

Звездина Екатерина Алексеевна

магистрант

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы

народов им. П. Лумумбы»

г. Москва

DOI 10.21661/r-587035

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С РАС

Аннотация: в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Основное внимание уделено анализу индивидуально-психологических факторов, которые выступают предикторами развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). На основе теоретического анализа и обобщения эмпирических данных выделены такие ключевые факторы, как особенности личностной организации (перфекционизм, нейротизм, локус контроля), стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии), уровень психологической гибкости и ресурсные характеристики личности. В статье представлены результаты теоретического моделирования, отраженные в таблицах и схемах, которые обобщают взаимосвязь между изучаемыми переменными. Практическая значимость работы заключается в указании мишеней для психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в целевой группе родителей.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, родители детей с РАС, расстройства аутистического спектра, индивидуально-психологические факторы, копинг-стратегии, перфекционизм, нейротизм, локус контроля, психологическая гибкость.

Введение

Воспитание ребенка с расстройствами аутистического спектра (РАС) представляет собой длительную хроническую стрессовую ситуацию, обусловленную

комплексом специфических трудностей. Эти трудности включают необходимость постоянного ухода, сложности в коммуникации и поведении ребенка, высокие финансовые затраты на терапию, социальную стигматизацию семьи и хроническую неуверенность в будущем [1, с. 56]. В таких условиях родители находятся в группе высокого риска развития синдрома эмоционального выгорания – состояния физического, эмоционального и умственного истощения, возникающего в ответ на длительные эмоциональные перегрузки [2, с. 78].

Эмоциональное выгорание у родителей детей с РАС проявляется в чувстве опустошенности, эмоциональном отстранении от ребенка и семьи, снижении продуктивности в бытовой и терапевтической деятельности, а также в соматизации стресса [3, с. 112]. В отличие от профессионального выгорания, родительское выгорание протекает в более интимной и экзистенциально значимой сфере, что усугубляет его последствия как для самого родителя, так и для ребенка, чье развитие напрямую зависит от качества родительского участия.

Актуальность исследования индивидуально-психологических факторов обусловлена их ролью в качестве модуляторов стрессового воздействия. Если объективные трудности (тяжесть симптомов ребенка, недостаток поддержки) создают общий фон риска, то именно внутренние психологические особенности определяют, станет ли этот риск реальностью. Понимание этих факторов позволяет перейти от констатации проблемы к разработке адресных мер психологической помощи, направленных на укрепление личностных ресурсов и изменение дезадаптивных паттернов мышления и поведения.

Целью статьи – систематизация и анализ ключевых индивидуально-психологических факторов, способствующих развитию эмоционального выгорания у родителей детей с РАС.

Основная часть

Личностные черты как предикторы эмоционального выгорания

Исследования показывают, что определенные черты личности могут повышать уязвимость к стрессу и затруднять адаптацию к роли родителя ребенка с особыми потребностями.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. *Перфекционизм*, особенно в его социально предписанной форме (убежденность в том, что окружающие ожидают от человека безупречности), является мощным фактором риска. Родитель, стремящийся к идеальному исполнению своей речи, сталкивается с ситуацией, где «идеальный» результат (например, «вылечить» аутизм или добиться типичного поведения) часто недостижим. Это приводит к хроническому чувству несоответствия, самообвинению и истощению [4, с. 45]. Перфекционизм также связан с ригидностью в воспитательных подходах и неспособностью перераспределить ресурсы.

2. *Нейротизм* (эмоциональная неустойчивость, склонность к переживанию негативных эмоций) предрасполагает к интенсивному и длительному переживанию повседневных стрессоров. Высокий уровень нейротизма коррелирует с эмоциональным истощением – ключевым компонентом выгорания, а также с повышенной тревожностью и депрессивной симптоматикой у родителей детей с РАС [5, с. 89].

3. *Локус контроля* характеризует склонность человека приписывать ответственность за события внешним силам или своим собственным действиям. Экстернальный локус контроля (вера в то, что жизненные события управляются внешними обстоятельствами, случаем или влиятельными людьми) у родителей детей с РАС связан с чувством беспомощности, пассивностью и пессимизмом в отношении будущего. Напротив, интернальный локус контроля (склонность видеть в себе причину собственных успехов и неудач), будучи адаптивным в многих ситуациях, в контексте неизлечимого расстройства может принимать форму гиперответственности и самобичевания, что также истощает ресурсы [1, с. 61]. Оптимальным представляется сбалансированный локус контроля с элементами «продуктивной» экстернальности (признание объективных ограничений, связанных с РАС).

Наглядно взаимосвязь личностных черт с компонентами выгорания представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Факторы успешности инклюзивного образования для подростков с РАС

Личностная черта	Эмоциональное истощение		
------------------	-------------------------	--	--

	Деперсонализация	Редукция (родительских) достижений	
Высокий перфекционизм	Сильная прямая связь. Стремление к недостижимому идеалу ведет к хронической фрустрации и усталости	Может проявляться как эмоциональное дистанцирование от ребенка, чье поведение «неидеально»	Сильная прямая связь. Чувство собственной некомпетентности, «плохого» родительства
Высокий нейротизм	Очень сильная прямая связь. Лежит в основе легкого возникновения и длительности негативных эмоциональных состояний	Может быть защитной реакцией на чрезмерную эмоциональную вовлеченность и ранимость	Прямая связь. Склонность к негативной самооценке своей эффективности как родителя

Копинг-стратегии и психологическая гибкость

Совладающее поведение (копинг) выступает ключевым механизмом, опосредующим влияние стресса на психологическое благополучие. Преобладание тех или иных стратегий является устойчивой индивидуальной характеристикой.

