

Эмоциональное выгорание и его проявление

Эмоциональное выгорание -

это многомерный **конструкт**,
включающий в себя набор **негативных**
психологических переживаний и
дезадаптивного поведения матери и отца,
связанных с детско-родительским
взаимодействием при выполнении
родителями деятельности по заботе о
детях, их воспитанию и развитию.













Эмоциональное
истощение



Деперсонализация



Редукция родительских
достижений

Эмоциональное истощение

- ощущения эмоционального перенапряжения;
- утрата интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении;
- чувство опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов;
- проблемы, потребности, радости детей перестают волновать мать или отца;
- вспышки гнев;,,
- чувство вины, апатии, раздражения, усталости.

Деперсонализация

- потеря отзывчивости, соучастия;
- забота о детях носить формальный характер;
- нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные;
- усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей;
- вспышки раздражения;
- появление конфликтных ситуаций.

Редукция родительских достижений

- уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях;
- недовольство собой;
- негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей;
- появление чувства вины у родителей;
- снижение самооценки;
- появление чувства собственной несостоятельности;
- безразличие к домашней работе;
- снижение значимости достигнутых результатов.