interpretation of "coping" concept:

- 1) coping as a method of psychological protection;
- 2) coping as a relatively constant predisposition to respond to stressogenic situations in a certain way;

- 3) coping as a dynamic process of personality interaction with the world, in the entirety of peculiarities on this interaction [Vodopyanova, Serebryakova, Starchenkova, 1997].

Essence of the approach to understanding co-governing behavior proposed by I. G. Sizova and S. I. Filippchenkova, reflects a general view of the problem adopted within the cognitive behavioral direction. Subject of attention in this case is the cognitive assessment of the situation by person and correction of coping processes depending on their success and specific characteristics of stressful situation, and variation of coping these strategies [Sizova, Filippchenkova, 2002,].

Therefore, based on the cognitive-behavioral model, I.G.Sizova and S.I.Filippchenkova proposed a methodology, revealing repertoire of preferred coping strategies. The authors distinguish three classes of strategies: “Constructive transformative strategies”. In general, their content implies an attempt by a person to transform a situation that causes distress. These strategies include:

- 1) Cognitive rehearsal. Essence of the strategy is to transform a stressful situation into a problem and then step-by-step solve this problem - either in real behavior or in the format of a “thought experiment”;
- 2) Correction of expectations and hopes. In a case where prolonged attempts to transform the situation are unsuccessful, all domestic resources are depleted. This state reduces all human activity to the only value that is the problem essence. If the problem, however, remains unresolved, it turns out to be a painful blow to self-esteem, entailing a revision of the positive attitude towards oneself and “lowering the bar”, setting less difficult tasks.
- 3) Downward comparison is a strategy focused on restoring a positive attitude towards oneself through comparing oneself with those people, which are in an even more unenviable position.
- 4) Upward comparison implies the restoration of a positive attitude towards oneself with the help of memories on their achievements considering the emphasis on those circumstances of life, which you can be proud of, thus

devaluing failure. Advantage of this strategy is that its application does not require a review of the positive attitude on person towards himself or herself.

- 5) Anti-cipherant overcoming allows us to prepare for possible difficulties, which will entail a stressful situation by considering their behavior in negatively changed circumstances.
- 6) Anticipating sadness. This strategy involves a person modeling their own emotional state in the case of the worst version on development of a stressful situation (in particular, consisting in the loss of loved ones). Such a strategy turns out to be a powerful psychological defense in a situation, when such circumstances do occur.

The second class of coping strategies describes adaptive behavior. Such strategies imply a change in one's own views and attitude to the situation. In other words, a person does not concentrate on changing the situation causing a state of stress, and on the internal transformation of their beliefs.

- 1) Positive interpretation - the ability to see a "point of growth" in problematic situation, the opportunity, having overcome that problem, to achieve great success.
- 2) Giving non-trivial meaning - applied by people whose attitude to life is described as "position of the victim" and consists in conviction, that they suffered the hardest trials. In this case, a new failure becomes only one of many others, and loses its sharply negative meaning.
- 3) Change of personal properties. This strategy involves the use of features on role behavior. "Trying on" the role of a person, who can cope with the circumstances, a person experiences the phenomenon of influence on personality role, and finds the missing to overcome qualities in reality.
- 4) Identification with lucky people - this strategy is characteristic of people exposed to superstition, convinced that the circumstances of their life are due to the presence or absence of "luck". Surrounding themselves with

“fortunate” people, the person who prefers this strategy has a sense of unity with their success and feels great self-confidence.

The authors as constructive characterize the first two classes of strategies, that is, their application is primarily related to the active position of subject; implies certain actions on their part, which entails positive changes in the current state of person and may have a positive impact on emotional state in future. Unconstructive strategies, on the contrary, consist in the passive position of subject, the perception of adverse circumstances as irreparable. Focus of these strategies is to combat emotional disorders, caused by a stressful situation, so they are also called “Emotionally focused”.

- 1) Fixation on emotions. This strategy is used in situations where neither the transformation of an unfavorable situation nor the withdrawal from it are possible and often concern the field of health. Application of cognitive schemes defined as “magic thinking”, that is, belief in the possibility of a wonderful successful combination of circumstances, in the help of higher forces. Despite the fact that the problematic situation in application of this strategy is not eliminated, it is considered adaptive, as it facilitates the emotional state of a person.
- 2) Leaving a difficult situation. This strategy involves not only physical, but also emotional alienation from the situation and suppression of thoughts related to it. Thus, any situation that is doubtful can be avoided as potentially unfavorable.
- 3) Denial. Essence of the strategy is refusal to recognize the very fact of traumatic event. Knowledge of the event is not reflected in emotional state of a person. Such a strategy allows a person to cope with a traumatic event dosed, which, although it is an adaptive component of this strategy, does not make it constructive.

Predominance of a particular coping strategy in the behavioral repertoire determines not only the actual behavior of person in a stressful situation, but also the consequences of conduct. Therefore, the unconstructively of third-class

strategies is that the consequences of passive personality behavior can be an occasion for a new stress reaction. Choosing a strategy of behavior in a stressful situation makes the person more or less protected from the negative impact of a stressful situation.

A study of the phenomenon on emotional burnout among social workers showed that symptom enhancement is associated with a large repertoire of coping strategies. According to the authors, this relationship may be due to the instability of value-meaning orientations and beliefs of individual, which entails the need to be more active in choosing a behavior strategy, spending more resources accordingly. Thus, it is not just the choice of a specific strategy, but the breadth of repertoire on these strategies can be considered as one of the factors in development of emotional burnout syndrome.

Maternal activity in its essence has a deliberately high level of stress, due to a number of characteristics on modern maternity model, in particular, increased requirements for the content and results of these activities. In this regard, a study of stress management strategies specific to women with a certain level of maternal emotional burnout will reveal those strategies, which are the most constructive in relation to maternal activities.

1.5.3 Subjectively significant factors of emotional burnout in female mothers

Multifaceted nature of the human psyche that makes each individual unique, poses any researcher with the unresolvable problem on measuring unique manifestations of personality by standardized methods. On the one hand, such an approach is too dry, schematic to reflect the entirety of a person's experiences. On the other hand, only this path allows you to give research scientific significance. In this regard, it seems erroneous to reduce the study of phenomenon under consideration to the calculation of correlations between scales of standardized methods. Preliminary phase of the study involved conducting interviews with part of sample, the purpose of which was to identify the most common socio-

psychological and personal characteristics of women mothers, the measurement of which is not provided for using existing methods. During the interview, additional factors related to the emotional state of women mothers were identified. The interview included questions as a questionnaire block - family composition, average monthly family income, age and number of children, and issues of a more meaningful format - on the distribution of responsibilities in family, on the subjective feeling of satisfaction with life, on the availability of help with child from loved ones. Analysis of respondents' responses showed that many of them have similar experiences even under different objective circumstances of motherhood.

One of the characteristics that attracted attention during the interview was observation that women whose behavior and subjective sensation show symptoms of emotional burnout, often have a negative attitude to many circumstances in their lives. So, to the question "are you happy with your life?" mothers with symptoms of emotional burnout tend to answer doubtfully or negatively [Trubnikova, 1999]. Dissatisfaction is associated with a wide variety of life spheres - work, hobby, quality of communication with friends, state of health. This situation seems to be quite logical: temporary social exclusion caused by the appearance of child undermines the usual way of life and reduces the level of satisfaction if motherhood does not bring satisfaction in itself. On the contrary, for women who have found a source of emotional resources in their maternal activities, their satisfaction with life is quite high.

A special case that characterizes a woman's assessment of her own well-being is the level of satisfaction with herself, namely, her own appearance. The period of pregnancy is associated with serious changes in woman's body, non-pathologic in nature. For many respondents, the state of their own body, changes in which are associated with the period of pregnancy, are also a traumatic factor. One of the most effective methods of postpartum recovery is sports, however, for a number of reasons, this type of activity is not available to some women. This is partly due to a real time deficit, partly with a lack of time management skills. One

way or another, lack of physical activity, in addition to the actual influence on appearance of the woman, it also contributes to psychological negative aspects, consisting in guilt, own inferiority, self-dissatisfaction.

Since maternal activities are inextricably linked to family system, the norms and values adopted in this system are also relevant to subjective emotional well-being of women in the context of maternal activities. A common problem that causes the state of distress among the women interviewed is their relationship with the spouse, in particular, the views of spouses on distribution of duties.

On the one hand, traditional values dictate a stable division of responsibility between spouses into “male” and “female”, implying the role behavior of “forager” for the man and role of “hearth keeper” for the woman. Such a traditionalist view in modern model of motherhood is not a point of support for women mothers, reflecting an established pattern of behavior that is the only possible for a woman. On the contrary, the abundance of examples on redefining traditional distribution of responsibilities between a man and woman in direction of overcoming gender stereotypes gives women mothers a sense of injustice in the situation, when duties of household and childcare are fully carried out by a woman. Feelings of injustice against other stressful circumstances on maternal activity can become an additional source of frustration, exacerbating the symptoms of emotional burnout.

Another factor associated with the emotional well-being of mothers interviewed is the closest social environment of the woman, namely, loved ones who can partially take on childcare duties from time to time, giving the mother opportunity to relax, devote time to other activities not related to maternal activities. For example, for some women mothers interviewed, the lack of assistance from parents, spouse or hired specialists is a serious obstacle to the state of psychological well-being, leaving the woman alone with maternal role continuously. This situation seems particularly exhausting, if you compare it with the professional activity of a person, in which they are deprived of breaks, weekends, or vacation for a long time.

Thus, the study of emotional burnout syndrome in female mothers takes the phenomenon of motherhood to a new level, defining motherhood as a special type of activity similar in its characteristics to the activities of workers in helping professions. On the one hand, motherhood is filled with the same functions as professional activities of representatives on socioeconomic type professions. On the other hand, the emotional involvement of a woman in the process of activity, as well as the special conditions of activity, which imply almost continuous contact with the child, make motherhood an even more stressful activity than professional.

Various aspects of motherhood as a social role and as an activity have been explored in the search for factors related to the high level of emotional burnout of women mothers. So, one of the circumstances that can become a factor associated with a high level of emotional burnout is the crisis of personal identity, characteristic of the period on pregnancy and childbirth. Self-awareness in a new role - the mother's role - does not always pass constructively for a woman, which is expressed in characteristic symptoms of an identity crisis. In addition, the stress of maternal activity logically leads to the need to study strategies for coping with stress, characteristic of women with different levels of emotional burnout.

Conclusions on Chapter 1.

1. From a cultural and historical perspective, motherhood is a complex, multifaceted phenomenon. There are various approaches to understanding it:

- Ethological - considering motherhood as a biological function of a woman, similar to caring for offspring in animals;

- Cultural and anthropological, in which motherhood is presented as a social construct that reflects the values of society in a specific cultural and historical context;

- Motherhood as part of the parent-child relationship. This approach examines the influence of maternal behavior on the development of the child's personality.

2. These approaches reflect certain significant aspects of motherhood, but they all contain one feature: motherhood is considered here only as part of the relationship in the mother-child dyad, ignoring the personality of the mother herself. The modern view of motherhood is distinguished by a subjective position, that is, the personality of a mother-woman is taken into account in all the diversity of her emotional and psychological state, value-semantic sphere and external conditions for the implementation of maternal activities.

3. Changes in the social structure that have occurred over the past hundred years are associated, on the one hand, with a significant simplification of a number of everyday tasks that accompany maternal activities. On the other hand, factors such as the child-centered orientation of social consciousness create a special set of requirements for the quality of the mother's performance of her parenting functions. This model is called "intensive parenting", which is characterized by an extremely high degree of parenting involvement in the organization of socialization, education and leisure activities of the child. The unequal distribution of responsibilities for caring for a child between parents, while maintaining the prevailing share of maternal involvement, creates an environment of high emotional and psychological stress around the woman-mother.

4. With a combination of certain personal characteristics of a woman, preferred strategies for coping with stress, conditions for the development of personal-role identity, the fulfillment of maternal responsibilities negatively affects the emotional and psychological state of a woman. This condition is characterized by a set of symptoms characteristic of burnout syndrome. Despite the fact that traditionally this syndrome is considered exclusively in the professional environment, it seems appropriate to apply it in the context of motherhood. Modern conditions for the implementation of the maternal function give reason to consider motherhood as a special type of activity, similar in its characteristics to the activities of workers in helping professions

5. Factors associated with the level of severity of emotional burnout in mothers include the following:

- The status of personal-role identity - as a reflection of the mechanism of a woman's interiorization of a new social role;
- Preferred strategies for coping with stress - the type of woman's behavior in an acute stressful situation and in conditions of chronic stress, characteristic of intense parenting;
- The level of satisfaction with life is a subjectively assessed attitude of a woman towards various areas of her life;
- Subjectively significant factors, which include the perception of the amount of support from a loved one, the presence of activities not related to childcare, attitudes towards the gender distribution of roles in the family

CHAPTER 2. EMPIRICAL STUDY OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS CONSIDERING IDENTITY CRISIS IN WOMEN ON PARENTAL LEAVE

2.1 Study hypotheses

Practical experience with women on parental leave shows that the state of extreme form of nerve-emotional tension, defined as emotional burnout syndrome, is very common. 14.1% of women surveyed are diagnosed with high levels of emotional burnout, and 31.6% of women are “at risk”, showing an average level of emotional burnout. It has been observed that most women use similar language when describing their emotional state while on parental leave:

Repetition of the same actions (“groundhog day”, “every day the same”, “all my days are similar to each other”, “mom does not have a weekend”, “all day in a circle”, “cleaning, cooking, washing, hysteria, and tomorrow in the morning all over again”, “in the morning I wait for the evening, then all sleepless night waiting in the morning, but in the morning everything starts again”).

General fatigue (“I’m like a squirrel in a wheel”, “my strength is no longer there”, “how tired I am”, “I did something all day, and the result is not visible”, “all day a child on my hand”).

Fatigue from direct contact with the child (“I can’t be alone for a second”, “he goes after me as my tail”, “he doesn’t even give me a time to wash”, “I will soon speak only with sweats”, and “I can’t eat with my two hands calmly”).

Aggression (“how did everything annoying me”, “I can no longer listen to these cries”, “child shouts out loud all the time”, “everyone pisses me off”).

Nostalgia for life before the childbirth (“before I could...”, “now I can’t even get out by myself”, “hang out more, girls, while you are not a mother yet”)

Failure to accept own body (“I am not like myself before”, “there is no time to have a care in myself”, “what is the point of dressing up - I quickly get dirty”)

Sleep deficiency (“the child does not allow sleeping”, “the child walked all night and didn’t sleep”, “I have forgot what a healthy dream is”).

However, the sample also features women who effectively cope with the burdens of motherhood and much better characterize their emotional background. 54.2% of respondents have a low level of emotional burnout. In order to develop the draft study, hypotheses were put forward about the determinants of emotional burnout in female mothers. The first hypotheses about possible determinants were such factors obvious in the opinion of respondent as mother's age, number of children in family, the level of family income. Therefore, we formulated a number of hypotheses about the socio-demographic factors on development of emotional burnout syndrome in women.

- 1) There is a link between age and level of emotional burnout
- 2) There is a link between maternal emotional burnout rates and the number of children in families
- 3) The level of emotional burnout is influenced by a subjective assessment of the financial situation in family

Preliminary processing of respondents' questionnaire data showed that none of the proposed hypotheses is confirmed. Among the women interviewed, a high level of emotional burnout occurs with any number of children in family, women of any age and with any level of total family income. Such results determined the need for further study of phenomenon and the need to formulate new hypotheses.

The study of emotional burnout should obviously begin with an acquaintance on research history into this phenomenon. It is known that the first references to emotional burnout syndrome appeared in 1974. This term was coined by H.J. Feidenberg to describe a specific personality disorder in healthy individuals, who were representatives of the so-called "helping professions" - doctors, teachers, psychologists, social workers, police officers [Freudenberger H. J., 1974]. Studying history of the phenomenon led us to search for determinants on development of emotional burnout, which are distinguished by researchers, the object of which was the workers of helping professions.

Thus, in dissertation for the degree of psychological sciences candidate, I. N. Aseeva considers the relationship of emotional burnout syndrome and

strategies for overcoming stress in social workers [Aseeva. 2007]. Since our vision of emotional burnout in female mothers is to view motherhood as a special activity, similar in characteristics to the activities of workers in helping professions, it seems appropriate to study women's preferred strategies for coping with stress as a factor in development of emotional burnout syndrome.

Thus, the fourth hypothesis of study was formulated:

4) There is a relationship between the level of emotional burnout in female mothers and the preferred strategies for coping with stress

Upon further acquaintance with history of studying the phenomenon of emotional burnout, it was found that there are a number of works devoted to the study on emotional and psychological state of parents. First, the subject of scientific interest was the study of symptoms on emotional burnout in parents of those children who have serious diseases. One notable example of this approach is the work of the Swedish scientist A.L.Norberg [Norberg, 2007]. During this study, it was found that parents of seriously ill children are at risk of developing emotional burnout syndrome, and it is women who are more at risk. The author attributes this to the fact that traditionally it is a woman who is more involved in interaction with the child.

Special role of the mother in raising the child, different from the paternal role, - the subject of many scientific studies. No psychological school bypasses the problem of motherhood as a socio-cultural phenomenon. Many studies examining the first pregnancy as a crisis period in a woman's life have identified the problems of maternal identity and the impact on existential crisis considering this process. So, E.B.Ayvazyan, G.A.Arina, V.V.Nikolaev, for example, they consider pregnancy as an "adult age" crisis caused by cardinal bodily changes that are non-pathological in nature [Aivazyan, Arina, Nokolaeva]. Such a view of the phenomenon on motherhood reveals such an applied aspect of problem, as the emotional state of a woman in this crisis of maternal identity.

L.G.Zhedunova, D.A.Ponomareva note that the crisis under consideration may take place at an unconscious level. In this case, there is a constructive

overcoming of this period and the formation of a new identity in a woman [Zhedunova, Ponomareva]. The impact of various factors (biological, sociocultural, individual-psychological) can aggravate this period, increasing its emotionality. It seems possible that in this case, in women during the first year of child's life, the development of emotional burnout syndrome, described in the works of foreign researchers, will be observed in this way.

Thus, the fifth hypothesis of study was formulated:

5) High levels of emotional burnout are more common in women experiencing a personal identity crisis.

A study by A. L. Norberg revealed an interesting pattern that perfectly reflects one of the acute problems in our time, - gender stereotypes in the distribution of social roles. Author notes that women are much more likely to be with the risk of developing parental emotional burnout syndrome than men because of the classical distribution of family roles, in which a woman plays a leading role in interaction with the child. In this regard, it seems appropriate to consider the relationship of gender stereotypes about the distribution of responsibilities in the family with the likelihood of developing emotional burnout syndrome, what determined the wording of the sixth hypothesis:

6) There is a relationship between emotional burnout and social attitudes about the distribution of responsibilities in family.

Following the usual social attitudes makes life much easier, giving a person a sense of confidence in making decisions that determine their life. Nevertheless, this path does not always lead to a sense of satisfaction with life. In order to study the level of satisfaction in various spheres of life, the methodology "Wheel of life balance" was developed.

We hypothesized that the "failure" of a score on one of the scales may be due to the severity level of emotional burnout syndrome, attracting the attention of the respondent and distracting from the rest of life, where the satisfaction level is higher. Thus, the following hypothesis was formulated:

7) There is a relationship between the level of emotional burnout of mother and uniformity of the “Wheel of life balance”.

While we are speaking on satisfaction with the life of a woman raising a young child, it is impossible to ignore her inner circle. Modern model of motherhood is distinguished by the social isolation of the young mother. In traditional families’ relatives, representatives of the older generation, older children surrounded a woman - all those close circle people who could temporarily transfer care for the child. Today most young families are nuclear, and the only person whose help in caring for the child can count on a woman is her husband (if we are talking about traditional full families).

