Булавка Дмитрий Романович
магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОВЗ: МЕТОДЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация: *в статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в контексте организации социально-психологической помощи семье. Актуальность обусловлена ростом числа семей, сталкивающихся с хроническим родительским стрессом, и необходимостью систематизации эффективных методов профилактики и реабилитации их психоэмоционального состояния. На основе теоретического анализа отечественных и зарубежных исследований выделены ведущие факторы и стадии формирования родительского истощения. Представлена дифференцированная система методов социально-психологической работы (информационно-просветительский, когнитивно-поведенческий, групповой, телесно-ориентированный и ресурсно-арт-терапевтический), соотнесённая с уровнями выгорания. Сделан вывод о том, что своевременная профилактика и комплексная реабилитация эмоционального состояния родителей выступают ключевым условием сохранения функциональности семейной системы и успешной социализации ребёнка с ОВЗ.*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, родители детей с ОВЗ, родительский стресс, социально-психологическая профилактика, психологическая реабилитация, сопровождение семьи.*

Современная семья, воспитывающая ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), функционирует в условиях длительного, нередко пожизненного психоэмоционального напряжения, необходимости постоянной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

абилитации ребёнка и преодоления социально-средовых барьеров. В научной литературе всё чаще поднимается вопрос о том, что родительская роль в таких семьях приобретает черты интенсивной помогающей деятельности, сопряжённой с высоким риском истощения адаптационных ресурсов. Синдром эмоционального выгорания рассматривается как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, возникающее на фоне хронического стресса и проявляющееся в снижении эмоционального отклика, деперсонализации и редукции родительских достижений (К. Маслач, В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова). Однако применительно к родителям детей с ОВЗ проблема социально-психологической работы остаётся недостаточно алгоритмизированной: специалисты не всегда чётко разграничивают меры первичной профилактики и глубинной реабилитации в зависимости от стадии выгорания. Цель настоящей статьи – раскрыть специфику эмоционального выгорания родителей детей с ОВЗ и систематизировать методы социально-психологической профилактики и реабилитации. Задачи: проанализировать теоретические подходы к пониманию родительского выгорания; выявить его специфические детерминанты в семьях детей с ОВЗ; систематизировать методы профилактики и реабилитации в виде практико-ориентированной модели; сформулировать рекомендации для специалистов сопровождения.

В зарубежной психологии концепция выгорания изначально разрабатывалась применительно к профессионалам социономических профессий (Г. Фрейденбергер, К. Маслач), однако впоследствии И. Роскам и М. Миколайчак обосновали феномен специфического «родительского выгорания» (parental burnout), возникающего при хроническом дисбалансе между родительскими требованиями и доступными ресурсами. В отечественной психологии синдром эмоционального выгорания рассматривается как динамический процесс, включающий фазы напряжения, резистенции и истощения (В. В. Бойко), а также как следствие нарушения механизмов психологической защиты и совладающего поведения (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова).

Применительно к семьям, воспитывающим детей с ОВЗ, исследователи (В. В. Ткачёва, И. Ю. Левченко, Е. М. Мастюкова) подчёркивают особую

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

структуру стрессогенных факторов. Рождение ребёнка с нарушениями развития запускает переживание утраты «идеального» образа ребёнка, сопровождающееся чувством вины, стыда и социальной изоляцией. Постоянная включённость в уход и коррекционные мероприятия приводит к стиранию личностных границ родителя, отказу от собственных потребностей и сужению круга социальных контактов. Таким образом, эмоциональное выгорание родителей детей с ОВЗ имеет кумулятивный характер и затрагивает все уровни функционирования личности:

− *эмоциональный компонент* – хроническая тревога за будущее ребёнка, подавленность, раздражительность, сменяющаяся эмоциональной тупостью и апатией;

− *когнитивный компонент* – катастрофизация, иррациональные установки («я обязан справиться сам», «моя жизнь закончилась»), снижение концентрации внимания и ощущение беспомощности;

− *поведенческий компонент* – социальное избегание, формализация ухода за ребёнком, эмоциональное отстранение либо, напротив, деструктивная гиперопека и гиперконтроль;

− *соматический компонент* – хроническая усталость, нарушения сна, психосоматические расстройства, снижение иммунитета.

Каждый из компонентов не только снижает качество жизни самого взрослого, но и напрямую отражается на развитии ребёнка: истощённый родитель теряет способность к чуткому эмоциональному контейнированию, последовательному подкреплению навыков ребёнка и конструктивному взаимодействию со специалистами. При этом меры помощи не могут быть универсальными: на стадии напряжения эффективны просветительские и ресурсные практики, тогда как на стадии истощения требуется глубокая психотерапевтическая и социально-реабилитационная интервенция.

Для иллюстрации содержательных различий между направлениями профилактической и реабилитационной работы с родителями детей с ОВЗ целесообразно представить сравнительную таблицу (табл. 1).

