

УДК 159.9.07

Ефимова И.Н.

Государственная классическая академия
им. Маймонида (г. Москва)

ВОЗМОЖНОСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО «ВЫГОРАНИЯ»

I. Efimova

The Majmonid's State Classical Academy, Moscow

POTENTIALS OF STUDYING THE PARENT'S «BURNOUT» SYNDROME

Аннотация. Статья посвящена описанию модификации методики диагностики эмоционального выгорания для применения ее на родителях, процедуры ее психометрической проверки и стандартизации. Целью исследования являлось теоретическое обоснование и разработка методики диагностики родительского выгорания. Полученные высокие психометрические показатели позволят использовать данную методику в психодиагностической практике. Данный материал представляет интерес для педагогов-психологов образовательных учреждений и служб медико-психолого-социального сопровождения детей с особыми потребностями.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, родительское выгорание, надежность, валидность.

Abstract. The article is devoted to the description of updating the technique of the “burnout” syndrome diagnostics for its application on parents, as well as to its psychometric verification and standardization. The purpose of the research is the theoretical substantiation and working out of a technique of parent's burnout diagnostics. The obtained high psychometric data enable to use the technique in psychodiagnostics. This article is of interest for psychologists and educators who work in the system of education; and for services of medical, psychological and social support for children with special needs.

Key words: burnout syndrome, parent's burnout, reliability, validity.

Большинство публикаций по теме эмоционального выгорания имеет отношение к профессиональной сфере – феномен исследуют в основном применительно к руководителям и представителям «помогающих профессий» – педагогам, психологам, медикам, юристам [2; 6; 7; 17]. Основными психодиагностическими средствами при этом являются опросник «Профессиональное выгорание», представляющий собой модификацию опросника МВІ, разработанного на основе трехкомпонентной модели Маслах и Джексон. Также популярным среди российских исследователей остается опросник «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко, в котором воплощено представление автора о выгорании как о процессе, включающем в себя в соответствии с фазами стресса три стадии [2].

Целью описываемого исследования являлось теоретическое обоснование и создание средств диагностики выгорания в сфере выполнения родительских функций.

Мы исходили из гипотезы о том, что явление эмоционального выгорания свойственно не только профессиональным отношениям, но и отношениям родителей к собственным детям, а также что оно может быть измерено с помощью диагностических инструментов, подобных методикам для выявления профессионального выгорания.

В процессе работы нами были выполнены следующие задачи: анализ литературы по тематике родительского выгорания, определение содержания факторов родительского выгорания, модификация опросника профессионального выгорания в соответствии со спецификой родительского функционала и проявлений выгорания, проверка надежно-

сти и валидности модифицированной методики.

Впервые на факты возможности выгорания в непрофессиональной сфере указали А. Pines и Е. Aronson в 1988 г. [6].

Можно предположить, что эмоциональное выгорание имеет место и у родителей, так как выполнение родительских функций во многом сходно с трудовой деятельностью, хотя и имеет в своей основе другие мотивационные механизмы. Факт наличия выгорания в родительской сфере указывается некоторыми российскими специалистами (Л.А. Базалева, Н.Н. Королева, Е.В. Лесовая, Ю.В. Попов).

Л.А. Базалева, описывая материнское выгорание, рассматривает исполнение матерью родительских функций как специфическую форму трудовой деятельности [1].

Однако в отличие от привязанности, формирующейся между матерью и ребенком, которая рассматривается в глубинной психологии, родительские функции не являются исключительно прерогативой матери. Участие в воспитании ребенка принимают все члены семьи, поэтому необходимо исследовать родительскую сферу вне зависимости от пола и степени родства взрослого, выполняющего родительские функции.

В связи с этим мы рассматриваем феномен выгорания шире, чем Л.А. Базалева, объединяя психологическое выгорание матери и отца термином «родительское выгорание» (РВ). **Синдром родительского выгорания** – 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. Особо следует отметить, что у родителей детей с ограниченными возможностями здоровья исследователи (И.Е. Екжанова, Ю.В. Попов, А.И. Тащева, В.В. Ткачева, Е.В. Хорошева) выявляют комплекс личностных особенностей, соответствующий симптоматике эмоционального выгорания.