Under these conditions, a woman’s sense of help from outside becomes increasingly unsatisfactory. Nevertheless, it is the opportunity to temporarily entrust the care of child to a person, in which a woman has confidence, is noted by respondents as one of the most significant factors in preventing emotional exhaustion. It should be understood that the “help of loved ones” is not the same category, which lends itself to objective evaluation: it can hardly be measured in hours or other physical quantities. It seems appropriate for us to consider women’s subjective assessment of the availability of help from loved ones, expressed in the Likert scale from “do not help at all” to “readily take on some of my responsibilities”. Thus, we formulated the eighth hypothesis:

8) In women with high levels of emotional burnout, there is a subjective feeling of insufficient care with a child from loved ones.

Helping of loved ones with childcare offers women the opportunity to find time, to pay attention to other areas of life that not related to the life and upbringing of children. Analysis of interviews with respondents showed that it is isolation in one single social role – mother’s role - for many women it becomes the main problem that undermines emotional stability. And on the contrary, women who during the “maternity leave” found time for their hobbies, took up additional education, found a source of additional income, according to preliminary data, it is

easier to emotionally cope with the loads of motherhood. These observations led to the possibility of formulating a ninth hypothesis:

9) Women with a rich social life outside motherhood have a reduced risk of developing emotional burnout syndrome.

2.2 Research methods

To test the hypotheses put forward, a number of methods were selected that reveal the given personal characteristics of respondents. One of the important criteria for choosing methods was the presence of examples on their use in studies of similar topics.

Main tool for studying emotional burnout syndrome in female mothers was the technique, developed by L. A. Bazaleva “Methodology for diagnosing the level of emotional “burnout” in mothers” [Bazaleva, 2010]. The methodology is a questionnaire, consisting of 60 closed questions differentiated by 3 scales and 12 symptoms. At the same time, the questionnaire also works as a continuous scale reflecting the overall level of emotional burnout.

It is worth noting that the questionnaire used is a new tool for assessing the emotional state of women mothers. L. A. Bazaleva during study on the PhD thesis developed this questionnaire, relying on the well-known and widely used questionnaire of emotional burnout on personality V. V. Boyko, adapted to the peculiarities of maternal-child relations themselves. Adaptation of the questionnaire occurred by frequency analysis of the female mothers’ survey, describing the manifestation of situation on interaction with a child, which showed symptoms of emotional burnout. All identified symptoms were grouped into four main groups:

Affective - incapacity, rudeness, increased aggression, irritability, fears, increased anxiety for the child, tearlessness;

Cognitive - impairment of memory, concentration of attention, decreased performance, difficulty in establishing new contacts, feeling devastated, loss of interest in any activity;

Physical - extreme fatigue, inability to rest during sleep, inability to relax, headaches, sleep deterioration, chronic fatigue;

Behavioral - constant craving for a computer, TV, actualization of old habits (smoking), use of physical force, craving for unplanned purchases, lack of desire to monitor yourself.

Identified symptoms, reflecting the peculiarities of maternal-child relations, describe a wide range of behavioral and emotional features on woman's personality, experiencing a condition in interaction with the child, described as "maternal emotional burnout syndrome". L.A.Bazaleva describes this state as a dynamic process arising in stages, according to stress development. Three phases of emotional burnout are distinguished:

- 1) Alarming stress, which is a precursor, "triggering mechanism" of emotional burnout development. Essence of phase is due to the high level of physical and emotional loads in a situation of exhausting constancy or reinforcement of stress factors
- 2) Resistance - an attempt to reduce stress levels with the help of available resources, and an attempt to protect against unpleasant impressions
- 3) Exhaustion - depletion of mental resources, reduction of emotional tone, weakening of the nervous system.

Meaningful validity of the methodology was checked by the method of expert assessments, with the help of which it was checked as congruence of test tasks to the studied phenomenon, and evaluating the meaningful contribution of each test task to the overall test score. Thus, each question was assigned a certain number of points for each of the answer options ("yes" or "no"). The expert commission included 10 psychologists, having at least 5 years of experience in the field of child-parental relations, including those with experience of motherhood.

In addition, the author carried out work to test retest reliability and structural validity, and - the stability of results to changing test conditions. The stimulus material of procedure is given in Appendix 1. Processing of the results consists in calculating the sum of points on each scale, and overall level of emotional burnout.

Then the obtained values are correlated with the table of norms, which allows you to define the level of emotional burnout as “uncomplicated symptom”, “emerging symptom”, “established symptom” Table 3.

Table 3 - Table of norms for determining the level of emotional burnout

Symptom	Not established	Emerging	Established
“Understanding child interaction problems”	4 and less	from 5 to 7	8 and above
“Self-dissatisfaction”	6 and less	from 7 to 9	10 and above
“Cage drive”	8 and less	from 9 to 12	13 and above
“Alarm”	9 and less	from 9 to 14	15 and above
“Selective emotional response”	11 and less	from 12 to 16	17 and above
“Emotional and moral disorientation”	10 and less	from 11 to 15	16 and above
“Emotion savings extensions”	11 and less	from 12 to 16	17 and above
“Reduction of maternal interaction”	10 and less	from 11 to 15	16 and above
“Emotional deficits”	13 and less	from 14 to 19	20 and above
“Emotional exclusion”	7 and less	from 8 to 10	11 and above
“Personal exclusion”	7 and less	from 8 to 10	11 and above
“Psychosomatic disorders”	14 and less	from 15 to 20	20 and above
“Voltage”	28 and less	from 29 to 38	39 and above
“Resistances”	43 and less	from 44 to 58	59 and above
“Exhaustion”	35 and less	from 36 to 47	48 and above
“Emotional burnout”	101 and less	from 102 to 136	136 and above

In general, the experience of applying the “Methodology for studying emotional burnout in female mothers” shows that this tool is today the most suitable for studying the phenomenon of maternal emotional burnout.

In order to determine the preferred strategies for coping with stress, we used the method of I. G. Sizova and S. I. Filippchenkova “Methodology for diagnosing

cognitive-behavioral coping strategies”. The expediency of choosing this technique is due to the experience of its application in study of emotional burnout in social workers [Sizova, Filippchenkova, 2002]. A questionnaire designed to diagnose the prevailing strategy of co-behavior, consists of 53 statements with a standard Likert scale.

Each answer corresponds to a certain number of points: “never” - 0 points, “sometimes” - 1 point, “hard to say” - 2 points, “often” - 3 points, “very often” - 4 points. Processing of the results consists in summing up scores on 3 main scales and 12 sub-scales. The following standards are proposed for each coping strategy:

0 - 4 points - never used strategy

5 - 7 points - rarely used strategy

8 - 11 points - frequently used strategy

12-16 points - a very often-used strategy (at the level of stereotype).

Authors of the methodology note that in practice; respondents are extremely rare, which are characterized by the application of only one strategy on coping with stress. Predominantly, survey participants using this technique show a tendency to use 2 or more strategies. The “Cognitive behavioral coping strategies diagnostic technique” is for adults only and recommended for use as in individual work, and during group psychotherapy.

In addition to identifying the frequency of a coping strategy use, such techniques involve the calculation of such integral indicators as “constructive transformative coping strategies”, “structural adaptive coping strategies”, “non-structural coping strategies”, and design factor.

The class of **constructive transformative strategies** includes strategies S1 - S6. All of them are united by the general idea of actively transforming difficult life circumstances, by analogy with the problem-focused strategies of Lazarus and Folkman. Here is a description on each of them.

Cognitive rehearsal - a subject’s transformation on a difficult situation into problem, with the definition of specific final and intermediate goals.

Problematic situation allows the subject to think through a plan to achieve the goal, in order to lose in mind the options of their behavior and their possible consequences. In some cases, the application of strategy is not limited to following the plan, and only to its verbalization, which also reduces the level of distress.

Correction of expectations and hopes.

In cases where prolonged attempts by a person to cope with stressful situation do not give the desired result, but only weaken emotional resources, there is a depletion of the value content of their consciousness. Activity of the subject in this case is reduced to the realization of value that makes up the problem essence. In order to implement self-regulation, a person rethinks their system of values and tries to create a new system of psychological regulation as an independent activity. Long-term tension inevitably leads to a decrease in self-esteem and a revision of the positive attitude towards oneself. Thus, a person comes to the need to temporarily abandon the goal and reduce the bar of expectations, with less challenging tasks that require less effort.

Downward comparison

This strategy is aimed at restoring a positive self-image, strengthening the sense of personal well-being. Often people, caught in a hopeless situation, use this strategy. Its essence is to compare a person himself/herself with people whose situation is even more deplorable.

Upward comparison

Overcoming a stressful situation is carried out by updating memories on their past successes in other areas and situations. Such a technique devalues the failure to resolve the problem situation and does not require a review of the positive attitude towards itself.

Anticipatory copability

Tendency to think through the most unfavorable outcomes of a problem situation, and predicting non-existent unpleasant and stressful situations in order to prepare yourself for a meeting with them.

Predictive sadness

Special case of the “Anticipatory comparison” strategy is reflections on the loss of loved ones and an attempt to cope with grief before its onset. Strategy can be truly effective in alleviating experiences when loss does occur.

Design adaptation strategies are characterized by a change in attitude to the situation and a revision of their own characteristics.

Positive interpretation

The fact is that a person in a problematic situation is looking for new chances of success. People who prefer this strategy consider it a boon that life “tests them for strength”.

Giving the situation a non-trivial meaning

Realization on your life as a series of troubles and misfortunes that no one experienced. In this case, a stressful situation becomes no more than another test and loses its sharply negative meaning

Changing personal features

In a stressful situation, to maintain a positive attitude towards yourself, a person assumes role and behaves in accordance with it. Role behavior turns out to be an effective way to cope with stress, especially for those people whose personal qualities prevent effective overcoming. Including this strategy is associated with the transformation of some personal characteristics, since it does not pass without interiorization of the played role.

Identification with lucky ones

It is characteristic of people who see the cause of their disappointments and troubles in the lack of “luck”. Human being tries to surround themselves with “lucky” people, identifying with them and believing that the success of “mascot men” will extend to them.

Unconstructive coping strategies are characterized by the passivity of subject’s behavior, who considers the stressful situation insurmountable. The only focus of these strategies is to balance the emotional background.

Emotionally fixed strategy

Consists in the psychological struggle against negative emotions and painful experiences. It used by a person who can neither transform the situation nor escape the source of stress. Strategy is characteristic of health-related situations. Ignoring the symptoms of disease, believing in “miraculous healing”, humor in assessing the situation - all these mechanisms are not constructive, since they have no effect on the essence of problem, but can be adaptive, facilitating the emotional state of subject.

Leaving or fleeing a difficult situation

It manifests itself both in practical and psychological terms - through internal alienation from the situation and suppression of thoughts about it. Often, the application on this strategy is characteristic of people, who have experienced many disappointments, and fear of another defeat makes them completely abandon any risky actions. Passivity of human behavior characterizes this strategy as passive.

Strategy of denial

It consists in the refusal to recognize the fact of a traumatic event. Peculiarity of this refusal is that the subject knows about the situation that has occurred, but behaves as if it was not there, and including not experiencing acute negative feelings. This strategy is used by the subject as a kind of psychological barrier to the destructive force of stress. The adaptive component of strategy is that it allows the subject to experience stress in “small portions”, gradually assimilating thoughts about a traumatic event into its value-sense sphere. Otherwise, the strategy considered as unconstructive, since it does not contain an element of the subject activity.

In study course, we tested particular hypotheses about the presence of a correlation between individual measures on diagnostic methodology of cognitive-behavioral coping strategies and the level of emotional burnout in female mothers. It is not only of interest to identify the relationship between the preferred coping strategy and the level of emotional burnout, but also between the integral indicators on methodology and different levels of the EBS.

Integral indicators according to the methodology “Cognitive-behavioral coping strategies”, that calculated as follows:

A - structural transformative coping strategies:

$$A = (S1 + S2 + S3 + S4 + S5 + S6)/6.$$

C - structural adaptive coping strategies:

$$B = (S7 + S8 + S9 + S10)/4.$$

C - non-structural coping strategies:

$$C = (S11 + S12 + S13)/3.$$

K - structural factor:

$$K = (A + B)/(A + B + C).$$

Interpretation of results.

For each coping strategy, the following standards are expected:

0-4 points - never used strategy;

5-7 points - rarely used strategy;

8-11 points - frequently used strategy;

12-16 points - a very often-used strategy (at the stereotype level).

Speaking of motherhood as a crisis period in the life of a woman, we were faced with the need to select a tool for assessing the identity status on respondents. Testing the hypothesis on relationship between the level of emotional burnout and status of identity became possible thanks to the use of L.B.Schneider technique “Methodology for studying personal identity – MSPI”. In order to justify the use of this technique, we will give the definition to “identity” concept proposed by the author. “Identity is the result of an active reflexive process, reflecting the true perceptions of subject on their own, rather than an imposed path of development. It is accompanied by a sense of personal certainty, identity and integrity, enabling the subject to perceive life as an experience of the duration and continuity of consciousness, unity of life goals, everyday actions, and their meanings, which allow sequential action” [Schneider, 2007, p. 64].

Describing the phenomenon of identity, L. B. Schneider identifies 5 identity statuses.

Achieved identity - belongs to a person who has formed a certain set of personally significant goals, beliefs and values. A person with achieved identity experiences them as personally significant, providing them with a sense of orientation and meaningful life. Expression of the achieved identity is a positive attitude towards oneself, including a positive assessment of one's own qualities and stability of communication with society, and full coordination of identification and separation mechanisms.

Criteria for the achieved identity are:

- confidence that the personality of subject can bring respect, sympathy, approval and understanding to others
- a sense of self-worth and the supposed value of yourself for others
- self-confidence, increased reflection, awareness of their difficulties
- certainty of life situation
- high eventuality and sociability
- focus on others and their significance

Moratorium - state of identity crisis, in which a person tries to actively resolve it by trying various options. It is characterized by a high level of anxiety. It is more common in people with more complex and differentiated cultural interests and more developed reflexion.

Premature identity is characterized by the highest rates of authoritarianism and the lowest rates of autonomy. Occurs in cases where in human life there was no need to make independent elections, make significant decisions. Identity in this case is either not understood at all or is imposed.

Diffuse identity is characterized by a lack of strong goals, values and beliefs; however, there are no attempts to form them. This identity status can go into a "moratorium", and then into "mature identity", (such a path is characteristic on constructive development of identity). Another option is a person's refusal to actively choose self-determination, which leads to "getting stuck" in the status of "premature identity".

Diffuse identity criteria:

- doubts about their ability to arouse respect from others
- disregarded indifference to themselves, doubts about their own value, loss of interest in their inner world
- rigidity of the self-concept: reluctance to change even with a general positive attitude towards yourself
- presence of intra-personal conflicts, doubts, disbelief in their own ability to change something
- self-flagrance, willingness to take the blame for any misses and failures
- disruption of time communication: events of the past have a strong influence on the state of present and future expectations
- tendency to reduce attitudes on stereotypical communication

Pseudo-identity can be manifested in two ways: either in the form of a stable denial of one's own identity, or as an ambitious emphasis on it with a transition to stereotyping. Characterized by the rigidity of self-concept, violation of identification mechanisms, temporal connectivity of life, painful rejection of criticism. Sometimes it can be interpreted as hyperidentity - absorbing a person with a new social role, status, work with a high assessment of his or her own qualities and disruption of flexible connections with society.

Method of studying personal identity (MSPI) is based on principles of a direct and chain associative test. By multi-step selection, the authors left a list of 218 words, based on associative series of respondents to the words "alive" and "dead" (half of them belong to the category of "alive", half to the category of "dead"). When performing MSPI diagnostics, the subjects are invited to select from the list those words, which are currently relevant to their lives. Summing up the results of survey consists in counting the number of words-self-descriptions in categories of "alive" and self-descriptions in categories of "dead". Further, it is necessary to divide the number of response words selected by the respondent from

category “alive” by the number of selected reaction words from the category “dead”. Obtained value is related to the table of norms (Table 4).

Table 4 - Table of norms on determining the status of personal identity

Self-descriptions in the categories of “alive” and “dead”	Personality identity type
0-0,9	Premature identity
1,0-1,9	Diffuse identity
2,0-2,9	Moratorium
3,0-3,9	Achieved positive identity
4,0	Pseudopositive identity

In order to identify the overall emotional background of respondents, expressed in the assessment of satisfaction level with life in its various fields, the author’s modification on method “Wheel of life balance” was used, gained great popularity in coaching and psychological training. Respondents were asked to indicate in a circular diagram their subjective feeling of satisfaction in eight areas of life. Such a representation is widely used in practice of psychological counseling, coaching, and group psychological training.

The “Sail model” proposed by E.V.Sidorenko is an example of the effectiveness on using model as in diagnostic, and for therapeutic purposes. One of the methods of self-assessment by those qualities, which participants are invited to develop during the training is construction of a graphic model. As part of the training course, students could develop their skills in four qualities, accordingly, the graphical model was a figure; formed by connecting four points marked on axes. In general, the model was as follows (Figure):

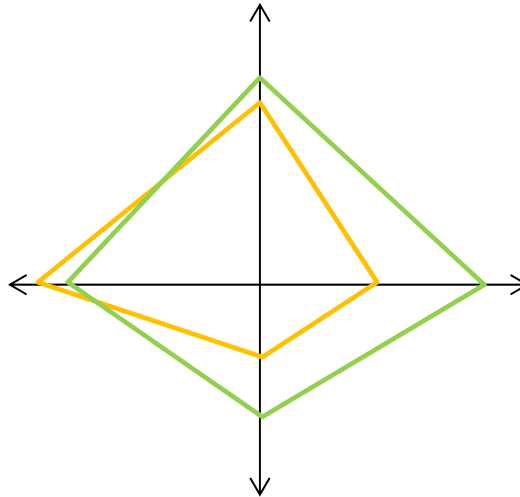


Figure 2 - Model “Sail” from the course E.V. Sidorenko “Socio-psychological training”

(orange) figure is the result of current self-assessment, and the second (green) is a reflection of the desired training result for participant. Each of the participants was able to visually assess the level of development on their declared qualities and outline a “growth vector”. In study of emotional burnout in female mothers, 8 scales were used to assess their level of life satisfaction. We included the following among significant areas of life:

Family relations. Subjective feeling of family happiness, well-being. Quality of communication between family members. The number and depth of conflicts, satisfaction with marriage, the number of children. Evaluation on the relationship between parents and children. Harmony with other close relatives living separately.

Leisure. The presence/absence of opportunity to change the situation, to devote time on taking care of body, sleep, walks. Quality of leisure time. Whether a person passes the rest stage (fatigue - relaxation - recovery of strength - entertainment).

Health. State of physical and mental well-being. No disease. General level of well-being.

Friends and communication. Satisfaction with the current environment. Presence-absence of old friends and new ones, quality of communication with them.

Personal development. Availability/absence of time dedicated to obtaining new knowledge, studying topics of interest, reading non-artistic literature. Skills for targeting and achieving goals, organizing your own time taking into account personal (non-family) needs.

Work, career, current activity. Current career status, plans for reinstatement prior to maternity leave. Plans for further development of work/professional activities. Satisfaction with current employment.

Material well-being. Satisfaction with financial situation, condition of material environment (house, apartment, other real estate, car, wardrobe, etc.)

Hobby, creativity. Presence/absence of time and desire to pay attention on passion.

