

Родительское выгорание и проактивное совладающее поведение матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра

Анна С. Кузьмина^{*1}, Ирина Я. Стоянова^{2,3}, Кристина О. Кривошей¹,
Светлана Б. Лещинская²

¹ Алтайский государственный университет, Барнаул, Российская Федерация

² Национальный исследовательский Томский государственный университет,
Томск, Российская Федерация

³ НИИ психического здоровья Томского научно-исследовательского
медицинского центра РАН, Томск, Российская Федерация

*Почта ответственного автора: annakuz87@yandex.ru

Аннотация

Введение. В настоящее время выявлено значительное число детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Появление в семье ребенка с подобным расстройством создаёт неблагоприятную ситуацию для родителей, способствующую родительскому выгоранию. **Методы.** Выборку составили 75 матерей, воспитывающих детей с РАС (возраст опрашиваемых $36,52 \pm 6,54$ лет, возраст детей $6,1 \pm 1,72$ лет). Для диагностики использовались опросник «Родительское выгорание» (И. Н. Ефимова) и опросник проактивного совладающего поведения (E. Greenglas, R. Schwarzer, S. Taubert, адаптация Е. С. Старченковой). Для статистической обработки были использованы критерий Краскелла–Уоллиса, регрессионный анализ. **Результаты.** Установлено, что для матерей, воспитывающих двух детей, в меньшей степени характерна деперсонализация, чем для матерей, имеющих одного или трех детей, один из которых страдает РАС. Предиктором, снижающим эмоциональное истощение и деперсонализацию, является проактивное преодоление. Причиной повышения деперсонализации является поиск инструментальной поддержки без реального подкрепления ее в действиях, направленных на заботу о больном ребенке. В качестве

реальных родительских достижений выступают «Проактивное преодоление», «Стратегическое планирование», «Поиск эмоциональной поддержки». **Обсуждение результатов.** Родительское выгорание матерей, воспитывающих ребенка с РАС, определяется в большинстве случаев недостаточностью проактивного преодоления. Родительское выгорание имеет многофакторное происхождение и происходит в ответ на длительный дисбаланс между стрессорами и ресурсами матери. Полученные данные свидетельствуют о необходимости создания программ психологического сопровождения матерей, воспитывающих ребенка с Программы должны быть направлены на развитие родительской компетентности и проактивного копинга для профилактики выгорания.

Ключевые слова

расстройство аутистического спектра, родительское выгорание, семейная ситуация, детско-родительские отношения, деперсонализация, эмоциональное истощение, проактивный копинг, совладающее поведение.

Финансирование

Исследование выполнено в рамках реализации Программы развития университета на 2021-2030 годы в рамках реализации программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030» проект «Психологическое здоровье женщин, воспитывающих ребёнка с нарушениями развития».

Для цитирования

Кузьмина, А. С., Стоянова, И. Я., Кривошей, К. О., Лещинская С.Б. (2024). Родительское выгорание и проактивное совладающее поведения матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра. *Российский психологический журнал*, 21(2), 101–118, <https://doi.org/10.21702/rpj.2024.2.6>

Введение

Данные Росстата России за 2023 год свидетельствуют о том, что численность детей в Российской Федерации составляет около 31 миллиона, из них у более 300 тысяч диагностированы расстройства аутистического спектра (РАС). Изучение проявлений родительского выгорания матерей, имеющих ребенка с РАС, связано с наличием значительного числа таких детей с таким заболеванием.

Появление в семье ребенка с РАС создаёт особую ситуацию: сам ребенок и все его окружение находятся под влиянием сильного стресса, вызванного заболеванием. Родители могут испытывать негативные эмоции – отчаяние, чувство вины, переживание собственной неполноценности. Тревога и беспокойство за

здоровье ребенка, избыточность усилий по уходу за ним сказываются на снижении способности качественно удовлетворять собственные потребности. Семейное и родительское неблагополучие, а также способствующие неблагополучию факторы, могут способствовать эмоциональному и физическому истощению, упадку сил и, в конечном итоге, родительскому выгоранию (Фадеева, 2021, Конищева, 2022). Показатели стресса в семьях, воспитывающих детей с РАС, выше, чем в семьях, воспитывающих детей с другими нарушениями развития, например, с синдромом Дауна или церебральным параличом (Hayes & Watson, 2013).

Факторы, влияющие на появление выгорания у родителей, воспитывающих детей с РАС

Симптоматика расстройств аутистического спектра затрагивает ключевые области функционирования, проявляется в раннем возрасте и сохраняется в течение всей жизни. РАС – системное, трудноизлечимое заболевание, что способствует нарастанию количества проблем, возникающих у родителей при воспитании детей с РАС (Морозов, Морозова, Тарасова, Чигрина, 2023).