В связи с вышесказанным учет родительского выгорания представляется одной из важных задач организации педагогического процесса и оказания психологической помощи семье и ребенку. Однако в зарубежной и отечественной психологии на данный момент существует дефицит диагностических средств в данной малоисследованной области. В 2010 г. Л.А. Базалева была предложена психодиагностическая методика для оценки эмоционального выгорания у матерей [1]. Но данная методика не предполагает проведения обследования других родственников ребенка, что значительно сужает диагностические возможности.

При решении задачи создания валидной и надежной методики диагностики выгорания родительской сферы мы исходили из трехфакторной модели эмоционального выгорания К. Маслах и С. Джексона, в соответствии с которой эмоциональное выгорание представляет собой конструкт, состоящий из трех симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. На основании данной модели был построен опросник Maslach Burnout Inventory, модифицированный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (русскоязычная адаптация содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с профессиональным выгоранием, и позволяет определять его уровень по трем субшкалам: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений). Интегративный показатель профессионального выгорания не подсчитывается. Опросник содержит несколько версий – для различных типов профессиональной деятельности [2].

Мы модифицировали опросник Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой так, чтобы он позволял измерять уровень родительского выгорания. В модифицированном опроснике «Родительское выгорание» содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением родителями деятельности по заботе, развитию и воспитанию собственных детей.

Область применения опросника:

1. Научные исследования феномена эмоционального выгорания.

2. Педагогическое и психологическое консультирование родителей в образовательных и медицинских учреждениях.

3. Профилактика развития выгорания родительской сферы в семьях, воспитывающих детей с особыми потребностями

На основании анализа результатов интервьюирования принимавших участие в исследовании родителей были выделены следующие специфические характеристики симптомов родительского выгорания [3]:

А. Эмоциональное истощение – проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения, утрате интереса к собственным детям и к окружающему в целом, в равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в чувстве опустошенности, исчерпанности собственных эмоциональных ресурсов. Дети, их проблемы, потребности, радости, перестают волновать мать или отца; родитель не может заботиться о детях, общаться с ними с полной самоотдачей. Возникает ощущение «приглушенности», «притупленности» эмоций, проявляются симптомы депрессии, вспышки гнева, в особо тяжелых проявлениях возможны эмоциональные срывы. Малейшие проступки детей могут вызывать неадекватно сильные эмоциональные реакции со стороны родителей, живой интерес, радость, эмпатия сменяются чувствами вины, апатии, раздражения, усталости.

Б. Деперсонализация – дегуманизация (обесценивание) – представляет собой тенденцию развивать негативное бездушное, циничное отношение к реципиентам, к их чувствам и переживаниям. Контакты у родителя с детьми становятся обезличенными и формальными: возникает снижение эмпатии, потеря отзывчивости, соучастия. Забота о детях начинает носить формальный характер – одеть, накормить, отвести в садик и проч. Проявляется нежелание играть, общаться, вместе проводить выходные, усиливается потребность побыть в одиночестве, без детей. Усиление роли «женщины на кухне», погру-

женной в приготовление пищи и мытье посуды, вместо живого совместного общения – одно из проявлений родительской деперсонализации. У родителей может возникать желание скорее уходить на работу и как можно больше времени проводить вне дома, т.е. профессиональная деятельность может служить компенсацией родительского выгорания, подобно тому, как при профессиональном выгорании человек может компенсироваться хобби или общением с друзьями вне работы. При деперсонализации у родителей могут возникать негативные и не всегда объективные установки по отношению к собственным детям, они могут проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций.

В. Редукция родительских достижений – уменьшение или упрощение действий, связанных с заботой о детях. Проявляется как снижение чувства компетентности в выполнении своей родительской роли («я плохая мать», «я недостаточно стараюсь»), недовольство собой (и детьми как «результатами» родительской успешности, уменьшение ценности своей деятельности («домохозяйка – это смешно, никто не ценит заботу о детях»), негативное самовосприятие выполнения своих родительских обязанностей. Вслед за Н.Е. Водопьяновой, отметим нередкое чувство вины у родителей, снижение самооценки, появление чувства собственной несостоятельности, безразличие к домашней работе и детям, снижение значимости достигнутых результатов (например, обесценивание хорошего здоровья ребенка, его достижений в школе и проч.).

Приведем к каждой шкале примеры вопросов, раскрывающие ее содержание:

А. Эмоциональное истощение

– К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон.