The choice of life spheres was due to firstly, variants used on this technique in coaching. At the same time, we correlated the list of traditionally used scale names with those values, who were more likely to single out mothers during interviews conducted during the preliminary phase of study. The selected values can be evenly correlated with two directions:

I am – We are

Material – Spiritual

In present study, technique was used to identify the overall emotional state of the respondent, to determine, in which areas of life a woman feels less satisfied and how the level of satisfaction is associated with the level of emotional burnout.

Underestimation of satisfaction on one of the scales indicates an imbalance in the emotional and psychological state of a person, while a uniformly high level shows a reflection of state on complete harmony with itself.

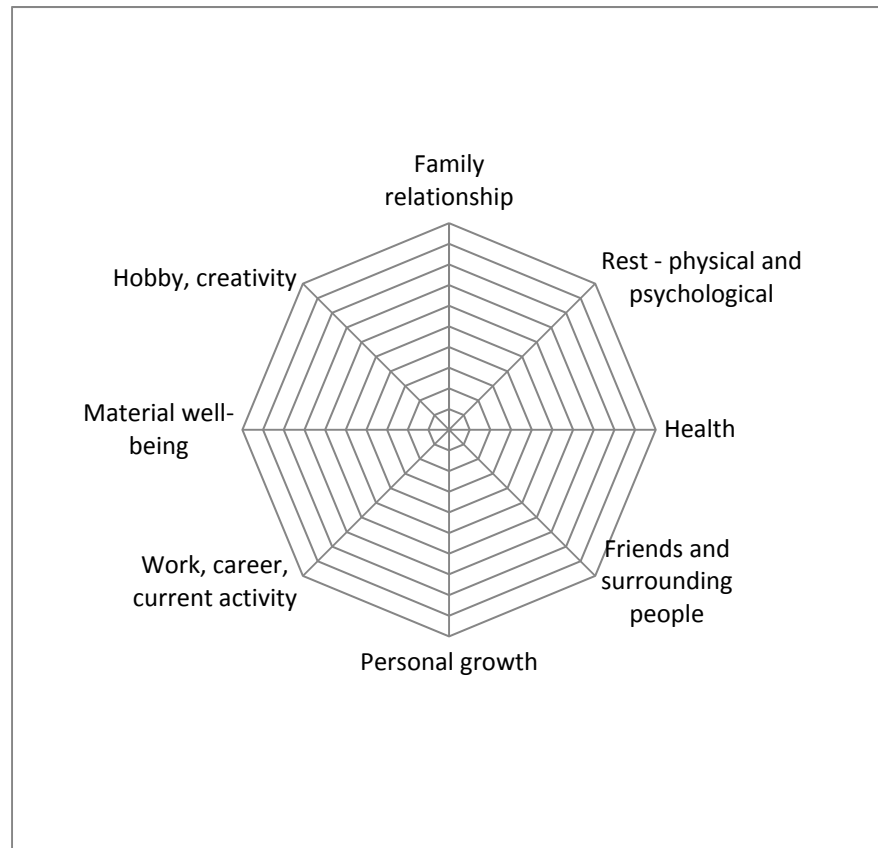


Figure 3 -“Wheel of woman life balance” methodology: template

One of the main hypotheses of study is that a decrease in satisfaction on one of the scales may correlate with a high level of emotional burnout. Following the metaphor used in coaching, the “curve wheel” will not roll far, which in practice means that reducing satisfaction on one of the scales reduces the overall satisfaction of life, preventing a person from fully functioning.

During the study, respondents were asked to assess satisfaction in each of the life spheres on a scale from 0 to 10 points (where 0 is absolutely not satisfied, 10 is completely satisfied). In addition to assessing the minimum level of satisfaction, we also tested the relationship of emotional burnout level with the average level of satisfaction across all scales calculated by the following formula:

$$S_{Avg} = \sum S \div 8$$

Separate block of the survey was questions of a questionnaire nature, revealing the socio-demographic characteristics of sample. This block includes questions such as

- Age
- Number and age of children
- Marital status
- Type of employment
- Having an assistant in the form of a babysitter
- Assistance with children from husband and other relatives
- Approximate family income per month
- Having a hobby or another activity apart from motherhood

2.3 Mathematical methods of data processing

The choice of methods used in questionnaire was due to not only the tasks of study, but also their experience in other studies previously conducted by other authors on related topics. However, solving some of the problems that arose after the aerobic study required additional questions to be included in the questionnaire, and - the development of author's modification considering technique "Wheel of life balance", which is described in the previous paragraph. Questionnaire was finalized based on a content analysis of interviews conducted during the preparatory phase of research study.

In order to process the data obtained from study, a number of standard mathematical methods of data processing were used, the choice of which was due to the tasks of study [Sidorenko, 2000; Nasledov, 2004]. First of all, analysis of sampling characteristics required the use of methods such as calculating average, minimum and maximum values.

In particular, these indicators were calculated for variables such as age of respondents, number of children in the family, and for variables considered as factors, namely, the level of emotional burnout. Frequency analysis was used to process variables represented by the nominal scale: "Marital status", "Number of children", "Employment", "Non-childcare activities".

Evaluation of values for the variables "Level of emotional burnout", "Status of personal identity", "Average income per family" was carried out by ranking.

Variables represented in the interval scale, were evaluated for distribution normality using the Kolmogorov-Smirnov test. So, according to age and level of emotional burnout (in points), respondents in the sample are distributed significantly close to the Gauss distribution.

Most of the hypotheses put forward were tested by correlation analysis using Pearson's χ^2 criteria. In this way, we determined the presence of a relationship between the traits.

Using regression analysis, the hypothesis of presence considering the influence of socio-psychological factors on level of emotional burnout in female mothers was tested.

Factor analysis made it possible to verify the presence of latent factors, related to the level of emotional burnout in female mothers. The data were processed using MS Excel tools and IBM SPSS Statistics programs for statistical data processing. A complete list of mathematical methods of data processing is given in Table 5.

Table 5 - List of mathematical methods on data processing

Mathematical and statistical methods of data processing	Purpose of use
Content Analysis	Identifying additional symptoms, and also - meanings, which women invest in describing their condition
Pearson's r-criterias	Estimating correlations between factors
Regression analysis	Study of the impact on socio-psychological factors considering the level of emotional burnout in female mothers
Kolmagorov-Smirnov test	Check sampling for compliance with normal distribution
Factor Analysis	Identifying latent factors associated with high levels of emotional burnout
Analysis of average meanings	Mapping sample descriptive characteristics
Ranging	Distribution of data according to significance level

2.4 Sample description and study procedure

In order to study emotional burnout syndrome in female mothers, 177 women were interviewed, having from 1 to 3 children. Maternity experience in the sample participants varies from 1 month to 10 years, out of these, 155 women have at least one child under the age of 3. Thus, the study focused on emotional state of the most vulnerable category considering female mothers - those who take care of the child while on maternity leave.

It is worth noting that studies of emotional burnout in women mothers have already been carried out earlier. Research we discovered on the topic revealed factors of emotional burnout in mothers, whose children have serious (oncological) diagnoses and require ongoing medical supervision. Of course, in this case, emotional burnout has a much greater severity, however, due to an obvious objective reason. Essence of present study is to examine the phenomenon of

emotional burnout in female mothers, having no obvious objective reasons. The sample was formed to exclude factors such as the physical condition of child, that a key way could change the distribution of respondents by level of emotional burnout. All children in the sample are healthy (do not have chronic diseases requiring special care).

In addition, it seems necessary to clarify some demographic characteristics of respondents in order to exclude their influence on the level of emotional burnout. Therefore, during the survey, respondents reported information such as “marital status”. Essentially, it mattered to the study how much the father of child (s) was involved in the upbringing process. Moreover, the question was formulated as “Are you married to the father of your children?” with possible answers:

- “yes, in a registered marriage”,
- “yes, in a civil - unregistered marriage”,
- “no, we live separately”,
- “no, I am married to a man who is not the father of my child (s)”.

163 women are officially married to the father of their children and 7 are in an unregistered marriage. Thus, it was possible to check whether marital status was a factor related to the level of emotional burnout on female mothers.

All characterize the financial situation of their family as average.

Participants in the study were women aged 22 to 45 years, mean age $M=30.88$. Among the respondents, 146 women are on parental leave and, accordingly, 31 women are working. Three respondents are mothers of twins.

Survey is a system of psychodiagnostic techniques combined into one questionnaire. Participants in the study were asked to pass it in electronic form (using the online platform Google.Forms) or fill out a printed form. The majority of women who took part in study ($N = 170$) preferred the electronic survey form.

CHAPTER 3. RESULTS OF EMPIRICAL STUDY

3.1 Results of the study considering phenomenon on emotional burnout in the sample

Emotional burnout syndrome in female mothers is a diagnosable symptom complex detected in women, having favorable social and psychological conditions of motherhood. In the preliminary phase of study, interviews with female mothers on parental leave found that regardless of the objective socio-demographic, economic and physiological characteristics of motherhood, for most respondents, separate symptoms of emotional burnout are characteristic, manifesting themselves in different combinations with each other and with different degrees of severity. Data obtained during the standardized survey made it possible to analyze the distribution on “level of emotional burnout” sign in the sample. Traditionally, emotional burnout syndrome is considered as a combination of indicators in three phases – “emotional exhaustion phase”, “depersonalization phase”, and “personal achievement reduction phase”. This structure is characteristic on the approach of K.Maslach and K.Jackson. For the purposes of present study, we considered emotional burnout as a linear variable characterizing the severity of main symptoms considering this phenomenon in the subjects, presented in scores.

According to the level of emotional burnout, the sample was distributed as follows:

95 women – low level

56 women - medium level - risk zone

25 women - high level

Distribution by sample on the level of emotional burnout expressed in scores was checked for compliance with the normal distribution.

3.2 Relationship between level of emotional burnout and identity status in female mothers

Study hypothesis was the assumption that the liminality of gestation and delivery period leading to a new social role in the woman – mother’s role, creates a crisis on personal identity. Yu.B.Schneider identifies 5 options for overcoming regulatory crises, defined as identity statuses. We hypothesized that identity status may be related in a certain way to the level of emotional burnout. Thus, the study design included a technique for studying personal identity – MSPI by Yu.B.Schneider, revealing the status of personal identity in female mother at the moment. Results obtained were compared with the results of studying the level of emotional burnout using Pearson’s statistical criteria. During the verification on relationship between the variables “personal identity status” and “level of emotional burnout”, the presence of a significant correlation between the features was found. The minimum level of emotional burnout is observed in women with pseudo-positive identities - 36.5% of women with a low level of emotional burnout have a pseudo-positive identity. Based on the description of this identity status, the author of methodology follows, that women mothers who differ in violation of the mechanisms on self-identification, rigidity of the self-concept are less susceptible to emotional burnout.

In this case, this identity status can be interpreted as hyperidentity, caused by the total absorption of a new social role with a highly positive assessment of one’s own qualities. These findings may be interpreted as the tendency of some female mothers to “melt into the baby”, perceive their motherhood as the only social role that makes up their personality. An attempt in this case to achieve the image of an “ideal mom”, reflecting the described tendency to absorb a social role, fills the life of a woman with a new meaning and becomes an emotional resource that protects against the risk of burnout. It is noteworthy that, despite the low level of emotional burnout, which are distinguished by many women mothers with pseudo-identity status, this solution to the crisis is not constructive. In the long term, absorption of one social role can lead to additional stress, when life circumstances change.

Therefore, women who “dedicated themselves to a child” find themselves in a state of stress, feelings of needlessness when children grow up. It is also worth noting that among women mothers with low levels of emotional burnout, there is practically no identity status, defined as “premature”.

Most premature identity observations are characterized by high levels of emotional burnout. Main characteristic of this identity status is the imposition of identity, minimum number of own life elections. People with this identity status are poorly aware of their self, have an unstable self-concept. This condition is a constant source of stress, which provokes the development of emotional burnout syndrome. Therefore, 24% of women mothers with a high level of emotional burnout have a premature identity. The most characteristic identity status in the group of women mothers with a high level of emotional burnout is diffuse identity. In 44% of women with a high level of emotional burnout, a diffuse identity was revealed, characterized by violation of the value-sense sphere. This state may be characterized by a tendency to uncertainty in a person’s understanding of his or her identity, which is also quite stressful. State of uncertainty increases the likelihood of developing emotional burnout syndrome.

In women with a moderate level of emotional burnout, the Identity Moratorium is most common. This state can be considered an acute phase of the passage on identity crisis, characterized by a high level of anxiety, however, Yu.B.Schneider notes that a moratorium on identity is often combined with advanced reflexion, which may explain the predominance in female mothers with this identity status, the average level of emotional burnout. On the one hand, the growth of emotional exhaustion is caused by increased anxiety, and on the other hand, the tendency to develop reflexion helps to correct the emotional state.

Distribution of identity status in groups of respondents with different levels of emotional burnout is shown in the diagram (Appendix 4).

Output. Emergence of the child and the subsequent development of a new social role – mother’s role - can be considered as one of the crisis periods in life of a woman, entailing as physiological, so are psychological changes, a rethinking of

the value system, changes in the way of life. Identity crisis experienced by a woman during the period of mastering the mother's role can take place both constructively, naturally correcting identity, and destructive. Destructive experiences of identity crisis (a state of "diffuse" or "pseudo-identity" is associated with the risk of developing emotional burnout syndrome in female mothers.

3.3 Connection on level of emotional burnout and preferred strategies of coping with stress

Testing the hypothesis of relationship between the level of emotional burnout and the model of behavior on a woman mother in stressful situations showed that one of the factors associated with increasing levels of emotional burnout in female mothers is the preferred strategy of coping with stress. Analysis of data obtained during the study, showed that women with a particular level of emotional significantly differ in their preferred strategies for coping with stress. First of all, attention is drawn to the observation, that only women with a high level of emotional burnout $r=0.247$ at $p < 0.001$ use the "Escape or Run away from a difficult situation" strategy. Based on the description of this strategy and the comments of women mothers during the interview, we can interpret following. For women who prefer to ignore the problem situation, demonstrating real or emotional avoidance of collision with it, the risk of developing a high level of emotional burnout is that the very fact of ignoring the problem does not mean its disappearance. A repeated clash with a reality in which the problematic situation has not disappeared, only exacerbates the emotional response, provoking an increase in the level of emotional burnout.

Women with low levels of emotional burnout are characterized by the use of "Cognitive rehearsal" strategies ($r=0.301$ at $p<0.001$) and "Upward comparison" ($r=-0.416$ at $p<0.001$). The "Upward comparison" strategy allows you to update the existing positive success experience in problem situations. Focusing on your own successes allows you to devalue the problem, reduce emotional stress and restore faith in coping. This view of problematic situations allows women to remain in the resource and, therefore, reduces the risk of emotional burnout.

Found a joint effect of “Cognitive rehearsal” (S1) and “Upward comparison” (S4) factors on the level of emotional burnout in female mothers ($R=0.439$; $S4 \beta=-0,352$, $S1 \beta=-0,153$). Thus, the “Cognitive rehearsal” strategy combined with the “Upward comparison” strategy is also not only associated with low levels of emotional burnout, but is also a mathematical predictor of a woman’s emotional resilience, according to regression analysis results. Content of this strategy is to transform the difficult situation into a problem and then develop a plan to solve it. The problematic situation allows a woman to think through a plan to achieve the goal, to lose in mind the options of their behavior and their possible consequences. In some cases, the application of strategy is not limited to following the plan, and only to its verbalization, which also reduces the level of distress and, therefore, the risk of developing emotional burnout syndrome.

Women with a moderate level of emotional burnout most often use “Cognitive rehearsal” and “Correction on expectations and hopes” strategies. On the one hand, the effectiveness of problematizing a difficult situation and developing a detailed plan to solve it (even in the format of a thought experiment) reduces the level of distress. At the same time, the “correction on expectations and hopes” strategy, implying a decrease in the bar of expectations, rethinking values in order to reduce emotional tension from the fact of attempts failure to change the problem situation, can negatively affect the emotional background, which is reflected considering the increase in level of emotional burnout.

Results of comparison on coping strategies preferred by women with different levels of maternal emotional burnout are presented in diagram, Appendix 5.

Conclusion: women mothers with different levels of emotional burnout do not behave equally in stressful situations. The preference of certain strategies on coping with stress may strengthen or, conversely, reduce the risk of developing emotional burnout syndrome in female mothers. Diagnosing coping strategies with stress can help predict the risk of developing levels on emotional burnout, which is a valuable practical result of present study.

3.4 Life satisfaction and emotional burnout in women mothers

Classical interpretation on diagnostic results according to the “Wheel of life balance” technique is the hypothesis that a state in which a person feels harmony. Moreover, a surge of strength for productive activity and a sense of satisfaction with his or her own life is achieved in that case, when all significant spheres of life are felt with the same degree of satisfaction. In other words, the “balance” in question - this is a uniform distribution of a person’s internal resource across all significant areas of life. Results of present study show a slightly different picture. Level of emotional burnout in women on parental leave, is not related to the balance indicator of the “wheel”. At the same time, there is a significant correlation between the level of emotional burnout and the total score for all scales, defining the different spheres on life of the mother woman, even if the variation between scales is very high. Thus, a higher level of satisfaction across individual scales may be more likely to reduce the risk of developing emotional burnout syndrome, than uniformity of internal resource distribution. The state of emotional burnout is characterized by a decrease in general level of satisfaction in various spheres of life. The feeling of self-well-being significantly decreases with an increase in the level of emotional burnout. So, the level of correlation between emotional burnout and the average level of satisfaction $r = -0.504$ at $p < 0.001$.

Level of correlation between emotional burnout and maximum billable scores on scales $r = -0.404$ at $p < 0.001$ (Diagram 1).

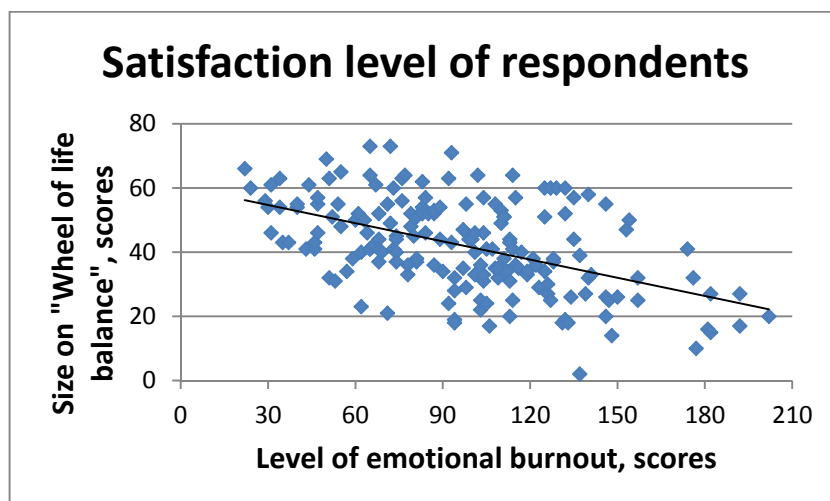


Diagram 1 - Satisfaction level of respondents

The findings suggest that the higher the level of emotional burnout, the lower both the average level of satisfaction and the level of satisfaction on individual scales.

Diagram 2 shows how with the increase in level of emotional burnout (in points), the level of satisfaction of respondents decreases linearly, where the comparison of maximum, minimum and average score on the scales shows equivalent correlation results with the level of emotional burnout.

