

Чебаевская Руслана Анатольевна

специалист психолого-педагогической коррекции

АНО «Наш солнечный мир»

г. Москва

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Шумилова Елена Аркадьевна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**СТЫД ЗА АУТИЧНОГО РЕБЕНКА КАК ФАКТОР
РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ АНАЛИЗ
СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема родительского выгорания в семьях, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Основной фокус сделан на анализе исследований Кузьминой А.С. с соавторами, посвященных психологическим ресурсам матерей, отношению к болезни ребенка и предикторам родительского выгорания, а также на работе Фадеевой Т.Ю., изучающей психологические факторы выгорания отцов и матерей. Теоретическим основанием для анализа роли стыда выступает исследование Rusu D.M., Stevanović D. и Enea V. (2023), в котором эмпирически подтверждена медиативная роль стыда во взаимосвязи между присоединенной стигмой и родительским стрессом. Проводится интеграция полученных данных и обсуждаются перспективы дальнейших исследований.*

***Ключевые слова:** родительское выгорание, стыд, присоединенная стигма, расстройства аутистического спектра, психологические ресурсы, гендерные различия.*

Процесс воспитания ребенка, имеющего расстройства аутистического спектра, неразрывно связан с хроническим стрессовым фоном, который при дефиците компенсаторных механизмов закономерно трансформируется в состояние родительского выгорания. Разработанная М. Миколайчак и И. Роскам теоретическая концепция баланса рисков и ресурсов (BR2) показывает, что наступление выгорания определяется устойчивым доминированием стрессовых факторов над имеющимися у родителя адаптационными возможностями. Среди них особую нишу занимают социально-психологические феномены, порождаемые общественной стигмой и связанные с глубокими эмоциональными переживаниями стыда.

Возрастающий исследовательский интерес к стыду, как предиктору выгорания, связан с осознанием того факта, что родительская повседневность не исчерпывается объективными сложностями ухода, коррекционных занятий и бытовой рутины. Существенную нагрузку создает субъективное восприятие и переработка социального порицания. Внешние реакции ребенка, обусловленные его нейроразличиями, зачастую трактуются окружением как прямое следствие несостоятельности родителей, что вызывает у матерей и отцов острые приступы стыда и вины [5].

Настоящая работа ставит своей целью анализ места и роли стыда, испытываемого за ребенка с РАС, в многомерной структуре родительского выгорания. В качестве теоретического фундамента привлекаются новейшие исследования, включая цикл работ Кузьминой А.С. с соавторами, сфокусированных на ресурсной сфере матерей и специфике их отношения к болезни ребенка [4]; диссертационное исследование Фадеевой Т.Ю., вносящее существенные коррективы в понимание гендерной специфики выгорания; а также работу Русу, Стеванович и Эня (2023), эмпирически верифицировавшую медиаторную функцию стыда в цепочке «стигма – родительский стресс».

Принципиальное значение для раскрытия механизмов влияния стыда на психологическое благополучие родителей имеет труд коллектива авторов из Румынии и Сербии – Д.М. Русу, Д. Стевановича и В. Эня [1]. Их работа «Affiliate

Stigma and Parental Stress Among Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: The Mediating Role of Shame» работает через чувство стыда, которое возникает у родителя, когда он соглашается с этим общественным мнением. Именно стыд в этой цепочке является посредником, превращающим внешнее давление (стигму) во внутреннее страдание (стресс). Эмпирическую базу составили 196 респондентов в возрасте от 22 до 65 лет, являющихся родителями детей с верифицированным диагнозом РАС в возрастном диапазоне от 2 до 22 лет, что обеспечило репрезентативность выборки в отношении различных стадий жизненного цикла семьи. Инструментарий исследования включал методики для оценки трех основных конструктов: уровня присоединенной стигмы (степени восприятия родителем негативных социальных установок в отношении аутизма), интенсивности переживания стыда и выраженности родительского стресса.

Полученные данные подтвердили существование статистически значимых положительных корреляций между всеми тремя изучаемыми параметрами. Однако наиболее существенным результатом стало доказательство того, что стигматизация трансформируется в стресс исключительно через фильтр стыда: родители, воспринимая негативные общественные стереотипы об аутизме, начинают испытывать стыд как за особенности своего ребенка, так и за собственную «неуспешность» как воспитателей, и именно это переживание становится триггером хронического стресса. Исходя из полученных результатов, авторы формулируют важный прикладной вывод: в программы психологической поддержки, нацеленные на редукцию стресса у родителей детей с РАС, необходимо интегрировать компоненты, направленные на формирование адаптивных стратегий совладания с чувством стыда.

