

Благовская Елена Борисовна

магистрант

Белозерова Лилия Алмазовна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный
педагогический университет им. И.Н. Ульянова»
г. Ульяновск, Ульяновская область

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Аннотация: авторы подчеркивают, что синдром эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, рассматривается как актуальная психолого-педагогическая проблема. В работе представлены результаты эмпирического исследования, в котором выявлены значимые различия в показателях родительского выгорания между родителями детей с ментальными нарушениями и родителями нормотипичных детей по показателям эмоционального истощения, деперсонализации и редукции родительских достижений. Представленные результаты указывают на необходимость комплексной системы поддержки семей, воспитывающих детей с ментальными нарушениями, требующей внимания широкого круга специалистов: психологов, педагогов, медицинских и социальных работников.

Ключевые слова: родительское выгорание, ментальные нарушения, дети дошкольного возраста, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений, психологическое сопровождение семей.

Семья, воспитывающая ребенка дошкольного возраста с ментальными нарушениями (расстройствами аутистического спектра, интеллектуальными нарушениями и др.), сталкивается с долговременными стрессорами: высокой интенсивностью родительского ухода, неопределенностью траектории развития ребенка,

ограничением социальных контактов, дефицитом поддержки со стороны окружающих [2; 3]. Эти условия существенно повышают риск развития хронического стресса и формируют предпосылки формирования синдрома родительского выгорания – специфического состояния эмоционального истощения в родительской роли, ведущего к снижению качества заботы, эмоциональной дистанции с ребенком и росту конфликтности в семейной системе [1]. Рождение и воспитание даже нормотипичного ребенка создает значительную психоэмоциональную нагрузку для родителей, трансформирует семейный уклад жизни, порождая хронические стрессоры: нарушения режима сна, перманентную тревогу за здоровье ребенка, страх совершения ошибок, трудности адаптации к новым социальным ролям и дефицит свободного времени. В ряде семей эти факторы усугубляются экономическими трудностями, отсутствием поддержки со стороны родственников и нерешенными жилищными проблемами. Выше обозначенные стрессоры приводят к постепенному нарушению эмоционального равновесия родителей, повышению уровня тревожности, риску развития депрессивных состояний, нервных срывов и хроническому утомлению [1].

У родителей детей с ОВЗ психоэмоциональная нагрузка усугубляется наличием нарушения у ребенка, сложностями его социальной адаптации, труднопрогнозируемостью течения развития ребенка и отсроченными негативными последствиями его нарушения, что приводит к краху ожиданий и пересмотру жизненных планов. Постепенно у родителей сужается круг интересов, снижается интенсивность социального общения, возникает социальная фрустрированность, создающая предпосылки для хронического стресса, нарушения эмоционального реагирования и развития предболезненных состояний. Высокая мотивированность родителей на терапию ребенка заставляет их действовать за счет внутренних ресурсов, что отражается на состоянии здоровья. Эмпирические исследования последних лет подтверждают значимую роль социальной поддержки, нормализации внутрисемейных отношений и развитии внутренних ресурсов в снижении компонентов выгорания у родителей детей с ОВЗ [2–4].

Целью данной работы является изучение уровня и структуры выгорания у родителей детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями в сравнении с родителями нормотипичных детей.

В исследовании приняли участие 40 родителей дошкольников (20 родителей детей с ментальными нарушениями – экспериментальная группа, и 20 родителей нормотипичных детей – контрольная группа). Продолжительность родительского опыта у респондентов составила 6–7 лет. Для оценки выгорания использовался опросник И.Н. Ефимовой «Родительское выгорание», включающий три шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция родительских достижений [1]. В качестве математико-статистического метода для сравнения независимых выборок применен U-критерий Манна-Уитни.

Результаты исследования показали, что у 60% родителей детей с ментальными нарушениями и лишь у 5% – в контрольной группе, выявлен высокий уровень эмоционального истощения, что отражает хроническую усталость, снижение эмоционального тонуса, агрессивные тенденции и депрессивную симптоматику. Средние значения по данному показателю между двумя выборками значительно различаются ($U_{эмп}=51$, $p\leq 0,01$) и у родителей экспериментальной группы существенно превышают таковые в контрольной (24,40 против 15,35).

Деперсонализация проявляется в обезличивании отношений с ребенком, формировании циничных установок и эмоциональном отстранении, снижении эмпатии. У родителей детей с ментальными нарушениями этот компонент выражен несколько сильнее (8,15) и достигает высоких значений у трети обследованных, по сравнению с родителями нормотипичных детей (5,70) ($U_{эмп}=126,5$, $p\leq 0,05$).

У 60% родителей детей с ментальными нарушениями выявлены низкие показатели редукции родительских достижений, что указывает на снижение у них чувства родительской компетентности и значимости собственных достижений, связанных с заботой о детях. Средние значения по данной шкале оказались у них значимо ниже по сравнению с группой контроля (28,00 против 34,70, соответственно) ($U_{эмп}=99$, $p\leq 0,01$).

Общий уровень родительского выгорания оказался значимо выше в экспериментальной группе (60,55) по сравнению с контрольной (55,75) ($U = 76$, $p \leq 0,05$), следовательно, стрессогенные условия семьиказываются более выражено на их эмоциональном состоянии и вызывают редукцию родительской роли, снижение качества заботы о ребенке.

Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу исследования о том, что у родителей детей дошкольного возраста с ментальными нарушениями более выраженная симптоматика родительского выгорания по сравнению с родителями нормотипичных детей. Возможно, это связано с тем, что они имеютуженный круг социальных контактов, фрустрацию потребности в отдыхе, общении и личной жизни. В отличие от постепенного адаптационного процесса при рождении нормотипичного ребенка, диагноз о ментальном нарушении мгновенно поднимает уровень стресса, блокируя естественные механизмы психологической адаптации, приводит к истощению. Высокая мотивированность родителей на терапию ребенка маскирует симптомы выгорания, но приводит к продолжающемуся расходованию внутренних ресурсов, усугубляя соматический статус [5]. Полученные результаты демонстрируют, что родители детей с ОВЗ испытывают качественно и количественно иные психологические нагрузки, чем родители нормотипичных детей, что требует специальных, научно-обоснованных подходов к их психологической поддержке [4].

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости интеграции усилий психологов, педагогов, врачей, социальных работников и государственных структур в развитии комплексной системы поддержки семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, что является актуальной задачей современного российского общества. Необходимо целенаправленное психологопедагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ментальными нарушениями, включающее развитие проактивного совладания, усиление социальной поддержки и улучшение коммуникации в семейной системе [3–5].

Список литературы

1. Ефимова И.Н. Возможности исследования родительского выгорания / И.Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2013. – №4. – С. 31–40. EDN RRTXIZ
2. Конева И.А. К проблеме детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра / И.А. Конева, К.Ю. Баранцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №69-3. – С. 125–128. EDN DEEEGX
3. Прохорова М.Л. Психологическая поддержка родителей детей с ОВЗ при эмоциональном выгорании / М.Л. Прохорова // Молодой ученый. – 2024. – №16(515). – С. 104-106. EDN TXKIYD
4. Ткачёва В.В. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование / В.В. Ткачёва. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – 160 с.
5. Шубович М.М. Профилактика выгорания родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья / М.М. Шубович, В.Г. Шубович, И.Н. Тимошина // Педагогический журнал Башкортостана. – 2023. – №4(102). – С. 105–112. DOI 10.21510/18173292_2023_102_4_105_112. EDN BGIGZX