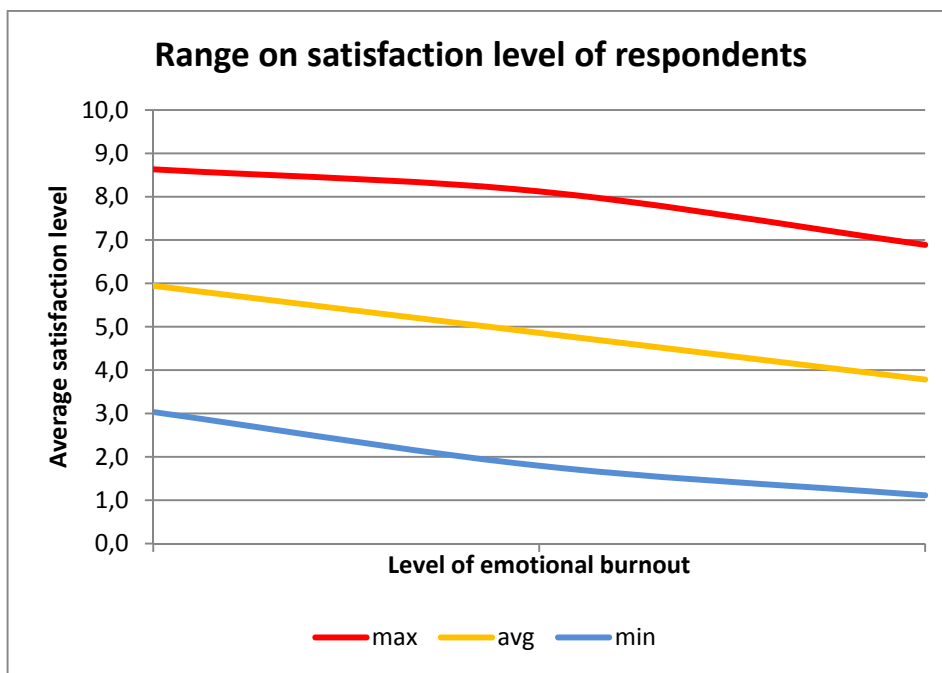


Diagram 2 - Range on satisfaction level of respondents

In addition, a comparison of the results on individual scales characterizing certain significant spheres of life shows that women with a high level of emotional burnout show the lowest level of satisfaction according to the “Hobby”, “Personal growth” and “Rest” scales. It is noteworthy that the analysis results of data on the method “Wheel of life balance” also confirm the absence of a significant relationship between the level of emotional burnout and the material, socio-demographic and physiological aspects of motherhood. Women with a high level of emotional burnout are characterized by a level of satisfaction according to the scales “Family”, “Material well-being” and “Health” by 8-9 points out of 10. The results obtained may indicate that the lack of resources - temporary, emotional, organizational, - for the filling of such spheres in life as “Hobby”, “Personal

growth” and “Rest” leads to the emergence of symptoms characteristic on emotional burnout syndrome, focusing the attention of women exclusively on family-related care in general and child care in particular. Diagram 3 shows the level of satisfaction on the scales for women with high, medium and low levels of emotional burnout.

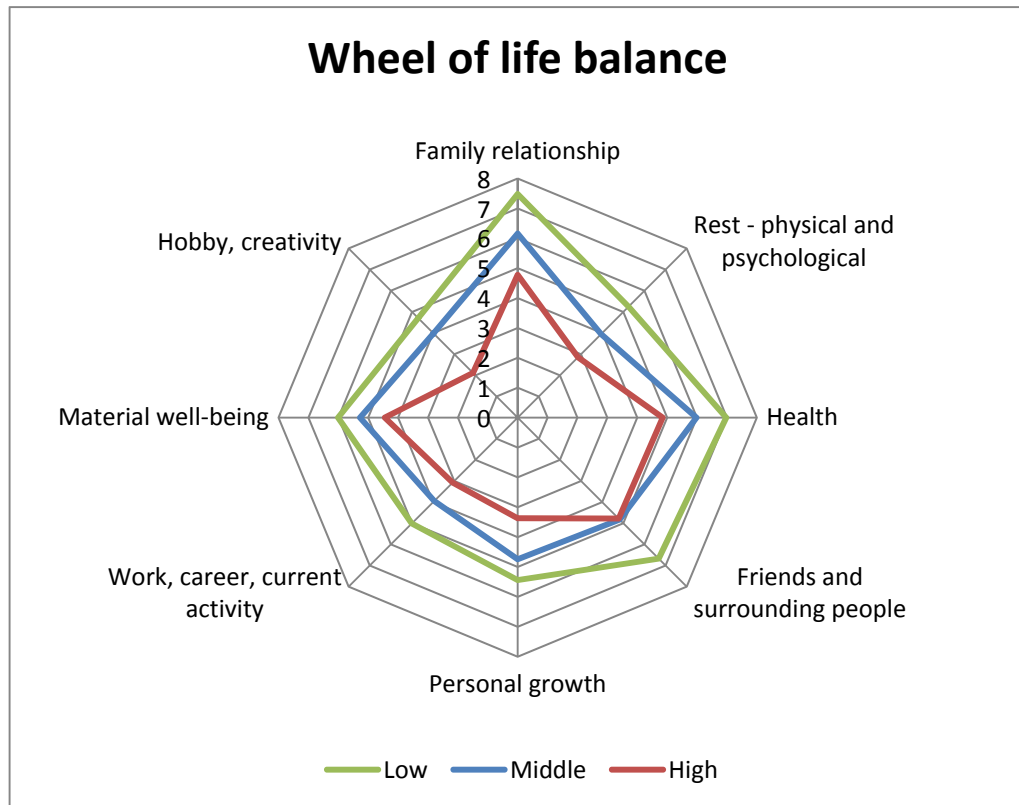


Diagram 3 - Wheel of life balance

Output. The high level of emotional burnout in female mothers is reflected in the overall level of life satisfaction, which is confirmed by the results of survey considering respondents on method “Wheel of life balance”. The lowest level of satisfaction is noted on the scales “Hobby”, “Rest”, “Personal growth”, at the same time, the indicators for the scales “Family”, “Material well-being” and “Health” are not reduced. In addition, it is noteworthy that the non-balance of scores by scales, and their mean level is directly related to the level of emotional burnout in sample: the higher the level of satisfaction, the lower the level of emotional burnout. Thus, it can be assumed that the development of those significant spheres

of life, which reduce the level of satisfaction to the greatest extent, may help reduce the intensity of symptoms on emotional burnout.

3.5 Level of emotional burnout and attitudes about gender roles

During the aerobic study, it was revealed that one of the often-called women, on parental leave, reasons for the condition characterized as emotional burnout are the traditional gender distribution of responsibilities within the family. In order to test the hypothesis of relationship between social perceptions of gender inequality in family and level of emotional burnout in female mothers, part of the methodology was included in the questionnaire structure, developed as part of a study on gender stereotypes in modern society by S.D. Gurieva. For the purposes of this study, questions were selected from the methodology on child-care responsibilities, household responsibilities, and financial stability of the family. Results of data analysis according to the method showed that for many women mothers, the state of emotional burnout is associated with relations towards certain attitudes about gender roles distribution. Therefore, women with a high level of emotional burnout express a sharp disagreement with statement that the role of women in family is only care and management of children. In addition, for women with low levels of emotional burnout, in general, there is a calmer attitude towards gender inequality in family (from -0.11 to 0.23 points). While the degree of disagreement with allegations about the role of men and women in the list of family responsibilities is extremely high for women with a high level of emotional burnout (from -0.54 to 0.04 points). Correlating the results obtained with analysis of interviews conducted at the preliminary stage of study, it can be assumed that the adoption of traditional ideas about gender distribution of roles is defined as a state of hopelessness, the invariability of values that have always existed in society. This condition, although not a source of continuous stress, still reduces the overall emotional background of the woman, which manifests itself as the emerging syndrome of emotional burnout.

At the same time, a sharp disagreement with traditional ideas about gender distribution of roles in family is an extremely stressful factor, significantly associated with high levels of emotional burnout. Comparison of attitudes towards gender stereotypes on women mothers with different levels of emotional burnout illustrated in Diagram 4.

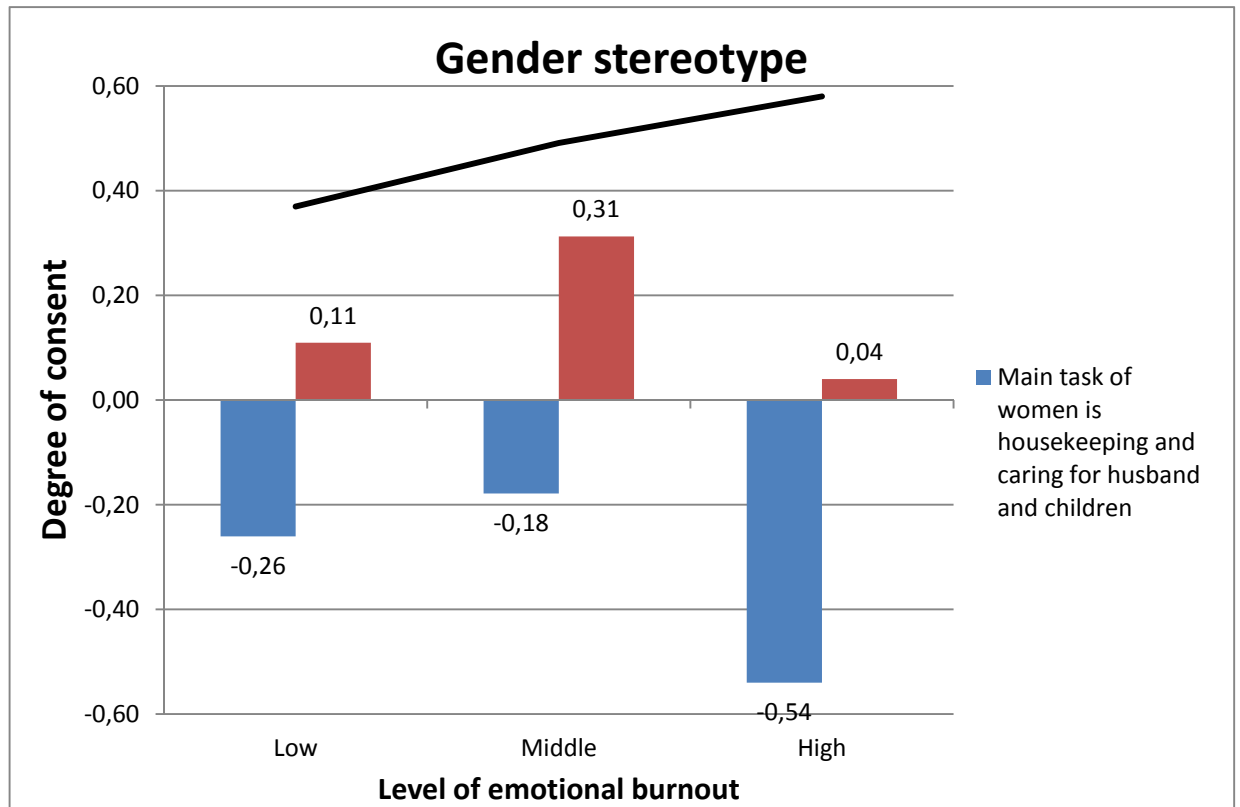


Diagram 4 - Gender stereotypes

Output. Categorical lack of traditional perceptions on gender distribution of responsibilities in family is characteristic of women with a high level of emotional burnout.

3.6 Level of emotional burnout in female mothers and subjective assessment of child care assistance

A study of women's assessments on assistance availability in raising a child from others shows that lack of support significantly increases the risk of developing emotional burnout syndrome. Among options for answering the question about assistance availability in childcare, women were offered: nanny, help from relatives, help from husband (partner). Responses were matched to the level of emotional burnout, assessed according to the methodology "Assessment on

level of emotional burnout in female mothers”. Respondents were asked to choose one or more answer options. First of all, the observation attracts attention, that women using babysitting services do not experience a high level of emotional burnout. In women with a high level of emotional burnout, a subjective feeling of insufficient care with a child from loved ones is observed ($r = -0.210$ at $p < 0.001$). Results of the respondent’s survey on availability of assistance are presented in Diagram 5.

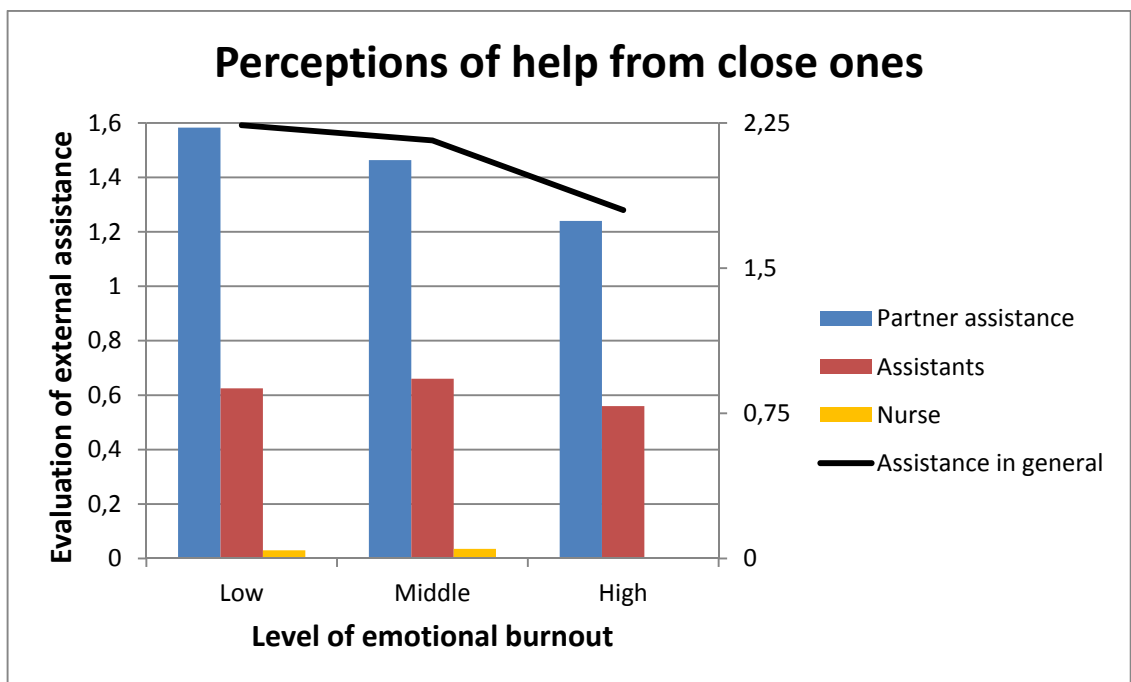


Diagram 5 - Perception of help from close ones

Thus, the results of study show that women with low levels of emotional burnout actively engage the entire social environment in child-care responsibilities. At the same time, women with a high level of emotional burnout are characterized by a feeling of social isolation, loneliness of a one-on-one state with problems related to childcare, the inability to distract, to stay alone with themselves. In such conditions, against the background of strong emotional inclusion in content of maternal activities, symptoms of emotional burnout appear most acutely.

Output. For women on parental leave, the possibility of involving social environment in childcare in order to free up time and internal resources to meet personal needs is a factor associated with reducing the risk of developing emotional burnout syndrome.

3.7 Level of emotional burnout and saturation of life outside motherhood

One of the possible reasons for onset of symptoms considering emotional burnout in female mothers is unusual social isolation, restriction of the communication circle, narrowing of the interests sphere to the only child needs. In part, of course, this isolation is also due to the lack of assistance from the immediate environment, this is, the woman has no physical time that she could devote to activities not related to motherhood. At the same time, the presence or absence of an opportunity will pay attention to different areas of life, and not just maternal activities, it was very subjective. Many mothers manage to combine motherhood and other types of activity. Analysis of study results shows that the level of emotional burnout in female mothers, whose life is filled not only with childcare, is significantly lower than that of women focused only on motherhood. Therefore, women with a high level of emotional burnout significantly more often do not find time for classes that are not related to the performance of maternal functions, while women with low levels of burnout note the presence of work, hobbies, time for sports and hobbies.

Diagram 6 shows the distribution of non-maternal activities in women with different levels of emotional burnout.

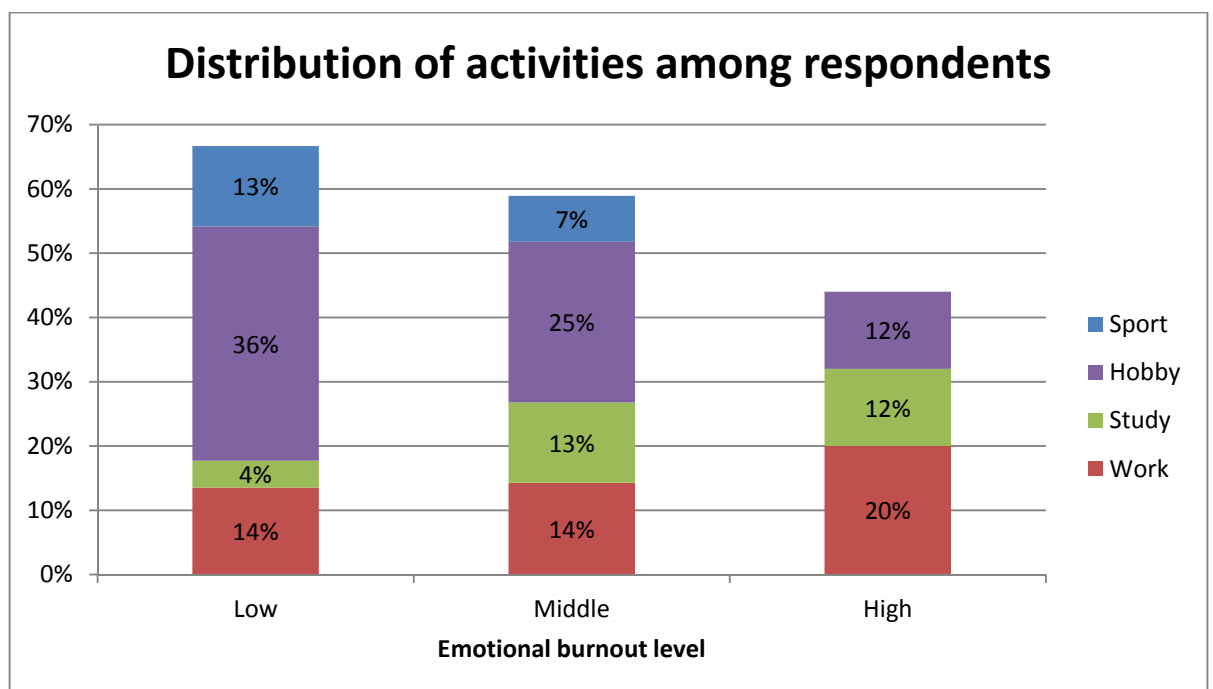


Diagram 6 Distribution of activities among respondents

Graph shows how the level of female mother's activity decreases with an increase in level of emotional burnout. It is noteworthy that among women with a high level of burnout, we cannot see any engagement sport activities. Main activity not related to maternal activities in women with high levels of emotional burnout - this is study and work, as 32% of women from this group note. At the same time, women with low levels of emotional burnout are characterized by sports and hobbies (49% of women from this group noted these types of activity).

Thus, the diverse activity of women during parental leave is characteristic of women with low levels of emotional burnout, at the same time, the essence of this activity is such activities related to hobbies or sports. Insufficient attention to activities outside of maternal ones is significantly associated with a higher level of emotional burnout. In this regard, in order to prevent the development of emotional burnout syndrome in women mothers, measures can be recommended to expand the repertoire of activity, in particular sports.

Output. The revealed factors associated with level of emotional burnout are a valuable tool for the development of theoretical understanding on maternal burnout phenomenon, and for practical work with women on parental leave or preparing to become mothers. On the one hand, the study of relationships between burnout and various socio-psychological factors underlies the construction of a structural model in phenomenon. On the other hand, the data obtained provide the basis for development of a list on practical recommendations for preventing the development of emotional burnout syndrome in women mothers.