Существенный пласт знаний о феномене родительского выгорания в контексте воспитания ребенка с аутизмом формируют работы Анастасии Сергеевны Кузьминой, выполненные в соавторстве с И.Я. Стояновой и К.О. Кривошей. Данные исследования, проведенные на российской выборке, позволяют детализировать психологические механизмы, опосредующие связь между аффективным

отношением к ребенку и его заболеванию и клиническими проявлениями выгорания.

В публикации 2024 года «Психологические ресурсы матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра» (журнал «Аутизм и нарушения развития») авторы проанализировали корреляции между ресурсными характеристиками матерей и симптоматикой родительского выгорания на выборке из 80 женщин, воспитывающих детей с РАС (средний возраст детей составлял 6,32 года). Исследование зафиксировало обратную корреляцию между способностью матери к адекватному пониманию эмоционального состояния ребенка и степенью выраженности симптомов выгорания: более точное восприятие матерью аффективных проявлений ребенка сопряжено с меньшим уровнем ее истощения. Кроме того, было установлено, что позитивное самоотношение, базирующееся на самопонимании и самопринятии, выполняет ресурсную функцию, препятствуя развитию выгорания. Матери же, демонстрирующие склонность к самокритике и негативной оценке собственной родительской позиции, показывают более высокие показатели по шкале редукции личных достижений. Согласно полученным данным, 65% матерей обнаруживают высокие или средние показатели эмоционального истощения; у 35% фиксируется выраженная либо средняя степень деперсонализации; 40% респонденток демонстрируют неуверенность в собственной родительской компетентности, что соответствует симптоматике редукции родительских достижений. Приведенные цифры существенно превышают аналогичные показатели родителей, воспитывающих детей с типичным развитием, что убедительно свидетельствует о принадлежности данной категории к группе повышенного риска по формированию выгорания.

В другой работе 2024 года, озаглавленной «Отношение к болезни ребенка и родительское выгорание женщин, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра» [3] авторы углубленно рассматривают проблему типологии отношения к болезни ребенка и ее связи с выгоранием. Выявлено, что тип отношения к заболеванию ребенка демонстрирует значимые корреляции с выраженностью симптомов выгорания. Такие паттерны, как гиперболизация тяжести

заболевания и чрезмерная фиксация на состоянии ребенка, выступают предикторами эмоционального истощения. Данные типы отношения правомерно интерпретировать как когнитивные репрезентации стыда: мать, переживающая стыд в связи с «инаковостью» своего ребенка, склонна либо преувеличивать тяжесть его состояния, либо прибегать к стратегии гиперконтроля. Особого внимания заслуживает обнаруженная авторами возрастная динамика: для дошкольного возраста наиболее релевантными источниками стыда выступают поведенческие реакции ребенка в публичном пространстве, которые окружающими могут быть истолкованы как результат дефектов воспитания. В подростковом же возрасте акценты смещаются в сторону переживаний, связанных с социальной несостоятельностью ребенка, его неспособностью соответствовать возрастным нормативам автономности и социализации. Стыд на этом этапе жизни ребенка генерируется не столько конкретными поведенческими актами, сколько воспринимаемой неуспешностью подростка в социальной среде.

Анализ гендерного измерения родительского выгорания, которое зачастую остается за рамками научного интереса, поскольку подавляющее большинство эмпирических выборок формируется преимущественно из матерей. В рамках этой проблематики существенным дополнением выступает диссертационная работа Татьяны Юрьевны Фадеевой «Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей» (2021) [6]. Исследование охватило 210 родителей (105 матерей и 105 отцов), воспитывающих детей дошкольного и младшего школьного возраста. Диагностический инструментарий включал опросник «Родительское выгорание», методику диагностики родительского отношения, опросник «Анализ семейной тревоги» и авторскую анкету. Полученные результаты выявили отчетливую гендерную дифференциацию в структуре выгорания: у матерей доминирующим компонентом выступает эмоциональное истощение; у отцов же более выраженными оказываются редукция родительских достижений и деперсонализация. Различия в факторах риска также оказались статистически значимыми: для матерей ведущим фактором риска служит тревога, тогда как для

отцов большее значение приобретают социальные факторы и специфика детско-родительских отношений.