У родителей детей с РАС, подверженных выгоранию, чаще наблюдаются неадаптивные копинг-стратегии.

1. *Избегание* (попытки уйти от проблемы, отрицание, отвлечение). В контексте хронического, неисчезающего стресса избегание оказывается неэффективным и ведет к накоплению нерешенных проблем.

2. *Эмоционально-сфокусированный копинг* в его дисфункциональной форме (постоянное «пережевывание» проблемы, самобичевание, катастрофизация).

3. *Конфронтационный копинг*, связанный с агрессивными попытками изменить ситуацию, что приводит к росту конфликтов и истощению [6, с. 134].

Адаптивные стратегии, такие как проблемно-сфокусированный копинг (поиск информации, планирование, обращение за помощью), позитивная переоценка (поиск смысла, личностного роста в трудной ситуации) и социальное поддержание, выступают буфером против выгорания. Однако их использование может блокироваться высоким перфекционизмом («Я должен справиться сам») и дефицитом социальных навыков.

Более интегративным понятием является психологическая гибкость – способность осознанно присутствовать в текущем моменте, оставаться в контакте со своими ценностями и действовать в соответствии с ними, даже в присутствии дискомфортных мыслей и эмоций [7, с. 23]. Низкая психологическая гибкость проявляется в психологической ригидности: слиянии с негативными мыслями («Я – неудачник»), избегании переживаний, отказе от значимых ценностей (например, ценность «быть любящим родителем» подменяется ценностью «быть эффективным терапевтом»). Эта ригидность является центральным звеном в развитии выгорания.

Внутренние ресурсы личности

Противовесом факторам риска выступают внутренние ресурсы, способствующие резилентности (устойчивости).

1. *Самосострадание (self-compassion)* – способность относиться к себе с добротой в момент неудачи или страдания, признавая, что это часть общего человеческого опыта. Оно прямо противоположно самоkritике, связанной с перфекционизмом. Исследования показывают, что высокий уровень самосострадания снижает симптомы выгорания и депрессии у родителей детей с РАС [8, с. 101].

2. *Осмысленность жизни и наличие ценностей* – способность видеть смысл в своих действиях, даже если они не приводят к быстрому результату, и ориентация на глубокие жизненные ценности (любовь, забота, терпение) помогают сохранить мотивацию и вовлеченность.

3. *Эмоциональный интеллект* – способность распознавать свои и чужие эмоции, управлять ими – позволяет эффективнее регулировать эмоциональные волны, связанные с поведением ребенка, и предотвращать эмоциональное истощение.

Заключение и рекомендации

Проведенный анализ позволяет утверждать, что эмоциональное выгорание у родителей детей с РАС является результатом взаимодействия объективно тяжелой жизненной ситуации с комплексом индивидуально-психологических факторов. К числу наиболее значимых из них относятся: ригидные личностные черты

(перфекционизм, нейротизм), дезадаптивный локус контроля, низкая психологическая гибкость, ведущая к использованию неэффективных копинг-стратегий, а также дефицит внутренних ресурсов, таких как самосострадание.

Этот вывод имеет важное практическое значение для психологов и специалистов сопровождения семей. Профилактическая и коррекционная работа должна быть направлена не только на предоставление информации и эмоциональной поддержки, но и на целенаправленное развитие психологических навыков. К ним относятся.

1. Психообразование о природе выгорания и роли психологической гибкости.
2. Тренинг адаптивных копинг-стратегий, смещение фокуса с избегания на ценностно-ориентированные действия.
3. Развитие навыков самосострадания и снижение самокритики через техники mindfulness (осознанности) и терапии принятия и ответственности (ACT).
4. Когнитивная реструктуризация дезадаптивных убеждений, связанных с перфекционизмом и гиперответственностью.
5. Укрепление личностных ресурсов – помочь в поиске смысла и актуализации ценностей в родительской роли.

Интегративный подход, учитывающий как внешние, так и внутренние факторы, может существенно повысить эффективность помощи семьям, воспитывающим детей с РАС, и способствовать сохранению их психологического здоровья и качества жизни.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2018. – 336 с.
2. Маслач К. Правда о выгорании: как организации вызывают стресс у сотрудников и что с этим делать / К. Маслач, М.П. Лейтер. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 350 с.
3. Никольская О.С. Аутичный ребенок: пути помощи / О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлиинг. – М.: Теревинф, 2020. – 288 с.

4. Холмогорова А.Б. Перфекционизм, депрессия и тревога / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – №27 (4). – С. 40–56.
5. Hayes S.C. Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change / S.C. Hayes, K.D. Strosahl, K.G. Wilson – 2nd ed. – New York: Guilford Press, 2016. – 402 p.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р Лазарус // Эмоциональный стресс. – М.: Медицина, 2017. – С. 178–208.
7. Фреденберг Л.М. Психологическая гибкость в повседневной жизни / Л.М. Фреденберг. – СПб.: Смысл, 2020. – 215 с.
8. Neff K.D. Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism / K.D. Neff, D.J. Faso // Mindfulness. – 2019. – Vol. 10 (8). – P. 2297–2309.