3.8 Structural model of emotional burnout syndrome in female mothers

Value of our research lies in fact that the data obtained allow us to re-understand the content of emotional burnout phenomenon, which is characteristic of a special person's category - women on parental leave. No matter how favorable the conditions of their maternal activities are at first glance, the subjective state of many women isn't only extremely uncomfortable, but also affects the quality of their maternal activities. There is a particular concern that the fact that extreme

cases of emotional burnout syndrome can lead to fatal consequences, including harm to the health of both the mother and child. Untimely detection of symptoms characteristic to emotional burnout syndrome only exacerbates the condition of a woman in such a responsible period of her life as the early childhood of child.

Examining factors associated with high levels of emotional burnout in respondents, whose objective socio-demographic, material and physiological conditions of maternal activity were excluded from the comparison criteria, allow you to compile a structural model of emotional burnout syndrome in female mothers and identify the most significant risk factor markers. Based on the structural model, it is possible to create an effective program for prevention and correction of syndrome as in women expecting a child, and mothers on parental leave for now.

Essence of the structural model is to identify significant features according to each method used in survey, characteristic of mothers with a high, medium and low level of emotional burnout.

So, for women with a low level of emotional burnout (unformed symptom according to L. A. Bazaleva [Bazaleva,2010]), the following signs are characteristic:

- Only in this group of respondents are multiple children mothers with more than three children. Presumably, this is due to the fact that for participants in sample, - this is the result of an informed choice based on a woman's perception of her own destiny as a mother.
- In stressful situations, coping strategies such as "Cognitive rehearsal", "Correction on expectations and hopes", and "Upward comparison" are preferred. This means that in this group, respondents tend to turn to their life experiences in search of situations in which they have been successful before. At the same time, they see the difficult situation as a problem for which it is possible to develop a detailed solution plan. Thus, the use of two constructive coping strategies

together is the most effective, since; on the one hand, it helps to find a way out of a difficult situation, on the other hand, it does not undermine a woman's positive perception of herself. In the situation that a solution is not possible and the original objective is not achievable, respondents from this group apply the "Adjusting expectations and hopes" strategy, the essence of which is to rethink the original goal and reduce the bar of achievements.

- Characteristic status of personal identity in the group of respondents with a low level of emotional burnout is pseudo-identity. Authors of the technique note that this status often represents "hyperidentity", a state of complete immersion in a particular social role, confidence in one's own uniqueness. Despite fact that the described state can hardly be considered adaptive, the results of study show that it is in this identity status that women mothers are least at risk of developing emotional burnout syndrome.
- Respondents from the group with low levels of emotional burnout noted the highest level of satisfaction in all areas of life. However, the scores presented by respondents on such scales as "Personal growth", "Hobby" and "Rest" are at the average level (4-6 points out of 10). Thus, contrary to the common hypothesis that a state of harmony is achieved, when the satisfaction level assessment across all scales is balanced, our sample is characterized by a different pattern. Value is not the delta of grades on scales, but the total average score: the higher it is, then lower the level of emotional burnout in women. In other words, in case where the level of satisfaction on a scale is reduced, general state of satisfaction may be compensated by satisfaction on another scale. In any case, based on data obtained, it can be argued that women with low levels of emotional burnout have

a sufficiently high (compared to other groups) level of life satisfaction.

- Women with low levels of emotional burnout are relatively calm about traditional ideas about gender roles in the family. Therefore, the level of disagreement with statements defining the roles of “forager”, and “hearth keeper” are significantly lower than in the group of respondents with high levels of emotional burnout.
- Significant factor associated with low levels of emotional burnout in female mothers is the subjective availability assessment care considering the childcare. Only in this group of respondents, there are cases of attracting a nanny. In general, the subjective assessment of the help presence from loved and close ones is the higher, the lower the level of emotional burnout. It is worth noting that it was the subjective assessment of women about the availability of assistance that was taken into account, rather than the objective amount of time a mother can delegate childcare. Thus, it can be argued that women with low levels of emotional burnout are not deficient in care.
- More activities/hobbies not related to motherhood. Results of the study allow us to draw up ideas about those types of activity, which are characteristic of women with unformed emotional burnout syndrome, in addition to maternal activity itself. Largely, these classes are represented by the categories “Sport” and “Hobby” - it is these types of activities that are significantly more common in the group of respondents under consideration. However, the overall level of activity outside the maternal activities in women with low levels of emotional burnout is significantly higher than in other groups.

As for the group of respondents with an average level of emotional burnout (emerging syndrome according to the classification of L.A.Bazaleva [5]), then they are characterized by the following diagnostic results according to methods:

- The most preferred strategy for stressful behaviour is “Adjusting expectations and hopes” (34% of respondents from the second group highlighted this strategy). Application of this strategy implies a rethinking of the original goal, lowering the bar of desired achievements. Despite fact that the described coping strategy described as constructive, the result of its use may be a negative outcome. Lack of achievement considering the original goal requires not only a reassessment of situation itself, but also a review of self-attitude, which can be an additional source of stress. In addition, in this group of respondents there is also a frequent preference for the “Cognitive rehearsal” strategy, involving the problematic stress situation and development of plan for its resolution.
- Regarding identity status, among women mothers with emerging emotional burnout syndrome, Moratorium status is the most common (found in 37.5% of respondents from this group). Content of the identity status under consideration consists in the crisis of current state considering women and active actions, aimed at resolving the crisis, accompanied by a high level of anxiety. In this case, two aspects of this factor are active. On the one hand, in the status of “Moratorium”, the subject is in an alarming state of crisis, which contributes to the development of emotional burnout symptoms. On the other hand, activity to overcome the crisis characteristic on holders considering this identity status turns out to be a deterrent that stabilizes the emotional state of subject.
- Level of satisfaction in different areas of life considering the group of women with average level of emotional burnout, in general, distributed symmetrically to the group with low level of burnout, but has smaller average values. In other words, overall level of satisfaction in women with emerging syndrome is lower than in

women with unformed syndrome. It is noteworthy that respondents rely on the highest score for scales “Family relations”, “Health” and “Material well-being”.

- Women with a moderate level of emotional burnout have a special attitude towards the classic concept of gender roles in family. On the one hand, it is in this group that women express the greatest agreement with idea that the main role of a man is “forager”. At the same time, disagreement with the classic role of women as the “hearth keeper” is significantly lower than in other groups.
- Women’s assessment on availability of childcare assistance for women with a moderate level of emotional burnout is practically no different from that in the unformed syndrome group. However, in this group, women rate help from loved and close ones (friends, relatives) higher, than in the first group and to a lesser extent - assistance from a partner.
- Different types of activity characterize women with moderate levels of emotional burnout, unrelated to childcare. About 60% of women in this group noted that there are occupations in their lives, which are non-maternal activities. The most pronounced difference for this group is the choice of answer “Study”, that is, among women with emerging syndrome, they are more likely to be students than in other groups.

L.A. Bazaleva as a formed syndrome defines the high level of emotional burnout in female mothers, manifested in reduced emotional background, emotional and physical exhaustion, disruption of flexible relations with society, depreciation of the results on her own activities and negative attitude to the very content of maternal activities. In addition to the obvious negative consequences of a woman’s long-stay in such a state as for the whole family, and for the child in particular, ignoring the expressed symptoms of emotional burnout can lead to their

development, turning the state into depressive and threatening the life and health of the woman. These are the factors most pronounced in the group of respondents with a high level of emotional burnout (formed syndrome according to the classification of L. A. Bazaleva).

- The most commonly used coping strategy is “Adjusting expectations and hopes”. Despite the fact that according to classification of the methodology authors - I.G.Sizova and S.I.Filippchenkova, - this strategy is considered constructive, and its application cannot always contribute to maintaining emotional stability. This is because long unsuccessful attempts to transform the attitude to traumatic situation provoke a narrowing of the interests on subject to the only value that is the essence of problem. This concentration may require the revitalization of all domestic resources and lead to their depletion. In cases where the problem situation provoking stress remains unresolved (and in maternal activities, a woman may face such situations on a daily basis), the subject is forced to admit the fact of failure, which provokes a decrease in self-esteem and a revision of positive attitude towards themselves. Thus, the fact of rethinking a problem situation and lowering the bar of intent can be a constructive strategy only when the problem can be solved. However, the stressful situations that a woman encounters daily, although they may seem insignificant, are often intrinsically unsolvable problems for a mother whose focus is solely on maternal activities. In this case, the preference of strategy under consideration provokes the destruction of a positive attitude towards oneself, and, as a result, an increase in the level of emotional burnout.
- The identity status most characteristic of mothers with high levels of emotional burnout is defined as “Diffuse identity”. This state is characterized by an awareness of the crisis on current situation, the

non-acceptance of a new social role and the lack of intentions to overcome the crisis. Diffuse identity manifests itself in symptoms such as reduced self-esteem, self-dissatisfaction with their capabilities, indifference to their own self, loss of interest in their inner world, the presence of intra-personal conflicts, self-incrimination, and a sense of uncertainty and immutability of the situation. Described symptoms together are a factor that provokes an increase in the level of emotional burnout, practically duplicating it.

- Level of life satisfaction in women with formed emotional burnout syndrome is, on average, significantly lower than in other groups. It is noteworthy that women from this group have the lowest level of satisfaction according to the scales “Personal growth”, “Rest”, “Hobby”. At the same time, the relative assessment on level of satisfaction by the “Family relations”, “Health” and “Material well-being” scales is higher than by other scales, which can be interpreted as a sharp lack of satisfaction by areas of life associated with individual development against the background of general family relative well-being (which is related to the analysis of interviews).
- Women with high levels of emotional burnout experience a sharp denial of traditional perceptions on gender roles in family. Thus, 52% of respondents from this group expressed categorical disagreement with the idea that the main role of women is home care and childcare, and about 12% chose the answer “disagree”. At the same time, this group of respondents also characterized by a significantly lower level of consent with belief that the role of a man in family is a “forager”. Inequality in the distribution of family responsibilities seems to be a real problem for some women. Feeling of injustice on their situation, the desire to pay attention on their careers, the negative attitude

traditionally to “female” duties aggravate the negative emotional state, contributing to an increase in the level of emotional burnout.

- None of woman in a group with a high level of emotional burnout uses the services of a nanny. At the same time, the overall subjective availability assessment on assistance in the implementation of maternal activities is significantly lower than in other groups.
- Less than 50% of women with high levels of emotional burnout find time in non-maternal activities. However, none of the respondents from this group noted among the types of their activity as sports. However, classes related to study and work, which a woman combines with maternal activity in total are more common in the group of women with the formed syndrome than in other groups. Study and work do not appear to be activities that promote positive emotions, but only provoke a state of fatigue, not only from maternal activities, but also from combining it with other types of activities.

Described factors characteristic of low, medium and high levels of emotional burnout clearly presented in table constituting the structural model of emotional burnout syndrome in female mothers.

3.9 Development of draft program for the introduction on measures to prevent and correct maternal burnout in health-care institutions

Main idea of present study was to carry out the phenomenon of emotional burnout in women, on parental leave to develop measures considering the prevention and correction of current syndrome. It is the possibility of practical application on results obtained that is the main work value.

Implementation of the program is possible, as a commercial provider in health and psychological centers specializing in working with women awaiting childbirth and young mothers, and on the basis of existing courses on preparation for motherhood considering the system of polyclinic services for population, in particular in women’s consultations.

Definition of maternity as a special activity similar in characteristics to the activities of workers on assisting professions allows us to consider the developed program as an element of psychoprophylactic and psychocorrectional work. Relevance of program is that the development of emotional burnout syndrome leads to a decrease in the performance of women, carrying out maternal activities, which affects not only their subjective feeling of health (both psychological and physical), but also on the “product” of their work - the psychological state of children. Based on the conclusion that emotional burnout syndrome can develop regardless of the socio-demographic conditions on maternal activity, the program should be based on the socio-psychological and personal characteristics of women mothers.

Aim of the program is to provide information and psychological training for women mothers to face the stressful characteristics on their maternal activities.

Tasks:

- Perform preliminary psychological diagnosis of women to identify risk factors for emotional burnout syndrome
- Educate about symptoms of emotional burnout and their possible consequences
- Train program participants in self-regulation, time management, extension of the repertoire on stress behavior strategies
- Create conditions for the integration of attributes on a new social role and its integration into the system of social roles that make up the structure of a woman’s personality
- Offer conditions for sharing experiences related to maternity burdens among program participants.

Content of the program:

Presented structure of emotional burnout syndrome allows us to formulate a number of factors associated with an increase in the level of emotional burnout in sample:

- Unconstructive stress coping strategies
- Unformed self-concept incorporating a new social role
- Lack of assistance
- Reduced time management skills
- Lack of time for non-childcare activities, particularly sports

The content of work with possible causes on emotional burnout for the prevention of its development is reduced to the following areas:

- Focus on accepting a new role (how to complement the self-concept)
- Learn new behavior strategies (how to see the benefits in any situation)
- Communication skills training (how to delegate and ask for help)
- Basics of time management (how to make the mode work for itself)

Implementation options: group or individual training.

Table 6 - Options for implementing a burnout prevention program for mothers

Group training	Individual training
Group classes (6-10 people) 8 days to 2 hours Group chat to discuss homework under the guidance of a psychologist and mutual support of participants Preliminary diagnostics (determination of starting indicators by tested methods, refinement on the set of exercises for skill development) Combination of information blocks and hands-on exercises Benefits of group dynamics processes Assessment of progress	Individual work with a psychologist 8 classes for 2 hours Preliminary diagnostics (determination of starting indicators by tested methods) Individual selection of exercises for targeting the necessary skills Assessment of progress Benefits of a personalized customer approach
Prevention and correction methods	
Psychological training	Strategies for coping with stress Effective communication skills Basics of “home time management” Optional - system implementation exercises “mother and baby” (sports

	load with the participation of child)
Working with the concept "I am"	Identifying initial perceptions of oneself Defining women's perceptions of maternal roles Promoting the careful integration of maternal roles into women's self-image
Normalization of emotional stress	Familiarizing yourself with the possible spectrum of emotions Creating a supporting environment Emotion verbalization skills training

Thus, the detailed and subsequent implementation of program will allow for comprehensive psychological work with women involved in maternal activities and thus contribute to reducing the level of emotional burnout among women on parental leave.

Conclusions on chapter 3

1. The results of empirical research show that among the interviewed mothers, the distribution of the level of emotional burnout, expressed in points, corresponds to the normal one. Nevertheless, the gradation proposed by the author of the methodology for studying the level of emotional burnout in mothers, L.A. Bazaleva, describes the results as follows:

14% of respondents - "high level of emotional burnout" - the severity of symptoms significantly reduces the quality of life, is a pre-depression state;

31% - "average level of emotional burnout" - risk group - characterized by significant manifestation of some symptoms, with insufficient attention, the condition may worsen;

55% - "low level of emotional burnout" - symptoms are mild, can be regarded as a simple manifestation of fatigue.

2. When studying the relationship between the level of emotional burnout and the status of personal-role identity, it was found that the most adaptive in the short term is the state of hyper-identity - a woman's

complete immersion in a new social role (36.5% of women with a low level of emotional burnout have a “pseudo-positive identity”). Most cases of observation of premature identity are characterized by a high level of emotional burnout. 24% of women with high burnout rates have a premature identity. The most characteristic identity status in the group of women-mothers with a high level of emotional burnout is diffuse identity. In 44% of women with a high level of emotional burnout, a diffuse identity was revealed, characterized by a violation of the value-semantic sphere.

3. In addition to the status of personality-role identity, preferred strategies for coping with stress are a factor associated with the level of emotional burnout. So, the strategy "Leaving or fleeing from a difficult situation" is used only by women with a high level of emotional burnout $r = 0.247$ at $p < 0.001$. For women, a low level of emotional burnout is characterized by the use of the strategies “Cognitive rehearsal” ($r = 0.301$; $p < 0.001$) and “Upward comparison” ($r = -0.416$; $p < 0.001$). The combined use of strategies significantly reduces the risk of developing burnout syndrome ($R = 0.439$; $C4 \beta = -0.352$; $C1 \beta = -0.153$).
4. The high level of emotional burnout among mothers is reflected in the general level of satisfaction with life, which is confirmed by the results of the survey of respondents using the “Wheel of Life Balance” method. The lowest level of satisfaction is noted on the scales "Hobby", "Rest", "Personal development", while the indicators on the scales "Family", "Material well-being" and "Health" are not reduced. In addition, it is noteworthy that not the balance of scores on the scales, but their average level is directly related to the level of burnout in the sample: the higher the level of satisfaction, the lower the level of burnout.
5. A categorical rejection of traditional ideas about the gender distribution of responsibilities in the family is characteristic of women with a high level of emotional burnout.

6. For women on parental leave, the opportunity to engage the social environment in caring for the child (children) in order to free up time and internal resources to meet personal needs is a factor associated with reducing the risk of developing burnout syndrome.
7. The versatile activity of a woman during parental leave is characteristic of women with a low level of emotional burnout, and the essence of this activity is activities related to hobbies or sports. Lack of focus on non-maternal activities is significantly associated with higher burnout levels.
8. The development of a structural model of burnout syndrome demonstrates the full completeness of connections between various factors. The systematization of these connections makes it possible both for a more effective diagnosis of the syndrome and for the choice of methods for its correction in practice.
9. On the basis of the data obtained and the developed structural model, a draft program for the prevention and correction of emotional burnout in mothers was created. The program is an information and training course for pregnant women and mothers with children in their first years of life. Full-time and remote participation formats are envisaged.

FINDINGS

During the study, a number of hypotheses put forward to achieve the goal, the testing of which formed the basis of empirical study part.

1. There is a connection between age and the level of emotional burnout - the hypothesis has not been confirmed.

2. There is a connection between the level of maternal emotional burnout and number of children in families - the hypothesis has not been confirmed.

3. The level of emotional burnout influenced by a subjective assessment of financial situation in family - the hypothesis has not been confirmed.

Thus, hypotheses about the relationship between the level of emotional burnout and the socio-demographic characteristics of sample were unconfirmed.

10. There is a relationship between the level of emotional burnout in female mothers and the preferred strategies for coping with stress - the hypothesis has been confirmed. Women with different levels of emotional burnout characterized by a specific repertoire of stress coping strategies described in structural model of syndrome.

11. A high level of emotional burnout is more common in women experiencing a crisis of personal identity - the hypothesis has been partially confirmed. Indeed, the relationship between the level of burnout and status of personal identity has been identified.

12. There is a relationship between emotional burnout and social attitudes about the distribution of responsibilities in family - the hypothesis was confirmed.

13. There is a relationship between the level of emotional burnout of mother and uniformity of the "Wheel of life balance" - the hypothesis has not been confirmed. Relationship between the level of emotional burnout and average level of satisfaction according to the "Wheel of life balance" methodology was revealed, even if there is an imbalance between its individual scales.

14. In women with a high level of emotional burnout, a subjective feeling of insufficient help with a child from loved ones is observed - the hypothesis was confirmed.
15. In women with a rich social life outside motherhood, the risk of developing emotional burnout syndrome decreases - the hypothesis was confirmed. In particular, sports and hobbies reduce the likelihood of developing emotional burnout syndrome.