Опираясь на данные Фадеевой, можно выдвинуть предположение о качественно различном содержании и связях стыда с компонентами выгорания у матерей и отцов [6]. Вероятно, матери острее переживают стыд в ситуациях публичного характера, когда их воспринимаемая неспособность обеспечить социально приемлемое поведение ребенка становится очевидной. Стыд за истерику в общественном месте, за непонимание элементарных просьб, за «странности» ребенка наносит удар по образу «хорошей матери», транслируемому социумом. Этот тип стыда, по-видимому, теснее всего коррелирует с эмоциональным истощением. Отцы, в свою очередь, могут испытывать стыд, производный от несоответствия маскулинным ролевым ожиданиям: невозможность «скорректировать» поведение ребенка, передать ему необходимые, с точки зрения традиционной гендерной социализации, навыки, обеспечить его будущее. Данный тип стыда, вероятно, в большей степени сопряжен с редукцией достижений и может служить триггером деперсонализации как защитного механизма от переживания собственной несостоятельности.

Синтез результатов рассмотренных исследований позволяет сконструировать интегративную модель, эксплицирующую роль стыда в генезисе родительского выгорания при воспитании ребенка с РАС. Исходным звеном модели выступает присоединенная стигма: родители детей с аутизмом перманентно подвергаются воздействию негативных социальных стереотипов, которые могут оказать влияние на собственное отношение к детям и самим себе. Социум зачастую интерпретирует поведенческую специфику ребенка не как проявление нейроотличий, а как следствие дефицита воспитания или родительской некомпетентности. Исследование Русу с коллегами убедительно показывает, что сама по себе стигма не обладает прямым стрессогенным потенциалом – ее деструктивное влияние опосредуется эмоцией стыда. Родителю недостаточно просто знать о существовании стереотипов; необходимо их «примерить» на себя, начать испытывать стыд.

Типы отношения, маркированные тревогой, фиксацией на тяжести состояния, могут быть рассмотрены как когнитивные и чувственные корреляты стыда [3]. Гиперболизация тяжести заболевания может выполнять функцию своеобразного объяснения – себе и окружающим – причин «инаковости» ребенка. Однако парадокс заключается в том, что такая фиксация на дефицитности лишь усиливает стигму и стыд, поскольку репрезентирует ребенка исключительно через призму его недостатков. Тревога и гиперконтроль, в свою очередь, могут быть попыткой превентивно избежать ситуаций, потенциально провоцирующих стыд, однако цена такой стратегии – колоссальные эмоциональные затраты, ведущие к истощению.

Ключевым компонентом модели выступает самоотношение. Исследования Кузьминой и коллег [4] демонстрируют, что позитивное самоотношение, фундаментированное на самопонимании и самопринятии, служит ресурсным фактором, обеспечивающим устойчивость к выгоранию. Стыд, напротив, обладает свойством подрывать самоотношение, формируя у родителя ощущение собственной несостоятельности и неуспешности. Запускается порочный круг: столкновение с осуждающим взглядом инициирует стыд; стыд, в свою очередь, разрушает самооценку, закрепляя негативные Я-концепты; сниженная самооценка, в свою очередь, повышает уязвимость к последующим эпизодам стигматизации и стыда, что в итоге и приводит к эмоциональному истощению.

Стоит обратить внимание и на качественную трансформацию содержания стыда в процессе взросления ребенка. Для каждого возрастного этапа характерен свой, доминирующий источник стыда, что необходимо имплицировать в практику психологического сопровождения. Как отмечает Кузьмина [4], период дошкольного детства основным триггером стыда служат поведенческие нарушения в публичных пространствах, что провоцирует избегание социальных контактов, усугубляет изоляцию семьи и истощает ее ресурсы. На этапе младшего школьного возраста к этому добавляются трудности школьной адаптации, конфликты с одноклассниками, несоответствие академическим стандартам, что генерирует стыд перед учителями и родительским сообществом. В подростковом возрасте

доминантой становится переживание социальной несостоятельности ребенка, его неспособности соответствовать возрастным нормативам автономии, интересов, коммуникации, что субъективно переживается родителем как собственный провал, индуцируя редукцию родительских достижений. В период взросления ребенка источником стыда становится его неспособность к независимому существованию, профессиональной самореализации, созданию семьи, что формирует у родителей стыд за собственную неэффективность как воспитателей и хроническое чувство вины за будущее ребенка.