Современные исследования свидетельствуют о том, что ключевые дефициты при аутистических расстройствах становятся источниками стресса и создают почву для родительского выгорания (Морозов, Морозова, Тарасова, Чигрина, 2023). Дефицитами выступают, в первую очередь, трудности понимания ребенком эмоций, коммуникативных намерений других людей и социальных правил, а также трудности социального взаимодействия и коммуникации. Задержка в развитии речи нередко приводит к тому, что ребенку с РАС сложно обращаться за помощью, выражать собственные желания или от чего-либо отказываться. Более того, родительские переживания, снижающие стрессоустойчивость, обусловлены слабо сформированной у детей с РАС способностью к самообслуживанию и выполнению гигиенических процедур. Избирательность детей с РАС в еде, предпочтение приема пищи в одиночестве усугубляет социальную изоляцию и создает дополнительные трудности для семьи. Кроме того, для детей с РАС характерны нарушения сна, проявляющиеся в невозможности засыпания в положенное время. Все вышеперечисленные особенности физически изнуряют и эмоционально утомляют членов семьи.

Особенности отношения родителей к ребенку с РАС

Отношение родителей к ребенку с РАС в связи с большим количеством трудностей, с которыми сталкиваются родители, и высоким уровнем семейной напряженности, становится особенным (Первушина, Киселева, Мурашова, Дорошева, 2021).

Отношение матерей к детям с расстройством аутистического спектра носит противоречивый характер. В исследованиях Т. Н. Высотиной (2012) установлено, что материнское отношение соединяет в себе эмоциональное принятие и одновременно

отторжение ребенка. Исследователи выявили также эмоциональную отстраненность по отношению к детям и высокий уровень материнской тревожности, которые способствуют проявлениям родительского выгорания (Горина, Гринина, Рудзинская, 2019). Матери, воспитывающие ребенка с расстройством аутистического спектра, меньше контролируют его действия, приуменьшают тяжесть состояния и в большинстве случаев не соблюдают рекомендации врача (Богачева, Иванов, 2019). Отношение к семейной роли матери ребенка с РАС является противоречивым. Выражены негативизм, избыточная концентрация на ребенке и эмоциональная дистанцированность (Брагина, Белозерова, Прокофьева, 2021).

Рассматривая причины родительского выгорания, Г. Г. Филлипова (2017) предполагает его взаимосвязь с требованиями матери к себе, которые определяются общественными устоями. Восприятие исполнения родительских функций в качестве формы трудовой повинности также приводит к материнскому выгоранию (Базалева, 2009).

Родительское выгорание в качестве многофакторного феномена происходит в ответ на длительный дисбаланс между стрессорами и ресурсами родителя (Кисова, Конева, 2022). Воспитание ребенка с РАС является фактором риска, который способствует появлению симптомов родительского выгорания. При этом выгорание можно предотвратить, если у родителей имеются психологические ресурсы (Kwiatkowski & Sekułowicz, 2017; Lebert-Charron, Dorard, Boujur & Wendland, 2018; Mikolajczak, Gross & Roskam, 2021; Mikolajczak, Raes, Avalosse & Roskam, 2017).

Проактивное совладающее поведение

Копинг-стратегии, которых придерживаются матери, воспитывающие детей с РАС, связаны со способностью матерей справляться со стрессовыми ситуациями. Копинг проявляется в психологическом преодолении, включающем комплекс способов и приемов совладания с проявлениями дистресса. Копинги – многообразные формы активности человека, охватывающие все виды взаимодействия с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать или взять под контроль (Корытова, Корытова, Еремина, 2019; Еремина, 2017).

Совладающее поведение – осознанная регуляция, призванная изменить существующую жизненную ситуацию (Водопьянова, 2009; Водопьянова, Старченкова, 2008). Главной целью этой регуляции является адаптация потребностей личности под предложенные условия и изменение условий ради удовлетворения внутренних потребностей. Для получения результата личность должна встать на активную позицию, тогда как любая другая позиция не приведет к полному изменению ситуации и получению позитивных эмоций (Водопьянова, 2009; Водопьянова, Старченкова, 2008).

Проактивное совладающее поведение ориентировано преимущественно на будущее и состоит из усилий по формированию и развитию общих ресурсов

личности (Конищева, 2022). Проактивное преодоление способствует постановке лично значимых целей и может инициировать конструктивные пути действий. Проактивное преодоление повышает общий потенциал активности и стрессоустойчивости человека (Подобина, 2005). Проактивный уровень совладания отражает прогнозирование неопределенности будущего во всех его гранях и вариативности жизненного пути. Проактивный копинг снижает психическую напряженность за счёт продуманного накопления ресурсов, их распределения и комбинирования. Процесс работы с ресурсами динамический, всегда сталкивающий человека и ситуацию, субъективность с объективностью (Старченкова, 2009; Белинская, Вечерин, 2018; Белинская, Вечерин, Агадуллина, 2018). Проактивное совладание строится на целеполагании и проактивной саморегуляции, которые помогают достигать поставленных целей и правильно распределять ресурсы.