– Я чувствую угнетенность и апатию.

– У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи.

– Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

Б. Деперсонализация

– Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума.

– Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок.

– Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности.

В. Редукция родительских достижений

– Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка.

– Я доволен (довольна) своими успехами как родитель.

– Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель.

Ответы оцениваются по 7-балльной шкале и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Форма подсчета результатов опросника РВ аналогична исходной форме Н.Е. Водопьяновой. Для получения показателя по каждой шкале производится суммирование баллов. Для оценки инвертированного вопроса, отмеченного звездочкой, используется обратная шкала (ответ «никогда» – 6 баллов, ответ «всегда» – 0 баллов).

Оценка уровней выгорания:

А) Эмоциональное истощение: низкий уровень (L) от 0 до 15 баллов, средний уровень (M) от 16 до 24 баллов и высокий (H) – 25 и больше.

Б) Родительская деперсонализация: низкий уровень (L) от 0 до 5 баллов, средний уровень (M) от 6 до 10 баллов и высокий (H) – 11 и больше.

В) Редукция родительских достижений: низкий уровень (L) 37 баллов и больше, средний уровень (M) от 36 до 31 балла и высокий (H) – 30 баллов и меньше [4].

Процедура модификации и проверка психометрических характеристик методики «Родительское выгорание»

Апробация методики проводилась в г. Москве, на кровных родителях с различным социальным статусом, полом, возрастом, ко-

личеством детей. Все испытуемые славяне; постоянно проживают в г. Москве, их дети обучаются в этнически неспециализированных учреждениях, все семьи социально благополучны. Мы не ставили своей целью выровнять выборку по количеству мужчин и женщин и проводили диагностику среди мотивированных на нее родителей, имеющих несовершеннолетних детей в образовательных учреждениях г. Москвы. Этим объясняется сравнительно небольшой процент отцов относительно матерей.

В первом этапе исследования (сентябрь – октябрь 2011 г.) приняло участие 100 испытуемых – 88 матерей, 12 отцов, в возрасте от 23 до 50 лет, количество детей в семье от 1 до 4. Состоящих в браке – 72 человека, не состоящих в браке (разведенных, вдовых) – 28. Один ребенок – у 45 родителей, двое детей – у 41, 3 и более – у 15. Работают 74 родителя, не работают – 26.

Помимо модифицированного нами опросника «Родительское выгорание», исследование включало в себя методику Басса-Дарки (для диагностики агрессивных и враждебных состояний), методику дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (для определения уровня депрессии), методику RSM-25 (для определения уровня стресса).

С ноября 2011 г. по февраль 2012 г. проводился второй этап исследования на 305 родителях, проживающих в г. Москве (287 матерей, 18 отцов, в возрасте от 23 до 55 лет, количество детей от 1 до 7). Состоящих в браке – 245 человек, не состоящих в браке (разведенных, вдовых) – 60; один ребенок – у 146 родителей, двое детей – у 131, 3 и более – у 28 человек; работают 248 родителей, не работают – 57.

Помимо модифицированного нами опросника «Родительское выгорание», оно включало в себя Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева и экспертную оценку степени выгорания родителей педагогами-психологами.

Общий объем выборки в двух исследованиях составил 405 родителей.

Целью исследования было подтверждение надежности и валидности модифицированного опросника «Родительское выгорание».

1. Процедура модификации

Для обеспечения теоретической валидности методики в начале исследования 405 родителям было предложено описать, в какой сфере жизни они испытывают наибольший стресс, забота о ком из детей вызывает большие трудности, усталость, негативные эмоции, каковы основные трудности, которые возникают у них при воспитании детей, общении с ними, заботе о них. Также родителям предлагалось оценить яркость и насыщенность эмоций при общении с ребенком, степень вовлеченности в это общение и свою родительскую успешность. На основании анализа полученных результатов были выделены специфические характеристики симптомов родительского выгорания.

На этапе модификации методика была представлена на экспертную оценку семи психологам, работающим с родителями в московских школах и знакомым с методикой Н.Е. Водопьяновой в первоначальном варианте. Эксперты оценивали, насколько точно то или иное утверждение позволяет диагностировать уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений у родителей. В опросник вошли те варианты утверждений, которые были одобрены как минимум 5 из 7 экспертов как конгруэнтные и соответствующие измеряемым конструктам.