Осознание роли стыда в структуре выгорания, а также понимание его возрастной и гендерной динамики открывает возможности для конструирования дифференцированных стратегий психологической помощи. Как резюмируют Русу с коллегами, психокоррекционные интервенции должны включать обучение родителей техникам совладания со стыдом. Такой подход может интегрировать психообразовательный блок, раскрывающий природу стыда, его отличие от вины и механизмы стигматизации; развитие самосострадания как альтернативы самокритике, работу с интериоризированным критиком, культивирование более мягкого, принимающего отношения к себе; когнитивную реструктуризацию иррациональных установок; а также тренинг поведенческих паттернов в стигматизирующих ситуациях. Содержательное наполнение работы со стыдом должно варьироваться с учетом возраста ребенка: для родителей дошкольников фокус может быть сделан на принятии поведенческих особенностей и выработке стратегий поведения в публичных пространствах; для родителей подростков – на вопросах сепарации, поиске и акцентуации сильных сторон ребенка, поддержке его автономии; для родителей взрослых детей – на переопределении родительской роли и поиске новых жизненных смыслов. Не менее важен и гендерно-чувствительный подход: для матерей приоритетной является работа с публичным стыдом, тревогой и перфекционистскими установками, а также создание безопасного пространства для эмоциональной разгрузки; для отцов – работа со стыдом, ассоциированным с маскулинными ролевыми предписаниями, переосмысление

отцовской роли в контексте воспитания особого ребенка и легитимация права на проявление эмоций.

Таким образом, предпринятый интегративный анализ дает основания утверждать, что стыд, испытываемый за ребенка с расстройством аутистического спектра, представляет собой существенный психологический фактор, детерминирующий родительское выгорание. Практическая значимость проведенного анализа заключается в обосновании необходимости имплементации в программы поддержки родителей модулей, направленных на проработку стыдовых переживаний с обязательной дифференциацией содержания в зависимости от возраста ребенка и гендерной идентичности родителя, а также на повышение самооценности и формирование резистентности к стигматизации. Только подход, интегрирующий как индивидуально-психологические, так и социально-психологические факторы, способен обеспечить эффективную помощь родителям детей с РАС в совладании с вызовами и профилактике тяжелых форм родительского выгорания.

Список литературы

1. Rusu D.M. Affiliate Stigma and Parental Stress Among Parents of Children With Autism Spectrum Disorder: The Mediating Role of Shame / D.M. Rusu, D. Stevanović, V. Enea // Focus on Autism and Other Developmental Disabilities. – 2023. – Vol. 39. No. 2. – P. 127–135.

2. Кузьмина А.С. Психологические ресурсы матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра / А.С. Кузьмина, И.Я. Стоянова, К.О. Кривошей // Аутизм и нарушения развития. – 2024. – Т. 22. №4. – С. 21–30. DOI 10.17759/autdd.2024220403. EDN MLHKIX

3. Кузьмина А.С. Отношение к болезни ребенка и родительское выгорание женщин, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра / А.С. Кузьмина, К.О. Кривошей // Психология и Психотехника. – 2024. – №1. – С. 143–156. DOI 10.7256/2454-0722.2024.1.43421. EDN OGIUR

4. Кузьмина А.С. Психологические ресурсы матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра, в аспекте проявлений

родительского выгорания / А.С. Кузьмина, И.Я. Стоянова, К.О. Кривошей // RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. – М.: МГППУ, 2024. – URL: <https://ruspsydata.mgppu.ru/handle/123456789/152> (дата обращения: 19.03.2026).

5. Кислова О.В. Роль семейных факторов в развитии детей с нервно-психическими расстройствами и расстройствами аутистического спектра / О.В. Кислова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2020. – Т. 20. №1. – С. 100–111. EDN DGYXFJ

6. Фадеева Т.Ю. Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей / Т.Ю. Фадеева // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2021. – №4(40). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-roditelskogo-vygoraniya-ottsov-i-materey> (дата обращения: 19.03.2026).