Testing the hypotheses about the relationship between the level of emotional burnout in mothers and their personal and socio-psychological characteristics made it possible to formulate the following conclusions

11. Term “emotional burnout syndrome” refers to a socio-psychological phenomenon manifested mainly among workers in helping professions, and persons whose activities compared according to certain characteristics with the activities of employees on socioeconomic group. Phenomenon of emotional burnout characterized as a symptom complex consisting in linearly increasing emotional exhaustion. Three levels of severity on emotional burnout syndrome are distinguished: high (“burned out”), medium (“risk group – burnout”), low (“not burned out”).
12. Modern model of motherhood can be understood as a special type of activity, which is similar in its characteristics to the activities of workers on “helping professions” and complicated by value-semantic and emotional components. Due to the high emotional involvement of woman in process of interaction with the child, as well as the high level of social requirements for the quality on this interaction, women mothers develop symptoms characteristic of professional emotional burnout.
13. Emotional burnout syndrome in female mothers is a diagnosable symptom complex detected in women with favorable socio-domestic and psychological conditions of motherhood.
14. The childbirth and subsequent mastery of a new social role – mother’s role - can be considered as one of the crisis periods in woman life, entailing both

physiological and psychological changes, a rethinking of the value system, changes in the way of life. Identity crisis experienced by a woman during the period of mastering mother's role can take place both constructively, naturally correcting identity, and destructively. Destructive experiences of identity crisis (a state of "diffuse" or "pseudo-identity") are associated with the risk of developing emotional burnout syndrome in female mothers.

15. One factor associated with increasing levels of emotional burnout in female mothers is the preferred strategy of coping with stress. So, the "Cognitive rehearsal" strategy not only correlates with a lower level of emotional burnout, but is also a mathematical predictor on woman's emotional stability, according to regression analysis results.
16. State of emotional burnout characterized by a decrease in the general level of satisfaction in various spheres of life. The feeling of self-well-being significantly decreases with an increase in level of emotional burnout.
17. For many women mothers, the state of emotional burnout is associated with attitudes towards certain beliefs about gender roles. For example, women with high levels of emotional burnout strongly disagree with the assertion that the role of women in family is to children care and household activities.
18. Study of women's assessments on help presence in raising a child from others shows that the lack of a feeling considering support significantly increases the risk of developing emotional burnout syndrome.
19. One of the possible reasons for the onset of symptoms considering emotional burnout in female mothers is unusual social isolation, restriction of the communication circle, narrowing of the interests sphere only to the childcare needs. So, women with a high level of emotional burnout significantly more often do not find time for classes that are not related to the performance of maternal functions, while women with low levels of burnout note the presence of work, other interests, time for sports and hobbies.

20. Revealed factors associated with the level of emotional burnout are a valuable tool for development of theoretical understanding on maternal burnout phenomenon, and for practical work with women on parental leave or preparing to become mothers. On the one hand, the study of relationships between burnout and various socio-psychological factors underlies the construction of a structural model on phenomenon. On the other hand, the data obtained provide the basis for development of a list on practical recommendations for preventing the development of emotional burnout syndrome in women mothers.

CONCLUSION

Aim of the study was to research the phenomenon of emotional burnout in women on parental leave and to develop a structural model of it. It seems that the modern model of motherhood determines the content of maternal activity significantly different from the traditional model of motherhood, characteristic of our society even 100 years ago. It is noteworthy that the pace of changes in social expectations from the content and quality of maternal activities today is so high that some aspects of motherhood and views on the methods of raising a child manage to transform within two generations. Main feature of the modern model on motherhood from a scientific point of view is that the mother not only considered as a condition for the harmonious development of child, but also as a subject of maternal-child relations, in which the mother's personality is of no less research interest than the child's personality.

In the course of working with theoretical study basis, it was substantiated that the modern model of motherhood translates this phenomenon into a special type of activity, similar in characteristics to the content of workers activities in helping professions. High requirements for content and quality of maternal activities, an abundance of contradictory information on the basics of its implementation, the need to make many decisions every day, associated with caring for the child create a stressful environment that remains unchanged for a long time, which provokes the onset of symptoms characteristic on emotional burnout syndrome. The situation exacerbated by such circumstances as the strong emotional involvement of women in the maintenance of maternal activities, lack of opportunity to switch to other spheres of life, rethinking of personal identity.

The condition, characterized as emotional burnout syndrome, not only negatively affects the psychological well-being of the woman, but also worsens the psychological climate in family, exacerbates the decline in social contacts, negatively affects the conditions of raising child, and in some cases has irreversible

effects on a woman's physical health. In this regard, it seems necessary not only to study the phenomenon of maternal emotional burnout, but also introducing the results of study into the practice of psychological work with women waiting for a child and on parental leave.

Main results of the study were published in peer-reviewed scientific journals [Ilina, 2020a; Ilina, 2020b; Ilina, Gurieva, 2020] and presented at the international scientific conferences:

1. «Ananyev Readings – 2019. «Psychology to society, the state, politics» October 22-25, 2019;
2. «VI All-Russian Scientific and Practical conference. «V.M.Bekhterev and Modern personality psychology»;
3. International scientific conference «Ananyev Readings - 2020. «Psychology of performance: achievements and development prospects» December 8-11, 2020.
4. X International Scientific and Practical conference « Personality in extreme conditions and crisis situations of life» in FSBEI HE "Pacific State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation July 2-4, 2021

The main provisions of the work were constituted in the form of a scientific report and discussed at a meeting of the Department of Social Psychology (February, 2021).

The implementation of practical results of work is carried out on the basis of the Psychological Center "Quality of Life".

REFERENCES

1. *Aivazyan, E.B.* Razvitie telesnogo i emocional'nogo opyta zhenshchiny v period beremennosti: diss. ... kand. ps. nauk: 19.00.04. / E.B. Ajvazyan; Moskovskij gosudarstvennyj universitet im. M.V. Lomonosova. – Moscow, 2005. – 321 p. [In Russian]
2. *Aivazyan, E.B., Arina, G.A., Nikolaeva, V.V.* Telesnyj i emocional'nyj opyt v strukture vnutrennej kartiny beremennosti, oslozhnennoj akusherskoj i ekstragenital'noj patologiej // Vestnik MGU, Seriya «Psihologiya». – 2002. №3. – P. 3–18. [In Russian]
3. *Ananyev, B.G.* Chelovek kak predmet poznaniya. – Leninrgad: Izd-vo LGU. – 1986. – 339 p. [In Russian]
4. *Aseeva, I.N.* Vzaimosvyaz' sindroma emocional'nogo vygoraniya i strategij preodoleniya stressa u social'nyh rabotnikov: diss. ... kand. ps. nauk: 19.00.05. / I.N. Aseeva; GOU VPO «Samarskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet». – Samara, 2007. – 157 p. [In Russian]
5. *Badinter, E.* Lyubov` v dopolnenie: Istoriya materinskoj lyubvi (18-20 veka). – M., 1990. – 72 p. [In Russian]
6. *Bazhenova, O.V., Baz, L.L., Kopyl, O.A.* Gotovnost` k materinstvu: vy`delenie faktorov, uslovij psikhologicheskogo riska dlya budushhego razvitiya rebenka // Sinaps. - 1993, No. 4. – P. 35-42. [In Russian]
7. *Bazaleva, L.A.* Lichnostnye faktory emocional'nogo «vygoraniya» materej v otnosheniyah s det'mi: avtoref. diss. ... kand. ps. nauk: 19.00.04. / L.A. Bazaleva; GOU VPO «Sochinskij gosudarstvennyj universitet turizma i kurortnogo dela». – Krasnodar. – 2010. – 26 p. [In Russian]
8. *Barkova, L.A.* Nauka rozhdeniya. // Pozicziya. Filosofskie problemy` nauki i tekhniki. – 2017, № 11. – P. 74-78. [In Russian]
9. *Barkova, L.A.* Feminizm i materinstvo / L.A. Barkova// P.O.I.S.K. – 2018.– № 4. – P. 109 – 115. [In Russian]

10. *Baryshkov, V.P.* Aksiologiya lichnostnogo bytiya / V. P. Baryshkov; pod red. V. B. Ust'yanceva. – Moscow: Logos, 2005. – 192 p. [In Russian]
11. *Bower, T.* Psikhicheskoe razvitie mladencza [Development in infancy] / T. Bower. – M.: Progress, 1985. – 318 p. [In Russian]
12. *Belogaj, K.N.* Kul'turny`e modeli materinstva i otczovstva kak faktory` formirovaniya roditel'skogo otnosheniya // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. – 2005. №5. – P. 41-47. [In Russian]
13. *Blonsky, P.P.* Izbrannye pedagogicheskie proizvedeniya. – Moscow: Akademiya pedagogicheskikh nauk RSFS, 1961. – 696 p. [In Russian]
14. *Bozhovich, L.I.* Problemy formirovaniya lichnosti: izbrannye psihologicheskie trudy / pod red. D. I. Fel'dshtejna. – Moscow, Voronezh: Institut prakticheskoy psihologii, 1995. – 351 p. [In Russian]
15. *Boluchevskaya, V.V.* Professional'noe samoopredelenie budushchih specialistov pomogayushchih professij. Monografiya. – Volgograd: Izd-vo VolGMU, 2010. – 264 p. [In Russian]
16. *Boiko, V.V.* Sindrom «Emocional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii. – St. Petersburg: Piter, 1999. – 105 p. [In Russian]
17. *Buber, M.* Ya i Ty` [Ich und Du]. – M.: Vy'sshaya shkola, 1993. – 175 p. [In Russian]
18. *Bocharov, V.V.* Antropologiya vozrasta. – SPb.: Izdatel'stvo SPbGU, 2000. – 193 p. [In Russian]
19. *Burukina, O.A.* Yazy`k, soznanie, kommunikacziya: Sb. statej / Otv. red. V. V. Krasny`kh, A. I. Izotov. – M.: MAKS-Press, 2000. V. 13. - 84 p. [In Russian]
20. *Vasyagina, N.N.* Predstavlennost` obraza materi v mental`nom prostranstve // Izvestiya Ural'skogo gos.universiteta, 2010. № 1. – P.105-110. [In Russian]
21. *Vasyagina N.N.* Cub`ektnoe stanovlenie materi v sovremennom socziokul'turnom prostranstve Rossii: monografiya. – Ural. gos. ped. un-t. Ekaterinburg, 2013. – 364 p. [In Russian]

22. *Winnicott, D.V.* Malen'kie deti i ih materi [Babies and Their Mothers]. – Moscow: Klass, 1998. – 110 p. [In Russian]
23. *Vodopyanova, N.E., Serebryakova, A.B., Starchenkova, E.S.* Sindrom «psihicheskogo vygoraniya» v upravlencheskoj deyatelnosti // Vestnik SPbGU. – 1997. Ser. 6. Vyp. 7. № 13. – P. 84–90. [In Russian]
24. *Vorobyeva, M.E.* Osobennosti social'noj identichnosti zhenshhiny` posle rozhdeniya rebenka. / M.E. Vorobyeva // Vestnik Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Novy`e gumanitarny`e issledovaniya. Federal'ny`j nauchno-prakticheskij zhurnal. – 2012, 7(27) – P. 318-324. [In Russian]
25. *Vorobyeva, M.E.* Osobennosti social'noj identichnosti zhenshhiny` do i posle rozhdeniya rebenka. avtoref. dis. ... kand. ps. nauk: 19.00.05. / M.E. Vorobyeva. Kurskij gosudarstvenny`j mediczinskij universitet. – Kursk, 2015. – 177 p. [In Russian]
26. *Grof, C.* Duhovnyj krizis. Kogda preobrazovanie lichnosti stanovitsya krizisom [Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis] / per. s angl. A. Rigina, A. Kiseleva; obshch. i nauchn. red. V. Majkova. – Moscow: AST, Izd-vo Instituta transpersonal'noj psihologii, Izd-vo K. Kravchuka, 2003. – 383 p. [In Russian]
27. *Gurko, T.A.* Variativnost` predstavlenij v sfere roditel'stva // Soczis, 2000. № 11. – P. 90–97. [In Russian]
28. *Dixon, W.E.* Dvadczat` velikikh otkry`tij v detskoj psikhologii [Twenty Stydies That Revolutionized Child Psychology]. – SPb.: PrajmeVROZNAK, 2007. – 448 p. [In Russian]
29. *Dawkins, R.* Egoistichnyj gen [The Selfish Gene] / per. s angl. N. O. Fominoj. – Moscow: Mir, 1993. – 512 p. [In Russian]
30. *Dewsbury, D.A.* Povedenie zhivotny`kh: sravnitel'ny`e aspekty [Comparative Animal Behavior]. / per. s angl. I.I. Poletaevoj. – M.: Mir, 1981. – 480 p. [In Russian]

31. *Durkheim, E.* O razdelenii obshchestvennogo truda. Metod sociologii. [De la division du travail social] – Moscow: Kanon, 1996. – 432 p. [In Russian]
32. *Zhedunova, L.G., Ponomareva, D.A.* Lichnostnye determinanty perezhivaniya krizisa pervoj beremennosti // Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2010. № 1. – P. 181–184. [In Russian]
33. *Dobryakov, I.V.* Razvitie lichnosti rebenka ot rozhdeniya do goda. / V.A. Averin, I.V. Dobryakov, M.V. Osorina. – M.: Genezis, 2013. – 312 p. [In Russian]
34. *Zakovorotnaya, M.V.* Identichnost' cheloveka. Social'no-filosofskie aspekty / M. V. Zakovorotnaya. – Rostov-n/D.: Izd-vo SKNC VSH, 1999. – 161 p. [In Russian]
35. *Zakharova, E.I.* Psihologiya osvoeniya roditel'stva: nauchnaya monografiya. – Moscow: IIU MGOU, 2014. – 258 p. [In Russian]
36. *Zakharova, E.I.* Usloviya stanovleniya negativnogo otnosheniya sovremennykh zhenshin k materinskoj roli // Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya. – 2015. T. 11. №1. – P. 44–49. [In Russian]
37. *Zakharova, E.I.* Czennost' materinstva u sovremennykh zhenshin i praktika osushhestvleniya roditel'skoj deyatel'nosti. / Sovremennaya sem'ya: psikhologicheskie problemy i puti ikh resheniya: Monografiya. – Astrakhan': Astrakhanskij gosudarstvennyj universitet, Izdatel'skij dom «Astrakhanskij universitet. – 2013. – P. 73-86. [In Russian]
38. *Zvereva, O.L.* Semejnaya pedagogika i domashnee vospitanie detej rannego i doskol'nogo vozrasta: uchebnoe posobie. – Moscow, 2009. – 256 p. [In Russian]
39. *Ivanova, E.V.* Zhiznestojkost' v kontekste problemy roditel'stva // Chelovek i obrazovanie. – 2015. № 4. – P. 174–178. [In Russian]
40. *Ivshina, M.E.* Osobennosti izmeneniya sistemy` soczial'nykh rolej vo vremya beremennosti. // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya «Psikhologiya». – 2012, № 31. Vy`p. 18. – P. 105-109. [In Russian]

41. *Ilyina, T.I., Gurieva, S.D.* Krizis identichnosti kak faktor proyavleniya sindroma emocional'nogo vygoraniya u zhenshchin-materej // *Chelovek i obrazovanie*. – 2019. №3. – P. 85–94. [In Russian]
42. *Ilyina, T.I., Gurieva, S.D.* Krizis polo-rolevoj identichnosti zhenshchin // *Bekhterev i sovremennaya psihologiya lichnosti: sbornik statej VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2–4 oktyabrya 2020 g.* – Kazan': NOU DPO «Centr social'no-gumanitarnogo obrazovaniya», 2020. – P. 165–168. [In Russian]
43. *Ilyina, T.I.* Social'no-psihologicheskie osobennosti materinstva kak osobogo vida deyatel'nosti // *Ananyevskie chteniya – 2020. Psihologiya sluzhebnoj deyatel'nosti: dostizheniya i perspektivy razvitiya (v chest' 75-letiya Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941-1945 gg.): materialy mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, 8–11 dekabrya 2020 goda / Pod obshchej redakciej A.V. Shaboltas, E.L. Soldatovoj. Otv. red. A.K. Kulieva.* – St. Petersburg: Skifiya-print, 2020. – P. 133–134. [In Russian]
44. *Ilyina, T.I.* Emocional'noe vygoranie i stress u zhenshchin-materej // *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya.* – 2019. Vol. 8. № 6A. – P. 71–78. [In Russian]
45. *Ilyina, T.I.* Emocional'noe vygoranie materej kak social'no-psihologicheskij fenomen v kontekste sovremennoj kul'tury // *Chelovek i obrazovanie.* – 2020. № 1. – P. 138–145. [In Russian]
46. *Isupova, O.G.* Soczial'ny`j smy`sl materinstva v sovremennoj Rossii // *SOCzIS. 2000. №11.* - P. 98-107. [In Russian]
47. *Klimov, E.A.* Psihologiya professionala. – Moscow: Izdatel'stvo «Institut prakticheskoy psihologii», Voronezh: NPO «MODEK», 1996. – 400 p. [In Russian]
48. *Klein, M.* Razvitie v psihoanalize [Developments in Psychoanalysis]. – Moscow: Akad. Proekt, 2001. – 320 p. [In Russian]

49. *Comenius, J.A.* Velikaya didaktika. Izbrannye pedagogicheskie sochineniya: v 2 t. T. 1. [The Great Didactic] – Moscow: Pedagogika, 1982. – 656 p. – (Pedagogicheskaya biblioteka). [In Russian]
50. *Kon, I.S.* Rebyonok i obshhestvo / I.S.Kon. – M.: Akademiya, 2003. – 336 p. [In Russian]
51. *Konyus, E.M.* Puti razvitiya sovetskoj okhrany` materinstva i mladenchestva (1917 – 1940). – M.: Czentr. in-t usoversh. vrachej, 1954. – 404 p. [In Russian]
52. *Kopyl, O. A., Bazhenova O. V., Baz L. L.* Vy`delenie faktorov i uslovij psikhologicheskogo riska dlya budushhego razvitiya rebyonka // Sinaps. – 1993. – № 4. – P. 35-42. [In Russian]
53. *Crain, W.* Teorii razvitiya. Sekrety` formirovaniya lichnosti [Theories of Development: Concept and Applications] – SPb.: Prajm EVROZNAK, 2002. – 512 p. [In Russian]
54. *Kryukova, T.L.* Psihologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie, problemy i perspektivy // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya, Pedagogika, Sociokinetika. – 2008. – P. 147–153. [In Russian]
55. *Kuftyak, E.V.* Semejno-pokolencheskoe issledovanie: teoriya i praktika // Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Soczial`naya rabota. Yuvenologiya. Socziokinetika. – 2014, T. 20, № 1. - P. 64-68. [In Russian]
56. *Kuftyak E.V., Sizova M.A.* Razvitie semejnogo sovladaniya i funkcional`nosti sem`i. – Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2009. – 120 p. [In Russian]
57. *Leontiev, A.N.* K teorii razvitiya psikhiki rebenka // Problemy` razvitiya psikhiki. – M.: Izdatel`stvo Moskovskogo universiteta, 1981. – P. 509 – 537. [In Russian]
58. *Leontiev, D.A.* Psihologiya smysla. – Moscow: Nauka, 2003. – 487 p. [In Russian]