2. Надежность шкал методики «Родительское выгорание» по однородности

Внутренняя однородность методики «Родительское выгорание» была проверена на выборке из 305 испытуемых по методу расщепления с помощью подсчета коэффициентов корреляции Пирсона между ответами на четные и нечетные вопросы каждой из трех шкал. Коэффициенты корреляции между двумя частями опросника при расщеплении являются значимыми и составляют по шкале «Эмоциональное истощение» 0,717, по шкале «Деперсонализация» – 0,752, по шкале «Редукция родительских достижений» – 0,776,

на уровне значимости $p \leq 0,01$, что позволяет говорить о высокой надежности шкал методики по однородности.

3. Ретестовая надежность методики «Родительское выгорание»

Ретестовая надежность была оценена на выборке из 100 родителей. Временной интервал между первым и повторным тестированием составил 3 недели.

Коэффициенты корреляции Пирсона между двумя за мерами по каждой из трех шкал методики «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция родительских достижений» составили соответственно 0,7; 0,78 до 0,9 на уровне значимости $p \leq 0,01$.

Полученные данные свидетельствуют о хорошей устойчивости результатов тестирования с помощью методики «Родительское выгорание» относительно условий тестирования и изменений психологического состояния испытуемых.

4. Конструктивная валидность методики «Родительское выгорание»

При оценке конструктивной валидности мы исходили из гипотезы, что родственными характеристиками для параметров родительского выгорания являются уровень агрессии, враждебности (тест-опросник Басса-Дарки в адаптации Г. Осницкого) (для шкал «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация»), стресса (опросник RSM-25) и депрессии (тест-опросник «Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге» в адаптации Т.И. Балашовой), в то же время отрицательно коррелирующими характеристиками для родительского выгорания будут различные параметры смысловизненной ориентации испытуемых (тест смысловизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева).

Результаты корреляционного анализа показателей по трем шкалам опросника «Родительское выгорание» и 10 шкалам тест-опросника Басса-Дарки показали, что эмоциональное истощение связано с общим индексом враждебности ($r=0,49$), раздражительностью ($r=0,41$), подозрительностью

($r=0,38$), чувством вины ($r=0,49$) и – в наибольшей степени – с обидой ($r=0,51$) при $p \leq 0,01$. Деперсонализация (то есть обесценивание или формализация общения с ребенком) значимо связана только с чувством вины ($r=0,30$ при $p \leq 0,05$). Редукция персональных достижений не связана с агрессией.

Корреляционный анализ показывает, что все три шкалы опросника «Родительское выгорание» связаны с уровнем депрессии по методике Зунге, однако наиболее сильно связан уровень эмоционального истощения ($r=0,59$ при $p \leq 0,01$).

Исследование корреляции между шкалами опросника «Родительское выгорание» со шкалой «уровень стресса» по методике RSM показало значимую среднюю положительную корреляцию между результатами шкал «Эмоциональное истощение» и «Уровень стресса» ($r=0,65$, при $p \leq 0,01$) и значимые слабые корреляции между шкалами «Деперсонализация» и «Редукция персональных достижений» и «Уровнем стресса».

Исследование связи уровня родительского выгорания с показателями смысло-ориентации методики СЖО показало наличие значимых корреляций (при $p \leq 0,01$) между всеми шкалами обеих методик: отрицательных – для эмоционального истощения и деперсонализации и положительной для редукции родительских достижений (шкала инвертирована).

Интегральный показатель «Осмысленности жизни» методики СЖО имеет значимые корреляции с «Эмоциональным истощением» ($r=-0,47$), «Деперсонализацией» ($r=-0,26$) и «Редукцией родительских достижений» ($r=0,34$).

В целом при оценке конструктивной валидности методики для одного параметра родительского выгорания – «Эмоциональное истощение» – полностью подтвердились предсказательные гипотезы. Данный параметр положительно связан с уровнем агрессии, враждебности, стресса, депрессии и отрицательно – с уровнем осмысленности жизни.

Для параметра «Деперсонализация» доказана его положительная связь с чувством

вины, уровнем стресса, депрессии и отрицательная – с уровнем осмысленности жизни.

Для параметра «Редукция родительских достижений» доказана его отрицательная связь с уровнем стресса и депрессии и положительная – с уровнем осмысленности жизни. Поскольку параметр является инвертированным, то эти данные также подтверждают поставленные нами гипотезы.