Еще одним важным аспектом проактивного совладания является поиск инструментальной и эмоциональной поддержки. Он также направлен на распознавание и предупреждение возможных стрессов. Определив возможные риски, можно правильно распределить ресурсы, в нужное время подготовиться к их накоплению (Еремина, 2015; 2016).

Проактивное совладание – ресурсная составляющая. Поэтому важно и необходимо изучение как психологических факторов, способствующих родительскому выгоранию матерей, воспитывающих ребенка с РАС, так и материнского проактивного совладающего поведения. Мы предположили, что использование проактивного совладающего поведения способствует снижению родительского выгорания у матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра.

Цель исследования

Целью исследования является выявление взаимосвязи между родительским выгоранием и проактивным совладающим поведением у матерей, воспитывающих ребенка с РАС.

Гипотезой исследования выступило предположение о положительной роли проактивного совладающего поведения в снижении симптомов родительского выгорания.

Методы

Выборка

В исследовании на добровольной основе приняли участие 127 матерей, имеющих детей с РАС. Из выборки были исключены женщины, воспитывающие более 3 детей, а также женщины, находящиеся в гражданском браке, или дополнительно имеющие

ребенка с другими заболеваниями. Кроме того, были исключены матери, чьи дети страдали РАС менее 1 года, поскольку небольшой срок заболевания мог оказать влияние на результаты исследования.

Итоговую выборку составили 75 матерей в возрасте $36,52 \pm 6,54$ лет, имеющих ребенка с расстройством аутистического спектра дошкольного возраста. Возраст детей – $6,1 \pm 1,72$ года. Из них: 16 девочек, 59 мальчиков.

Эмпирическое исследование было проведено на базе КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи».

Анкетирование для описания характеристик выборки включало информацию о возрасте, семейном положении, уровне образования, наличии работы и количестве детей (таблица 1).

Таблица 1

Описание выборки исследования

Параметр	Значение	Количество человек	%
Возраст	до 30 лет	16	21
	до 35 лет	36	48
	старше 35 лет	23	31
Уровень образование	Среднее	5	6
	среднее профессиональное	28	37
	Высшее	42	57
Семейное положение	состоит в браке	52	69
	не состоит в браке	23	31
Наличие работы	Есть	16	21
	Нет	59	79
Количество детей	1	27	36
	2	37	49
	3	11	15

Методики исследования

В работе использовались два диагностических инструмента:

1. Опросник «Родительское выгорание» И.Н. Ефимовой. Опросник использовался для изучения уровня родительского выгорания и его симптомов: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции родительских достижений (Ефимова, 2013).
2. Опросник проактивного совладающего поведения (Proactive Coping Inventory, PCI), разработан Е. Грингласс (E. Greenglass), Р. Шварцером (R. Schwarzer) и С. Таубертом (S. Taubert) в адаптации Е.С. Старченковой. С его помощью изучались следующие типы проактивного совладания: проактивное преодоление, рефлексивное преодоление, стратегическое планирование, превентивное преодоление, поиск инструментальной поддержки, поиск эмоциональной поддержки (Старченкова, 2009). Психодиагностика с помощью опросника позволяет получить полную информацию об особенностях проактивного совладания матерей.

Процедура исследования

Исследование проводилось в индивидуальной письменной форме. Продолжительность обследования – 30–40 минут. После участия в исследовании участницам предлагалось получить консультацию психолога по результатам прохождения опросников.

Анализ данных

Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 23. Использовались непараметрический критерий Краскелла–Уоллиса для выявления различий между группами, регрессионный анализ для выявления предикторов симптомов родительского выгорания.

Результаты

Для выявления различий в выраженности симптомов родительского выгорания и типах проактивного совладающего поведения в зависимости от социально-демографических переменных женщин, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра, использовался критерий Краскелла–Уоллиса. В качестве группирующего фактора включались социально-демографические характеристики (возраст, уровень образования, семейное положение, наличие работы, количество детей), а в качестве независимых переменных – симптомы родительского выгорания, типы проактивного совладающего поведения.

Выявлены достоверные различия по параметру деперсонализации у матерей, имеющих разное количество детей (табл. 2). По остальным социально-демографическим параметрам значимых различий не обнаружено.