Таблица 1

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Сравнительная характеристика методов
социально-психологической профилактики
и реабилитации эмоционального выгорания родителей детей с ОВЗ

Критерий	Социально-психологическая профилактика (фазы напряжения и начальной резистенции)	Социально-психологическая реабилитация (фазы выраженной резистенции и истощения)
Основная цель	Предотвращение истощения ресурсов, формирование навыков саморегуляции и конструктивного совладания со стрессом	Восстановление утраченного психоэмоционального баланса, преодоление апатии, деперсонализации и психосоматических симптомов
Целевая группа	Родители на этапе постановки диагноза ребёнку, адаптации к образовательным и реабилитационным маршрутам	Родители с выраженными признаками хронической усталости, эмоционального отчуждения, депрессивными и тревожными реакциями
Когнитивные методы	Психообразование, информирование о закономерностях развития ребёнка, коррекция нереалистичных ожиданий	Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), работа с глубинным чувством вины, стыда и иррациональными установками
Групповые и социальные формы	Группы взаимопомощи, родительские клубы, тренинги эффективной коммуникации и тайм-менеджмента	Терапевтические группы поддержки, семейная системная психотерапия, подключение служб «передышки» (социального патронажа)
Ресурсные и телесные практики	Обучение техникам релаксации, дыхательным упражнениям, планированию личного времени	Телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, песочная терапия, глубокая работа с проживанием горевания и принятием диагноза
Ожидаемый результат	Повышение родительской компетентности, сохранение социальных связей и устойчивости к повседневным стрессорам	Снижение уровня тревоги и эмоционального истощения, возвращение субъектности и способности к эмпатическому контакту с ребёнком

Данная таблица может использоваться психологами реабилитационных центров, образовательных организаций и служб ранней помощи как методический ориентир при построении индивидуального маршрута сопровождения семьи. Она позволяет дифференцировать интервенции: например, включение родителя в фазе глубокого истощения в интенсивно обучающие тренинги без предварительной разгрузки и индивидуальной терапии способно усилить чувство вины и усугубить выгорание.

Роль профилактики и реабилитации в сохранении ресурса семейной системы. Анализ литературы и практики психолого-педагогического сопровождения показывает, что системная работа с эмоциональным состоянием родителей

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

повышает эффективность коррекционно-развивающей помощи самому ребёнку с ОВЗ. В семьях, включённых в программы социально-психологической поддержки, родители демонстрируют более высокий уровень принятия особенностей ребёнка, осознанное распределение внутрисемейных обязанностей и готовность обращаться за социальной помощью. Напротив, игнорирование состояния взрослого приводит к дисфункциональным стилям воспитания (эмоциональному отвержению или симбиотической привязанности), супружеским конфликтам и распаду семьи.

В контексте социально-психологической работы важно подчеркнуть, что устойчивость семьи обеспечивается сочетанием внутриличностных и средовых ресурсов. Эффективная модель помощи предполагает междисциплинарное взаимодействие психолога, социального работника и педагога-дефектолога: психолог обеспечивает проработку эмоциональных переживаний и когнитивных искажений, социальный работник помогает снизить бытовую и информационную нагрузку через маршрутизацию льгот и услуг временного присмотра, а дефектолог формирует у родителей чувство компетентности через обучение доступным приёмам взаимодействия с ребёнком.

Таким образом, эмоциональное выгорание родителей детей с ОВЗ представляет собой многокомпонентный феномен, обусловленный хроническим стрессом, социальной изоляцией и высокой нагрузкой ухода. Дифференцированное применение методов социально-психологической профилактики (психообразование, развитие навыков саморегуляции, группы взаимопомощи) и реабилитации (когнитивно-поведенческая, арт- и телесно-ориентированная терапия, семейное консультирование) позволяет своевременно восполнять адаптационные ресурсы взрослых. Предложенная сравнительная таблица может служить основой для проектирования программ сопровождения семей в учреждениях образования и социальной защиты. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической оценкой эффективности комплексных программ профилактики родительского выгорания в зависимости от нозологической группы и возраста ребёнка с ОВЗ.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – Санк-Петерубрг : Сударыня, 1999. – 28 с.

2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профи-лактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 299 с.

3. Левченко, И. Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребёнка с отклонениями в развитии : методическое пособие / И. Ю. Левченко, В. В. Ткачёва. – Москва : Просвещение, 2008. – 239 с.

4. Мастюкова, Е. М. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии : учебное пособие / Е. М. Мастюкова, А. Г. Московкина ; под ред. В. И. Селивёрстова. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 408 с.

5. Ткачёва, В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с отклонениями в развитии : учебное пособие / В. В. Ткачёва. – Москва : АСТ ; Астрель, 2007. – 318 с.

6. Mikolajczak, M. Parental burnout: What is it, and why does it happen? / M. Mikolajczak, J. J. Gross, I. Roskam // Clinical Psychological Science. – 2019. – Vol. 7, No. 6. – P. 1319–1329.

7. Roskam, I. Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory / I. Roskam, M. E. Raes, M. Mikolajczak // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – Art. 163.

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