59. *Leus, T.V.* Materinstvo – opy`t trekh pokolenij. Psikhologicheskoe soprovozhdenie beremnoj zhenshhiny`. – M.: Institut psikhologii RAN, 2000. – 34 p. [In Russian]
60. *Lisitsyna, M. I.* Problema ontogeneza obshcheniya. – Moscow: Pedagogika, 1986. – 144 p. [In Russian]
61. *Maltseva, N.V.* Proyavlenie sindroma psihicheskogo vygoraniya v processe professionalizacii uchitelya v zavisimosti ot vozrasta i stazha raboty: diss. ...kand. ps. nauk: 19.00.13; 19.00.07. / N.V. Mal'ceva; GOU VPO «Rossijskij gosudarstvennyj professional'no-pedagogicheskij universitet» (Ekaterinburg). – Kazan', 2005. – 212 p. [In Russian]
62. *Matveeva, E.V.* Analiz materinstva s pozicii teorii deyatel'nosti. – Kirov: VGTU, 2004. – 325 p. [In Russian]
63. *Matuskova, E.P.* Identichnost' kak ob"ekt izucheniya kul'turologicheskikh studij / E. P. Matuzkova // Nauk. zap. Seriya: Filologichna. – Ostrog, 2012. Vip. 23. – P. 89–91. [In Russian]
64. *Makhmutova, R.K.* Materinstvo kak psikhologicheskij fenomen // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Psikhologiya i pedagogika. – 2007. №9. – P. 159-166. [In Russian]
65. *Mezhdunarodnaya klassifikaciya boleznej: «professional'nyj sindrom» emocional'nogo vygoraniya / Global'nyj veb-sajt «Vsemirnaya organizacii zdravoohraneniya.* [Digital resource] // Accessed by: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru (reference date: 10.08.2019) [In Russian]
66. *Meshheryakova, S.Yu, Avdeeva, N.N, Ganoshenko, N.I.* Izuchenie psikhologicheskoy gotovnosti k materinstvu kak faktora razvitiya posleduyushhikh vzaimootnoshenij rebyonka i materi // Sorosovskie laureaty`: Filosofiya. Psikhologiya. Socziologiya. – M.: Vlados, – 1996. – P. 18-27. [In Russian]

67. *Mead G.* Internalizovanny`e drugie i samost` [Internalized Others and the Self]// Amerikanskaya sociologicheskaya my`sli`. M.: Izd-vo MGU, 1994. – P. 224 – 227. [In Russian]
68. *Mead, M.* Kul'tura i mir detstva [Childhood in Contemporary Cultures]. – Moscow: Nauka, 1988. – P. 268–321. [In Russian]
69. *Milakova, V.V.* Psihologicheskie osobennosti professional'nogo samoopredeleniya budushchih specialistov pomagayushchih professij socionomicheskogo tipa: avtoref. dis. ... kand. ps. nauk: 19.00.13. / V.V. Milakova; Astrahanskij gosudarstvennyj universitet. – Astrahan', 2007. – 23 p. [In Russian]
70. *Minyurova, S.A. Teterleva, E.A.* Dialogicheskij podkhod k analizu smy`slovogo perezhivaniya materistva/S.A. Minyurova, E.A. Teterleva//Psikhologicheskij zhurnal. 2002. - № 5. – P. 63-75. [In Russian]
71. *Mikheeva, A.R.* Brak, sem`ya, roditel'stvo: sociologicheskie i demograficheskie aspekty`: Uchebnoe posobie. - Novosibirsk: NGU, 2001. 74 p. [In Russian]
72. *Moskvina, T.V.* Zhizn` sovetskoj devushki. Bioroman. – M.: AST, 2015. - P. 30-31. [In Russian]
73. *Nasledov, A.D.* IBM S P S S Statistics 20 i AMOS: professional`nyj statisticheskij analiz danny`kh. – SPb.: Piter, 2013. – 416 p. [In Russian]
74. *Nasledov, A.D.* Matematicheskie metody` psihologicheskogo issledovaniya. Analiz i interpretacziya danny`kh. Uchebnoe posobie. – SPb.: Rech`, 2004. – 392 p. [In Russian]
75. *Nechaeva, A.M.* Okhrana materinstva i detstva v SSSR – M.: M-kij rabochij, 1988. – 92 p. [In Russian]
76. *Nokolskaya, I. M., Granovskaya R.M.* Psikhologicheskaya zashhita u detej. — S- Pb: Rech`, 2000. – 352 p.
77. *Novaya filosofskaya enciklopediya: v 4 t. / In-t filosofii RAN, Nac. obshch.-nauch. fond; nauch.-red. sovet: preds. V. S. Stepin, zamestiteli preds.: A. A.*

- Gusejnov, G.Yu. Semigin, uch. sekr. A. P. Ogurcov. – Moscow: Mysl', 2010. – T. 2. – 634 p. [In Russian]
78. *Novejšij filosofskij slovar'* / sost. i gl. nauch. red. A. A. Gricanov. – 3-e izd., ispr. – Minsk: Knizhnyj Dom, 2003. – 1280 p. [In Russian]
79. *Obukhova, L.F., Shagraeva O.A.* Sem`Ya i rebenok: psihologičeskij aspekt detskogo razvitiya. – M.: Pedagogika-Press, 1999. – 168 p. [In Russian]
80. *Ovcharova, R.V.* Psihologiya roditel`stva. Izdatel`stvo: Akademiya, 2005. – 368 p. [In Russian]
81. *Pak, S.N.* Osnovnye aspekty sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya: elektronnyj nauchnyj zhurnal.* – 2016. № 6. – P. 72–78. [In Russian]
82. *Polivanova, K.N.* Sovremennoe roditel`stvo kak predmet issledovaniya // *E`lektronnyj zhurnal «Psihologo-pedagogičeskie issledovaniya»* — 2015. T. 7. №3. - P. 1-11. [In Russian]
83. *Pushkareva, N.L.* Materinstvo kak sociobiologičeskoe yavlenie: psihologiya, filosofiya, istoriya // *Zapad – Vostok.* – 2014. № 7. – P. 103–118. [In Russian]
84. *Ramikh, V.A.* Materinstvo kak sociokul'turnyj fenomen: dis... dokt. fil. nauk: 24.00.01. / V.A. Ramih; Rostovskij gosudarstvennyj universitet. – Rostov-na Donu, 1997. – 238 p. [In Russian]
85. *Saikina, G.K.* Chelovek v poiskah identičnosti. Uchebnoe posobie po filosofskoj antropologii. – Kazan': Kazanskij gosudarstvennyj universitet, 2009. – 96 p. [In Russian]
86. *Sergiyenko, E.A.* Razvitie modeli psihicheskogo kak mental'nyj mekhanizm stanovleniya sub"ekta // *Sub"ekt, lichnost', psihologiya chelovečeskogo bytiya / pod red. V.V. Znakova, Z.I. Ryabkinov.* – Moscow: In-t psihologii RAN, 2005. – P. 113–146. [In Russian]
87. *Sidorenko, E.V.* Metody` matematičeskoy obrabotki v psihologii. – SPb.: Rech`, 2000. – 350 p. [In Russian]

88. *Sidorova, G.P.* Materinstvo i otczovstvo v sovetskoj kul'ture 1960-1980-kh: khudozhestvenny`e obrazy` i vospominaniya. // Kul'tura i iskusstvo. Rubrika «Kul'tura povsednevnosti». – M., 2016. – P. 819-825. [In Russian]
89. *Skoroumova, S.N., Isaev, V.P.* Specifika professional'noj deyatel'nosti specialistov pomogayushchih professij // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2013. № 4. – P. 186–190. [In Russian]
90. *Skoblo, G.V., Dubovik O.Yu.* Sistema «mat` — ditya» v rannem vozraste kak ob`ekt psikhoprofilaktiki // Soczial`naya i klinicheskaya psikhiatriya, 1992, № 2. - P. 75 – 78. [In Russian]
91. *Sizova, I.G., Filippchenkova, S.I.* Metodika diagnostiki kognitivno-povedencheskikh strategij preodoleniya // Sovremennaya psikhologiya: sostoyanie i perspektivy` issledovanij: Materialy` yubilejnoj nauchn. konf. In-ta psikhologii RAN. – M.: Izd-vo In-ta psikhologii RAN, 2002. – P. 180–199. [In Russian]
92. *Soloed, K.V.* Psikhicheskoe razvitie mladenczev v usloviyakh materinskoj deprivaczii Diss. kand. psikholog. nauk. - M., 1998. – 142 p. [In Russian]
93. *Tyson, R.* Psikhoanaliticheskie teorii razvitiya: Per. s angl. A.V. Reshetnikova [Psychoanalytic theories of development]/ R.Tyson, F.Tyson. – Ekaterinburg: Delovaya kniga, 1998. – 528 p. [In Russian]
94. *Teterleva, E.A.* Smy`slovoe perezhivanie materinstva kak novoobrazovanie samosoznaniya zhenshhiny`: avtoref. diss. ... kand. psikholog. nauk: 19.00.01. – M.: 2006. – 28 p. [In Russian]
95. *Trubnikova S. G.* Psikhologiya odinochestva: genezis, vidy`, proyavleniya. Avtoref. diss. kand. psikholog. nauk. – M., 1999. – 194 p. [In Russian]
96. *Fanti, S.* Mikropsihoanaliz [Micropsychoanalysis]. – Moscow, 1995. – 351 p. [In Russian]
97. *Filippova, G.G.* Psihologiya materinstva (sravnitel'no-psihologicheskij analiz): diss. ... d-ra ps. nauk: 19.00.01. / G.G. Filippova; Institut doskol'nogo obrazovaniya i semejnogo vospitaniya RAO. – Moscow, 2000. – 453 p. [In Russian]

98. *Filippova, G.G.* Psihologiya materinstva. Konceptual'naya model'. – Moscow: Institut Molodezhi, 1999. – 286 p. [In Russian]
99. *Filippova, G.G.* Emocional'noe vygoranie materi: novaya problema v perinatal'noj psihoterapii / Materialy itogovogo mezhdunarodnogo kongressa «Vozmozhnosti psihoterapii, psihologii i konsul'tirovaniya v sohranении i razvitii zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka, sem'i i obshchestva». Moscow, 12-15 october 2017. P.154–159. [In Russian]
100. *Filippova, G.G.* Psihologiya materinstva: Uchebnoe posobie. – Moscow: Institut Psihoterapii, 2002. – 240 p. [In Russian]
101. *Freud, A.* Psikhologiya «Ya» i zashhitny`e mekhanizmy` [The Ego and the Mechanisms of Defence]. M.: Pedagogika, 1993. - 144 p. [In Russian]
102. *Freud, Z.* Vvedenie v psihoanaliz. Lekcii [Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse]. – Moscow: Direkt-Media, 2008. – P. 334–348. [In Russian]
103. *Khazova, S.A.* Psikhologiya sovladayushhego povedeniya: materialy` Mezhd. nauchno-prakt. konf./ otv. red. E. A. Sergienko, T. L. Kryukova. — Kostroma: KGU im. N. A. Nekrasova, 2007. — P. 121—124. [In Russian]
104. *Khotinets, V.Y.* Etnicheskoe samosoznanie. – St. Petersburg: Aletejya, 2000. – 240 p. [In Russian]
105. *Hjelle, L., Ziegler, D. J.* Teorii lichnosti (Osnovnye polozheniya, issledovaniya i primeneniye) [Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications]. / per. s angl. – St. Petersburg: Piter Press, 1997. – 608 p. [In Russian]
106. *Chibisova, M.Yu.* Fenomen materinstva i ego otrazhenie v samosoznanii sovremennoj molodoj zhenshhiny`: avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk: 19.00.13. – M., 2003. – 21 p. [In Russian]
107. *Chizhova, V.F.* Psikhologicheskaya gotovnost` k materinstvu i osobennosti psikhicheskogo razvitiya rebenka // Vestnik SPbGU. – 2010. Ser.12, №. 4. – P. 146-151. [In Russian]

108. *Shakurova, M.V.* Formirovanie sociokul'turnoj identichnosti lichnosti: Uchebnoe posobie. – Voronezh, 2017. – 208 p. [In Russian]
109. *Shamarina, E.V.* Kul'turnyj smysl materinstva v zapadnoevropejskoj i otechestvennoj filosofskoj mysli: avtoref... dis. kand. fil. nauk.: 24.00.01. / E.V. Shamarina; Altajskij gosudarstvennyj universitet. – Barnaul, 2008. – 26 p. [In Russian]
110. *Schneider, L.B.* Lichnostnaya, gendernaya i professional'naya identichnost': teoriya i metody diagnostiki. – Moscow: Rossijskaya akademiya obrazovaniya. Moskovskij psihologo-social'nyj institut, 2007. – 123 p. [In Russian]
111. *Elkonin, D.B.* Vvedenie v psikhologiyu razvitiya (v tradiczii kul'turno-istoricheskoi teorii L.S.Vy`gotskogo) – M.: Trivola, 1994. – 324 p. [In Russian]
112. *Elkonin, D.B.* Izbrannye psihologicheskie trudy. – Moscow: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1995. – 224 p. [In Russian]
113. *Erikson, E.* Detstvo i obshchestvo. Izd. 2-e, pererab. i dop. [Childhood and Society] / Per. s angl. – St. Petersburg: Lenato, ACT, Fond «Universitetskaya kniga», 1996. – 592 p. [In Russian]
114. *Estés, K.P.* Begushhaya s volkami: Zhenskij arkhetyip v mifakh i skazaniyakh [Women who Run with the Wolves. Myth and Stories of Wild Woman Archetype]. - Kiev: Sofiya; M.: Gelios, 2001. – 448 p. [In Russian]
115. *Erikson, E.* Identichnost': yunost' i krizis [Identity: Youth and Crisis]. – Moscow: Izdatel'skaya gruppa «Progress», 1996. – 344 p. [In Russian]
116. *Jaspers, K.* Obshhaya psikhopatologiya [Allgemeine Psychopathologie]. M.: Praktika, 1997. - P. 952-954. [In Russian]
117. *Altmann, J.* Life span aspects of reproduction and parental care in anthropoid primates // Parenting across the life span. Biosocial dimensions. – NY, 1987. – P.16.

118. *Badinter, E.* Mother love: Myth and reality: motherhood in modern history. 1st edition. – New York: Macmillan, 1981. – 360 p.
119. *Birns B., Hay D.* Introduction // Different faces of motherhood. – NY: Springer US, 1988. – 292 p.
120. *Boulton, M.G.* On Being Mother: A Study of Women With Pre-School Children. – London: Tavistock Publications, 1983. – 241 p.
121. *Breakwell, G.M.* Coping with threatened identities. L., N.Y., Mithuen, 1986. 222 p.
122. *Compas, B.E.* An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231–237.
123. *Dale, J., Weinberg, R.* Burnout in sport: A review and critique // Applied Sport Psychology. – 1990. Vol. 2. – P. 67–83.
124. *Deutsch, H.* Psychologie der Frau. Bd. 1. – Eschborn, 1944. – 321 p.
125. *Ekstedt, M.* Burnout and sleep. – Stockholm: Karolinska University Press, 2005. – 89 p.
126. *Denmark, F.L.* Psychology of Women: a Handbook of Issues and Theories. 2nd edition. – Westport: Praeger Publishers, 2007. – 808 p.
127. *Freudenberger, H J.* Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30, no. 1. – P. 159–165.
128. *Frydenberg, E.* Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. – Oxford University Press, 2002. – 272 p.
129. *Harlow, H.* The nature of love // American Psychologist. – 1958. № 13. – P. 573–685.
130. *Haraway, D.* Geschlecht, Gender, Genre. Sexual-politik eines Wortes // Viele Orte. Überall? Feminismus in Bewegung. – Berlin; Hamburg: Festschrift für F. Haug, 1987. – P. 22–42.
131. *Hays, S.* The cultural contradictions of motherhood. New Haven: Yale University Press, 1996. – 252 p.

132. *Ishizuka, P.* Intensive Mothering or Intensive Parenting? How Gender Shapes Parenting Attitudes [Digital resource], 2016. Accessed by: <https://www.semanticscholar.org/paper/Intensive-Mothering-or-Intensive-Parenting-How-Ishizuka/6eae6fa9ecb0f9264e365d48e963b1db473e1bd4> (reference date: 22.07.2021)
133. *Kliwer, A.* Geistesfrucht und Leibesfrucht: Mütterlichkeit und weibliches Schreiben im Kontext der ersten Bürgerlichen Frauenbewegung. – Verlag: Centaurus, 1993. – 406 p.
134. *Lazarus, R.S.* Emotion and Adaptation. — New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.
135. *Marsia, J.E.* Ego identity status: Relationship to change in Self-esteem, «general maladjustment» and authoritarianism // Journal of Personality. - 1967. No. 35. - P. 118 – 133.
136. *Mack, D.* The Assault on Parenthood: How Our Culture Undermines The Family. - San Francisco: Encounter Books, 2000. – 432 p.
137. *Norberg, A.L.* Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour // Journal of clinical psychology in medical settings. – 2007. Vol. 14. Issue 2. – P. 130–137.
138. *Phoenix A., Woollett A., Lloyd E.* eds. Motherhood: meanings, practices and ideologies. Gender and psychology. - L., 1991. – P. 47-65.
139. *Pines, A.* Couple burnout. – NY, London: Routledge, 1996. – 277 p.
140. *Pines, A.M.* Burnout: From Tedium to Personal Growth. – New York: Free Press, 1981. – 229 p.
141. *Plaza, M.* The Mother / The Same. Hatred of the Mother in Psychoanalysis // Feminist Issues. – 1982. №. 2. – P. 75–100.
142. *Richards, N.* The Ethics of Parenthood. - New York: Oxford University Press, 2010. – 304 p.
143. *Riley, D.* War in The Nursery: Theories of Child And Mother. – London: Virago, 1983. – 235 p.

144. *Rose, H.* Hand, Brain and Heart: A Feminist Epistemology for the Natural Science // *Signs: Journal of Women in Culture and Society*. – 1983. Vol. 9. № 1. – P. 73–90.
145. *Rubin, G.* Sexual Politics, the New Right, and the Sexual Fringe // *The Age Taboo*, In D. Tsang (Ed.). – Boston: Alyson, 1981. – P. 108–115.
146. *Ryan, R.M. Deci, E.L.* Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, January 2000, P. 68-76.
147. *Schultheiss, D.E.P.* The interface of work and family life. // *Professional Psychology: Research and Practice*, 2006. – P. 334–341.
148. *Sternglanz, S.H., Nash, A.* Ethological contribution to the study of human mothering // *Different faces of motherhood*. In B. Birns and D. Hay (Ed.). – New York, London, 1988. – P. 55–82.
149. *Trivers, R.* Parental investment and sexual selection // *Sexual selection and the descent of man*. In B. Campbell (Ed.). – New York: Aldine DeGruyter. 1972. – P. 136–179.
150. *van Mens-Verhulst, J.* Daughtering and mothering: Female subjectivity reanalyzed / *van Mens-Verhulst, J. et all edds.* - Routledge, L., Engl., xv., 1993. –192 p.

THE LIST OF TABLES FIGURES AND DIAGRAMS

Table 1 - Comparative analysis of maternal and labor activities.....	185
Table 2 - Comparative analysis of occupational and maternal burnout [Ilina, Gurieva, 2019].....	191
Table 3 - Table of norms for determining the level of emotional burnout	215
Table 4 - Table of norms on determining the status of personal identity	223
Table 5 - List of mathematical methods on data processing.....	228
Table 6 - Options for implementing a burnout prevention program for mothers .	253
Figure 1 - Symptoms of maternal burnout	190
Figure 2 - Model “Sail” from the course E.V. Sidorenko “Socio-psychological training”	224
Figure 3 - “Wheel of woman life balance” methodology: template	225
Diagram 1 - Satisfaction level of respondents	238
Diagram 2 - Range on satisfaction level of respondents.....	239
Diagram 3 - Wheel of life balance	240
Diagram 4 - Gender stereotypes.....	242
Diagram 5 - Perception of help from close ones.....	243
Diagram 6 Distribution of activities among respondents	244

APPENDIXES**Appendix 1 Methods on studying the level of emotional burnout in female mothers by L.A.Bazaleva**

Dear mother! We kindly ask you to answer a number of questions regarding feelings on your child. Please read each statement and decide whether you have experienced something similar. If you have never had such a feeling, tick or cross the answer form in the “no” column opposite the order number of statement. If you have such feelings, tick or cross in the answer form in the “yes” column. We ask you to answer the questions as frankly as possible.

We guarantee confidentiality of the received information.