Таким образом, предсказательные гипотезы можно считать подтвержденными и оценить конструктивную валидность опросника «Родительское выгорание» как достаточно высокую.

5. Критериальная валидность методики «Родительское выгорание»

Критериальная валидность в нашем случае была подтверждена при помощи внешней экспертной оценки психологического состояния испытуемых педагогами-психологами школ, в которых проводилось исследование. Каждый педагог-психолог более года наблюдал и консультировал родителей, в том числе и по проблеме эмоционального выгорания.

Каждый родитель оценивался педагогами-психологами по параметрам «эмоциональное выгорание», «деперсонализация» и «редукция персональных достижений» именно в сфере родительской заботы о детях. Уровень этих трех параметров оценивался экспертами по трехбалльной шкале: 1 – «практически отсутствует», 2 – «выражен средне», 3 – «сильно выражен». Всего было подвергнуто психологической экспертизе состояние 305 родителей (287 матерей, 18 отцов, в возрасте от 23 до 55 лет, количество детей от 1 до 7).

Подсчет коэффициентов корреляции Пирсона между результатами диагностики испытуемых по методике «Родительское выгорание» и соответствующими экспертными оценками показал значимые при $p \leq 0,01$ результаты для шкалы «Эмоциональное истощение» (0,84) и шкалы «Деперсонализация» (0,71) и значимый при $p \leq 0,05$ результат для шкалы «Редукция родительских достижений» (0,63), которые свидетельствуют о достаточно высоком уровне текущей критериальной валидности опросника.

Статистическое распределение результатов диагностики по методике «Родительское выгорание»

В табл. 1 представлено статистическое распределение результатов измерения уровня РВ на втором этапе исследования (305 испытуемых).

Распределение результатов по всем трем шкалам опросника «Родительское выгорание» стремится к нормальному. При этом средние значения по всем трем шкалам смещено к низким значениям (шкала «Редукция родительских достижений» инвертирована – высокие результаты означают низкую редукцию и наоборот), что характерно и для профессиональных выборок. Средние показатели родительского выгорания по всем трем шкалам ниже, чем аналогичные для профессиональных выборок, наиболее близкие показатели были получены у врачей-терапевтов [2].

Таким образом, модифицированный нами опросник «Родительское выгорание» соответствует требованиям, предъявляемым к опросникам, и представляет собой набор утверждений закрытого типа (всего 22), дифференцированных по шкалам (всего три). Опросник позволяет определить выраженность трех компонентов родительского выгорания, а именно уровень эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских достижений, аналогично исходной методике Н.Е. Водопьяновой.

Своевременная диагностика симптомов родительского выгорания может помочь специалистам в профилактике выгорания родителей и наиболее эффективной организации педагогического процесса и оказании психологической помощи ребенку, его семье и при профилактике профессионального выгорания педагогических кадров.

Таблица 1

Статистическое распределение результатов измерения РВ

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция родительских достижений
среднее	13,36	4,48	35,91
мода	9	3	35
медиана	11	4	36
ст. откл.	8,16	3,25	5,46
Минимум	0	0	0 (реально встр. мин.19)
Максимум	54 (реально встр. макс.42)	30 (реально встр. макс.)17	48

ПРИЛОЖЕНИЕ

Инструкция. Уважаемый родитель, мама или папа! Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с вашей заботой о детях и общении с ними. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, бывают ли у вас такие мысли или чувства. Во втором столбце обозначьте **цифрой от 0 до 6**, как часто вы испытываете те или иные переживания.

Позиция «0» – никогда; «1» – очень редко, «2» – редко,
«3» – иногда, «4» – часто, «5» – очень часто, «6» – постоянно.

Пожалуйста, оцените каждое высказывание **только применительно к вашей заботе о собственных детях (ребенке)**, не касаясь работы, взаимоотношений с супругом или общей жизненной ситуации. Если у вас несколько детей, подставляйте вместо слова «ребенок» слово «дети».

