

Donohue P.K., Williams E.P., Wright-Sexton L., and Renee D. Boss R.D. "It's Relentless": Providers' Experience of Pediatric Chronic Critical Illness // *Journal of palliative medicine* Volume 21, Number 7, 2018.

Gérain P and Zech E . Does Informal Caregiving Lead to Parental Burnout? Comparing Parents Having (or Not) Children With Mental and Physical Issues // *Frontiers in Psychology* Jun vol 9 2018 Article 884

Lebert-Charron A, Dorard G, Boujut E . and Wendland J. Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors // *Frontiers in Psychology* June 2018. Article 885.

Mikolajczak M and Roskam I (2018) A Theoretical and Clinical for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources // *Front. Psychol.* 9: Article 886

Mikolajczaka M., Briandaa M.E. Avalosseb H , Isabelle Roskam I Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence// *Child Abuse & Neglect* Volume 80, June 2018, Pages 134-145

Roskam I, Brianda M.H. and Mikolajczak M. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)// *Frontiers in Psychology*/| [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org) /June 2018, Volume 9, Article 758.

Асламазова Л.А., Хаджимова Д.М. Проблема эмоционального выгорания у приемных родителей // *Перспективы развития науки в области педагогики и психологии. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции.* 2015. С. 83-85.

Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского «выгорания»// *Вестник московского государственного областного университета. серия: психологические науки*, 2013, № 4. С. 31-40.

Ефимова И.Н. Личностные характеристики и особенности эмоциональных и поведенческих проявлений родителей в связи со степенью их эмоционального выгорания // *Российский научный журнал.* 2013. № 4 (35). С. 206-215.

Кошанская А.Г. Пути и механизмы профилактики эмоционального выгорания замещающих родителей и специалистов сопровождения // *Замещающая семья в контексте взаимодействия с социальными институтами. Материалы Международной научно-практической конференции.* Под общей редакцией Ф.П. Хакуновой, Л.А. Асламазовой. 2016. С. 94-100.

Неруш Т.Г., Ольхова Л.А., Падалка Е.А. Обзор направлений исследований феномена выгорания в российской психологии // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования.* 2018. Т. 7. № 3А. С. 21-29.

Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // *Журнал практической психологии и психоанализа*, 2001, №3.

Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел ; Рос. акад. наук, Ин-т психологии. - М. : Ин-т психологии РАН, 2005 (Ярославль : ООП ЯрПК). - 329 с.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

## Аннотация

За период с 1974 года, когда американский психиатр Г. Фрейденоберг описал синдром эмоционального выгорания, бесконечно расширялся список профессиональных групп, в которых он был обнаружен. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений (Орел В.Е., 2001). Исследования сфокусированы, преимущественно на поиске внешних причин выгорания, организационных условий труда, психологических аспектах – несоразмерных эмоциональных вкладах, связанных с идентификацией и сопереживанием; отсутствием обратной связи о

результатах труда, неспособностью достичь идеального результата или желаемого результата труда, личностных детерминантах выгорания (тревожность, нейротизм, перфекционизм, социальная желательность).

Группа авторов из Института научных психологических исследований и Лёвенского университета (Бельгия) во главе с И. Роскам начали исследование синдрома психологического выгорания родителей в 2017 году. Отправной точкой стала гипотеза о том, синдром выгорания должен быть характерным признаком, сопровождающим не только рабочие нагрузки человека (измеренные К.Маслач), но и других видов активности, которые человек осознает для себя как высокозначимые или «нагруженные» личностными смыслами. Именно потому, что дети придают смысл жизням своих родителей, родительство должно, по логике вещей, быть первым кандидатом для рассмотрения его с точки зрения психологического выгорания. Была представлена структура феномена, состоящая из 4-х компонентов: эмоциональное истощение; контраст с предшествующим ощущением себя как родителя (родительского self); чувство пресыщения и потребность в эмоциональном дистанцировании от ребенка. Явление выгорания исследуется родительское выгорание (родители больных детей, детей с задержками психического развития, замещающие родители и опекуны, и даже обычные родители).

Двойное (и тройное) выгорание – явление, в котором сочетаются эффекты разных видов выгорания.

## **СЭВ - синдром эмоционального выгорания**

*Семиздралова О. Феномен эмоционального выгорания учителя и его предупреждение // Народное образование. 2009. № 7. С. 116-121*

### *Симптомы:*

1. эмоциональное истощение, чувство усталости
2. цинизм как проявление деперсонализации, дегуманизации, негативного отношения к ученикам, пациентам, клиентам
3. редукция профессиональных достижений
4. отсутствие чувства профессионального мастерства, отрицательное самовосприятие в профессии, негативная Я-концепция
5. неспособность отдаваться работе как раньше, негативное отношение к работе
6. бессонница, психосоматические нарушения
7. сужение репертуара рабочих действий
8. злоупотребление химическими агентами (курение, кофе, алкоголь...)
9. проблемы с пищевым поведением (отсутствие аппетита или переедание)
10. агрессивные проявления - напряжение, тревога, раздражительность, гнев, взволнованность до перевозбуждения
11. чувство бессмысленности, апатия, пессимизм
12. чувство вины

## *Фазы выгорания по В. В. Бойко:*

1. Напряжение - профессиональная деятельность осознается как травмирующая, появляется недовольство собой, своим статусом, обязанностями, профессией в целом. Отмечается “интеллектуальный тупик”, депрессия, тревога.
2. Фаза резистенции - формирование защиты по принципу экономии на эмоциях. Эмоциональная отдача падает, в результате появляется потребность в самооправдании.
3. Истощение - ощущение профессионала, что он не может помогать людям. Становится больше отрицательных эмоций. Возникают обида и раздражение. Самый яркий симптом - реакции без чувств и эмоций, утрата интереса к человеку. Апогеем является появление психосоматических расстройств.

## *6 сфер несоответствий (конфликтов), ведущих за собой СЭВ:*

1. между требованиями к работнику и его ресурсами
2. между жесткостью, контролем со стороны администрации и стремлением личности к самостоятельности в работе
3. между реальной работой и вознаграждением за нее (непризнание труда)
4. между потребностью личности в хорошем психологическом климате в рабочем коллективе и невозможностью контактировать с коллегами или - конфликтной ситуацией в коллективе (отсутствие социальной поддержки)
5. между потребностью личности в справедливости и ее отсутствием на работе
6. между принципами личности ( в том числе - этическими) и требованиями работы