1. I am very upset if something does not work out in a relationship with a child.
2. Today I am pleased with my role as a mother no less than in the first year of my child's life.
3. Life situation in which I found myself seems to me hopeless (almost hopeless).
4. Mistakes made by my child make me constantly nervous, worried, and stressed.
5. The warmth of relationship with my child depends on my mood - good or bad.
6. My child's well-being depends little on me as a mother.
7. When I am with my child for a long time (hours 2-3), then for some time I would like to be alone with myself so that no one communicates with me.
8. If I had this opportunity, I would prefer to do other things than be with a child.
9. It seems to me that emotionally I cannot give a child what my maternal duty requires.

10. Sometimes I catch myself thinking that I communicate with my child automatically, without a soul.
11. Sometimes I would not want to see and hear my baby.
12. It happens that I do not fall asleep (sleep) because of the thoughts associated with my child.
13. I find it increasingly difficult to interact with my child.
14. I am worried that I have become worse to my child.
15. Interaction with a child requires a lot of intellectual tension from me.
16. I lost peace because of the baby.
17. When I feel tired or stressed, I try to quickly solve the problems considering my child (curtail the interaction).
18. My baby is very difficult.
19. I get so tired when I am with a child that I try to communicate as little as possible.
20. Due to lack of time, fatigue or stress, I often pay less attention to the child than expected.
21. Interacting with a child does not require a lot of tension from me.
22. My child's success inspires me.
23. Usually, when we are at home with a child, each of us does our own business, and I have no desire to interact with him or her.
24. When thinking about a child, I usually become uncomfortable and begin to stab in the heart, pressure increases, a headache appears.
25. Currently, I interact with my child worse than usual.
26. I am often upset that I cannot properly provide my child with support and help.
27. Recently, I have been plagued by difficulties with my child.
28. I often have anxious expectations related to the child: something must happen, as if to prevent a mistake, whether I can do everything as necessary, etc.

29. There are days when my emotional state does not affect the interaction with my child (I pay less attention, and there is a conflict).
30. I express my dissatisfaction when the child expects special leniency and attention.
31. Fatigue from a child leads to the fact that I try to reduce communication with my husband, relatives, acquaintances.
32. When I am with child for a long time, I would like the day to end faster.
33. I calmly perceive the justified claims of child.
34. In relations with a child, I follow the principle: do not waste nerves, take care of health.
35. I am not tired of engaging in household duties towards my child.
36. After unpleasant communication with child, I have a deterioration in physical or mental well-being.
37. As a rule, my day spent with a child goes calmly and easily.
38. When I am with my child for a long time, my well-being deteriorates greatly.
39. After a long interaction with the child, I want to get to work as soon as possible.
40. I am very worried about my baby.
41. There are days when interaction with a child is worse than usual.
42. In a relationship with a child, I often notice that he or she does not appreciate the good that I do for him or her.
43. Sometimes it seems to me that everything I do for a child is not worth the effort that I spend.
44. If there is a possibility, I pay less attention to the child.
45. In communication with a child, I am often let down by nerves.
46. I manage to protect my nerves because I do not take much of what is happening to the child close to my heart.
47. I am tired of the problems I have to deal with my child.
48. I experience constant physical and psychological stress with a child.

49. The constant communication with the child, problems of upbringing, had a bad effect on me as a mother; they made me angrier and have blunted emotions.
50. I am very nervous about everything related to the child.
51. When a child at some point causes me irritation, I try to limit the time of communication with them or pay less attention.
52. Everything I do for a child is not worth the effort I spend. - the question is repeated
53. Most often, after a long interaction with the child, I do not have the strength to do household works.
54. When a child wants to help me in something, usually I have no desire to be involved in joint activities.
55. Sometimes the most common situations with child cause me an irritation.
56. After intense contact with the child, I feel unwell.
57. Over the past year, I have received complaints from my husband and child.
58. My fatigue in a relationship with child usually has little (no effect) in communicating with family and friends.
59. Sometimes, I feel that I need to show emotional responsiveness to the child, but I cannot handle it.
60. My role as a mother succeeds.

Appendix 2. Method of diagnosis on cognitive-behavioral strategies, which considers overcoming by I.G.Sizova and S.I.Filippchenko

Instruction

We kindly ask you a few questions about the peculiarities of your behavior and feelings. Attached answer form after the question number contains following options: “**never**”, “**sometimes**”, “**hard to say**”, “**often**”, and “**very often**”. There is a need to choose one of the answer options, depending on how often such experiences and behavior occur in your life, and in the corresponding column put the sign “+”. Work fast without spending too much time thinking questions over, as the most interesting is your first reaction, and not the result of too much thought. Remember that you need to answer every question without missing a single one. There are no good or bad answers. This is not a test of your abilities, but only the identification of the characteristics on your behavior.

Question	Answer (“never”, “sometimes”, “hard to say”, “often”, and “very often”)
<ol style="list-style-type: none"> 1. In risky situation, before making a decision, I carefully think through and analyze my actions. 2. It happens that I imagine myself as an actor and begin to play a role, which helps me in a difficult situation. 3. In hopeless situation, it is easier to think that nothing has happened. 4. I believe that all situations are, in principle, solvable. 5. I think nothing bad can happen to me. 6. In the case of an unsolvable problem, I most often abandon my goals and set myself less difficult tasks. 7. In difficult situation, the thought of my successes and achievements in life supports me. 8. I was thinking about what I would do in the situation of a war or earthquake. 9. I felt the blows and vicissitudes of fate. 10. When people get to the hospital, they get an opportunity to rest, follow a diet, and think over. 11. If a person with cancer or AIDS believes that he or she can be completely cured, then this will happen. 12. In case of failure, people tend to remember their less fortunate friends and neighbors, who do not even have a small one. 13. I think that for success in life, it is important to have successful 	

- partners - pampering fate.
14. In difficult situation, I mark in my mind all my steps and outline the goals that I want to achieve.
 15. Difficult and tragic events can occur with any person, regardless of his or her qualities
 16. I believe that life will lose its meaning if it stops trying us for strength every minute.
 17. Remembering the difficulties, I think that not a single person experienced what happened in my life.
 18. In case of failure, I never abandon my goals and always strive to achieve them at all costs.
 19. If I lose, the thought of my success gives me strength.
 20. Often I think about the trials that wait for any person in life, and I represent my behavior in them.
 21. There are times in life when only refusing to believe what happened helps to survive.
 22. In any group, to achieve success, there must be a "talisman" - a person to whom fate smiles.
 23. In order to change the world and succeed, you need to change yourself first.
 24. Many terminally ill people were cured miraculously.
 25. When I lose, I think that my problems are nothing compared to war and natural disasters.
 26. I try to avoid situations like the one in which I once fell short.
 27. It is easier to cope with a difficult situation if you carefully consider your plan for further action.
 28. I am anxiously thinking that misfortune can happen to my loved ones at any moment.
 29. Success in life largely depends on the abilities of a person and the efforts made by them.
 30. Thinking about the future, people strive to imagine their behavior in the event of an accident.
 31. People are unhappy because they cannot achieve the impossible.
 32. You can find a way out of any hopeless situation if you believe it.
 33. It is easier to cope with a difficult situation if you do not think about it.
 34. It seems to me that no person on earth knows more grief than I know.
 35. In a hopeless situation, to gain self - confidence, I recall people who have much more difficulties in life.
 36. When it is hard for me, I remember all the good things I have in my life.
 37. It happens that I get into difficult or hopeless situations.
 38. I try to be surrounded by lucky people.
 39. I perceive any failure as a new chance to succeed.
 40. If I have a problem with the directorship, I always try to neutralize the

<p>conflict, change the opinion of boss, convincing and arguing my position.</p> <p>41. In situation where success is difficult, I recall losers who cannot achieve even what I have in life.</p> <p>42. Building life plans I think about how to prevent unfortunate twists of fate.</p> <p>43. In difficult tragic circumstances, it is necessary to live as if nothing happened.</p> <p>44. In order to overcome the difficulties, I think about how my favorite hero would do in my place, and I try to act the same way.</p> <p>45. I think that will happen if I suddenly remain without people close to me.</p> <p>46. It seems to me that not a single person suffered in life the way I did.</p> <p>47. We should all sometimes rely on happy providence.</p> <p>48. If I fail, most often I review my capabilities and set other goals.</p> <p>49. I think that difficulties in life are a challenge to fate.</p> <p>50. Success in life always accompanies those who belong to a large and powerful organization.</p> <p>51. If I fail in my life, I remember what I have achieved and what I can be proud of everyday.</p> <p>52. I can refuse a lucrative offer to avoid the complications and problems associated with it.</p> <p>53. If I am deceived in my expectations, then I set myself realistic goals.</p>	
---	--

Appendix 3. Methodology for studying the personal identity of L.B.Schneider

Instruction

Please read and emphasize among the words on associative series those words that, in your opinion, are relevant to you and your life:

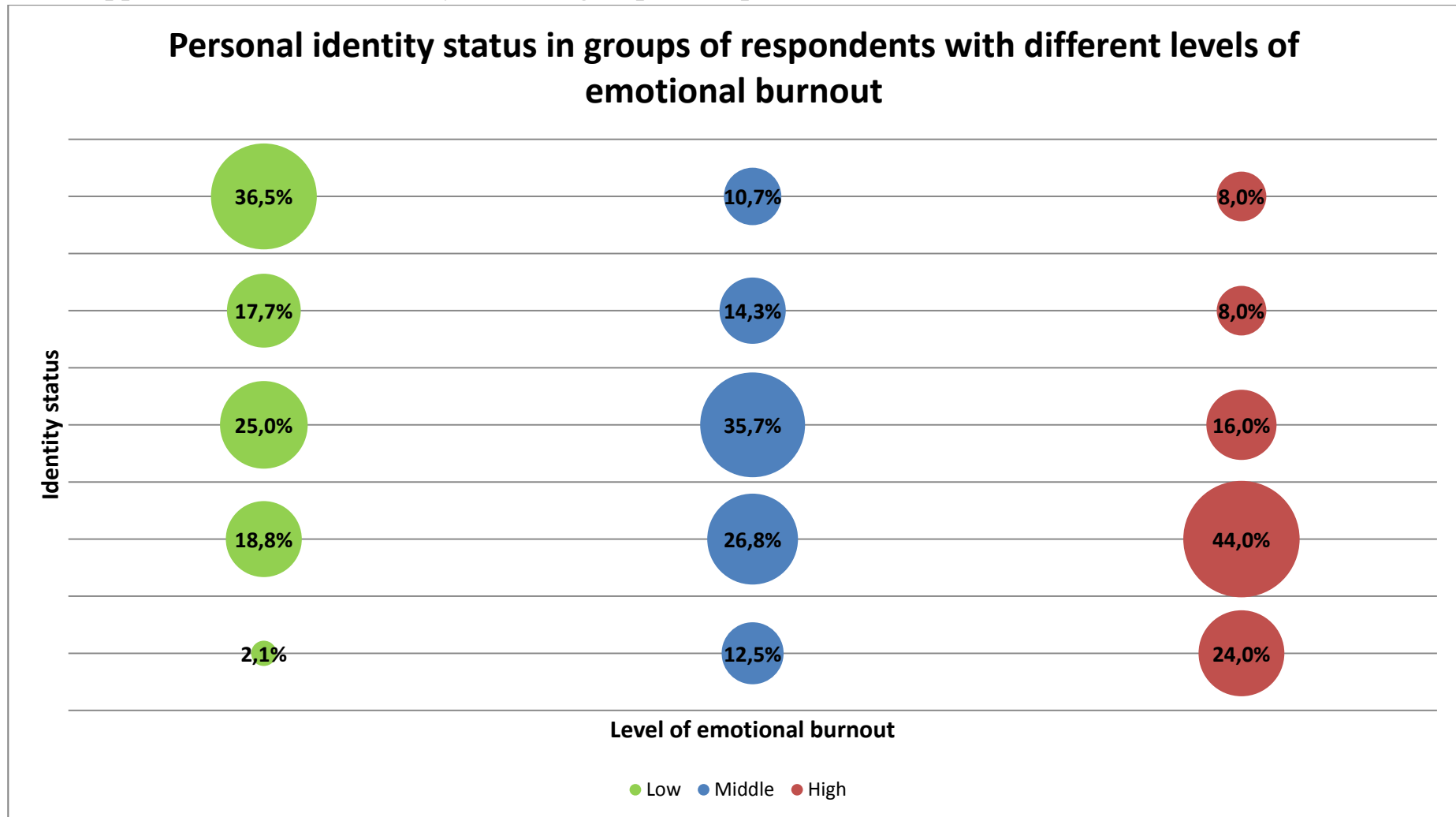
Accident	Fight	Young
Actor	Duma	Gloom
Activity	Friendship	Conceiving
Grandmother	Thinking	Tension
Velvet	Soul	Public
To run	To breathe	Real
Silent	Food	Finds
Squirrels	To wish	Zero gravity
Relatives	Painting	Inaccessible
Ladybug	Cheerful	Hatred
Fight	Forgotten	Motionless
Future	Finish	Nerves
Look	Ultraboundary	Misfortune
Wreaths	Sound	To be pleasant
To have fun	Healthy	Offense
Wind	Earth	Communication
Vision	Knowledge	Fire
Fall in love	Heat	Fever
Water	Gold	Loneliness
Air	Zone	Hardened
To lie	Icon	Organism
Doctor	Interest	To realize
Time	Spark	Office
Recover	Hysterics	Leisure
Exit	Result	Absent
Death	Stone	Feeling
Depth	Picture	Park
Hunger	Catafalque	Singer
Voice	Clown	Landscape
Pigeon	Company	Song
Hills	End	Grief
Bitter	Beautiful	Scarf
Rough	Cross	Support
Grief	Shout	Pillow
Dirt	Ice	102
Movement	Wood	Useful
Girl	Dexterous	Flight
Grandfather	Inquisitive	Priest
Democracy	People	Portraits
Day	March	Victim
Money	Militia	Act
Children	World	Flood
Home comfort	Prayer	Habits

Hairstyle
Quick
Misses
Weasel
Procession
Emptiness
Fluffy
Spots
Work
Indifferent
Developing
Conversation
Separation
Investigation
Dissolution
Realistic
Child
Regress
Gripes
Roerich
Speeches
Parents
Relatives
Birth
Growth
Candles
Sweater
Family
Network
Silhouette

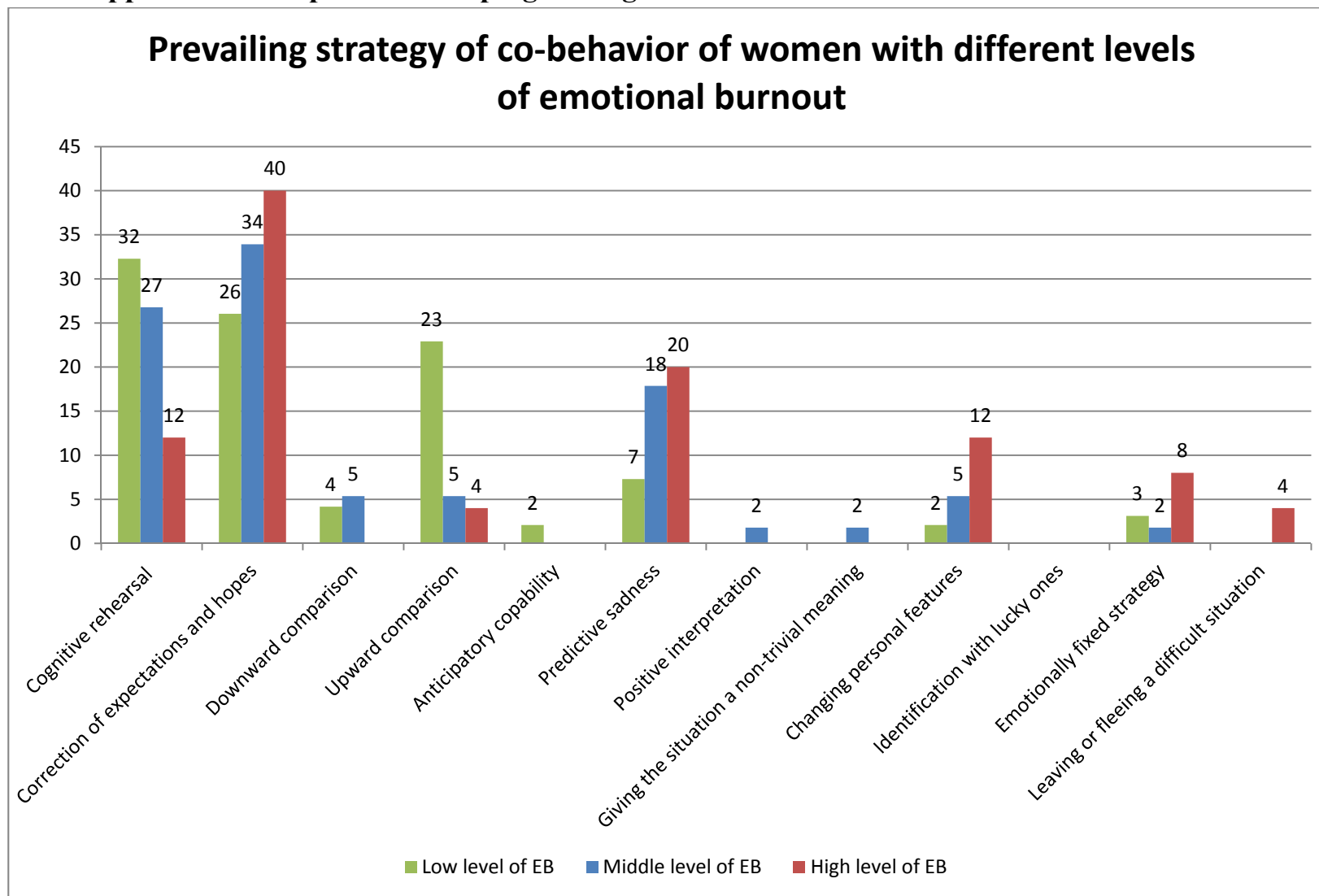
Strong
Blue
Fairy tale
Rock
Tears
Blind horror
Case
To laugh
Confusion
Dog
To sleep
Sintered air
Sport
Capable
Snow
Salt
Old age
Fear
Destiny
Happy
Scene
Dance
Slippers
Body
Darkness
Warmth
Companion
Crowd
Brake
Grass

Cloud
Weight
Blow
Good luck
Awful
To smile
Study
Leaving
Philatelist
Philosopher
Focus
Hobby
Cold
Christ
Black
Feeling
Stranger
Flower
Church
Circus actor
Particles
To feel
Fur coat
Vigorous
Stage
Ephemerality
Spinning top
Hole
Box
Bright

Appendix 4. Personal identity status in groups of respondents with different levels of emotional burnout



Appendix 5. The preferable coping-strategies of women with the different levels of emotional burnout



Appendix 6. Structural model of emotional burnout syndrome in female mothers

	Unformed syndrome	Emerging syndrome	Formed syndrome
Strategies for coping with stress	«Upward comparison» «Cognitive rehearsal» «Correction on expectations and hopes»	«Correction on expectations and hopes» «Superior sadness»	«Correction on expectations and hopes»
Identity status	Pseudo-identity	Moratorium	Diffuse identity
Level of life satisfaction	max 8,7 avr 6 min 3	max 8 avr 5 min 2,3	max 6,7 avr 4.8 min 1
Attitudes towards gender stereotypes in the family	Relative indifference There are large children (3 or more children)	Submission	Sharp disagreement
Assistance	They have a nanny A lot of help from partner and loved ones	They have a nanny There is help from a partner and loved ones	They don't have a nanny Significantly less help from partner and loved ones
Activity	A lot of additional activity, more - sports and hobbies	A lot of extra activity, a little more sports and hobbies than study and work	Little additional activity No sports A lot of study and work
Other	There are large children (3 or more children)		All in registered marriage