Ф.И.О.(псевдоним) _____

Возраст _____

1. К концу дня, проведенного со своим ребенком, я чувствую себя эмоционально опустошенным(ой)	
2. К концу дня, проведенного с ребенком, я чувствую себя, как выжатый лимон	
3. Я чувствую себя усталым(ой), когда встаю утром и должен (должна) провести весь день с ребенком	
4. Я хорошо понимаю, что чувствует мой ребенок, и это помогает мне в общении с ним	
5. Я общаюсь с моим ребенком только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ним до минимума	
6. Я чувствую себя энергичным(ой) и эмоционально воодушевленным(ой)*	
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях со своим ребенком	
8. Я чувствую угнетенность и апатию	
9. Я могу продуктивно влиять на развитие и успехи своего ребенка	
10. В последнее время я стал(а) более отстраненным(ой) и бесчувственным(ой) по отношению к своему ребенку	
11. Мой ребенок стал мне неинтересен. Он скорее утомляет, чем радует меня	
12. У меня много планов на будущее в связи с развитием детей, и я верю в их осуществление	
13. У меня все больше жизненных разочарований в сфере семьи	
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	
15. Мне безразлично, что думает и чувствует мой ребенок	
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и доверия при общении с ребенком	
18. Я без напряжения и раздражительности общаюсь со своим ребенком, независимо от ситуации, в которой происходит общение	
19. Я доволен (довольна) своими успехами как родитель	
20. Я чувствую себя на пределе возможностей	
21. Я смогу еще много сделать в своей жизни как родитель	
22. Я проявляю к ребенку больше внимания и заботы, чем получаю от него в ответ признательности и благодарности	

Большое спасибо за проделанную работу!

Ключ опросника РВ

Субшкала	Номер утверждения	Сумма баллов максимальная
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция родительских достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание: Знаком «*» отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке, т.е. «ежедневно» соответствует нулевому значению.

Оценка уровней выгорания

Субшкала	Низкий уровень <i>L</i>	Средний уровень <i>M</i>	Высокий уровень <i>H</i>
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция родительских достижений	37 и больше	36-31	30 и меньше

ЛИТЕРАТУРА:

- Базалева Л.А. Возможности исследования эмоционального «выгорания» у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – Серия «Педагогика и психология». – 2010. – Вып. 1. – С. 174-182.
- Водошнянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб., 2009. – 336 с.
- 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.
- Ефимова И.Н. Основы психологического консультирования: учебно-метод. пособие. – М., 2012. – 80 с.
- Королева Н.Н. Влияние внутриличностного конфликта на психоэмоциональный статус беременных и способы его коррекции // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – № 1. – С. 86-94.
- Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3-16.
- Орёл В.Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Сборник научных трудов / под ред А.В. Карпова. – Ярославль, 1999. – С. 76-97.
- Орлова Е.А. Влияние профессиональной деформации личности преподавателя средней школы на развитие конфликтности у подростков // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 1. – С. 114-119.
- Попов Ю.В., Кмить К.В. Эмоциональное «выгорание» – только лишь результат профессиональных отношений? // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 2012. – № 2. – С. 98-101.
- Романова Е.С. Психодиагностика: учеб. пособие. – СПб., 2008. – 400 с.
- Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Мытищи, 1996. – 144 с.
- Романова Е.С., Рыжов Б.Н. «Комплекс Брута» у социальных сирот // Системная психология и социология. – 2010. – № 1. – С. 71-75.
- Рыжов Б.Н. Основы системной психологии // Системная психология и социология – 2010. – № 1. – С. 6-43.
- Рыжов Б.Н. Системная переодизация развития // Системная психология и социология. – 2012. – № 5. – С. 5-24.

15. Сенкевич Л.В., Базаркина И.Н. Специфика личностных ресурсов преодоления критических ситуаций и ненормативных кризисов у лиц зрелого возраста в разных культурно-исторических условиях // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 4. – С. 13-21.
16. Хорошева Е.В. Личностные ресурсы родителя ребенка, посещающего инклюзивную группу ДОУ // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 3. – С. 106-113.
17. Шульга Т.И., Антипина М.А. Эмоциональная среда семьи как фактор развития личности ребенка в замещающей семье // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2012. – № 3. – С. 32-40.
18. Linska M. Umgang mit psychischer Belastung am Arbeitsplatz. Darstellung eines Weiterqualifizierungsprojektes für Tagesmütter in Oberösterreich unter besonderer Berücksichtigung der existenzanalytischen Grundmotivationen nach Alfred Längle // Existenzanalyse. – Wien, 2006. – Nr. 1/23. – P. 33-37.