Таблица 2

Сравнительный анализ симптомов родительского выгорания у матерей, имеющих разное количество детей

Симптомы родительского выгорания	Кол-во детей	Средний ранг	χ^2	p
Эмоциональное истощение	1	40,02	337	0,185
	2	33,89		
	3	46,86		
Деперсонализация	1	41,81	5,72*	0,05
	2	32,39		
	3	47,50		
Редукция родительских достижений	1	33,11	3,41	0,181
	2	42,69		
	3	34,23		

Примечание. p – уровень достоверности различий, «*» – p < 0,05

У матерей, воспитывающих двух детей, в меньшей степени проявляется деперсонализация, чем у матерей, имеющих одного или трех детей. Деперсонализация проявляется в обезличенном, формальном характере отношения матери с детьми. Забота о детях при появлении данного симптома эмоционального выгорания выражается в выполнении формальных задач – например, «одеть» или «накормить». Наличие в семье второго нормотипичного ребенка является фактором, сдерживающим развитие симптома деперсонализации. В отношениях с нормотипичным ребенком женщина может удовлетворить ряд эмоциональных потребностей, которые фрустрированы в отношениях с ребенком с РАС. Матери, воспитывающие трех детей, имеют наиболее высокий уровень деперсонализации, что может быть связано с большим количеством задач в многодетной семье, особенно при наличии ребенка, страдающего РАС.

На следующем этапе исследования был проведен линейный регрессионный анализ, в который в качестве независимых переменных были включены типы проактивного совладающего поведения, а в качестве зависимых переменных методом включения с вероятностью $F = 0,05$ в модель добавлялись показатели симптомов родительского выгорания. В результате были получены три достоверные регрессионные модели для симптомов родительского выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция родительских достижений.

Как видно из таблицы 3, фактором, снижающим эмоциональное истощение, выступает «Проактивное преодоление».

Таблица 3
Предикторы эмоционального истощения (n = 75)

Предикторы	B	Бета	p
Проактивное преодоление	-0,603	-0,396	0,004
Рефлексивное преодоление	0,185	0,111	0,386
Стратегическое планирование	-0,572	-0,154	0,228
Превентивное преодоление	-0,110	-0,061	0,678
Поиск инструментальной поддержки	0,580	0,237	0,065
Поиск эмоциональной поддержки	-0,436	-0,138	0,292
(Константа)	45,127		0,01

Показатели модели: $R^2 = 0,296$; $R^2_{adj} = 0,234$; $F = 4,761$; $p = 0,001$

Таким образом, проявления эмоционального истощения у матерей связаны с отсутствием ресурсов по постановке и достижению личностных целей.

Проактивное преодоление является значимым ресурсом совладания с эмоциональным истощением. Целеполагание, саморегуляция, умение планировать и активизировать ресурсы для достижения цели помогает матери, воспитывающей ребенка с расстройством аутистического спектра, справиться с эмоциональным перенасыщением, чувством опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов.

Разработана линейная регрессионная модель для симптома родительского выгорания – деперсонализации. Фактором, снижающим деперсонализацию, выступает «Проактивное преодоление», а фактором, способствующим проявлениям деперсонализации – «Поиск инструментальной поддержки». В деперсонализацию вносит вклад:

- а) отсутствие ресурсов по постановке и достижению личностных целей;
- б) получение информации для совладания со стрессом (табл. 4).

Таблица 4
Предикторы деперсонализации (n = 75)

Предикторы	B	Бета	p
Проактивное преодоление	-0,245	-0,363	0,011
Рефлексивное преодоление	0,088	0,119	0,367
Стратегическое планирование	-0,391	-0,237	0,074
Превентивное преодоление	0,167	0,208	0,170
Поиск инструментальной поддержки	0,403	0,371	0,006
Поиск эмоциональной поддержки	-0,255	-0,182	0,179
(Константа)	9,271		0,01

Показатели модели: $R^2 = 0,499$; $R^2_{adj} = 0,249$; $F = 3,759$; $p = 0,003$

Данные показатели отражают противоречивые тенденции, связанные с поиском инструментальной поддержки, которая не препятствует, а наоборот, способствует проявлениям деперсонализации. Представляется, что матери детей с РАС затрачивают много сил и энергии, чтобы найти информацию о лечении ребенка, причинах заболевания, получить советы об уходе за ним. При этом взаимодействие с ребенком характеризуется эмоциональным дистанцированием, формальным выполнением родительских обязанностей. Можно предположить, что переживание матерью длительного стресса, связанного со сложным и трудно корригируемым диагнозом, недостаточное количество ресурсов, противоречия при использовании инструментальной поддержки, невозможность применить полученную информацию и советы на практике способствуют развитию и поддержанию симптома деперсонализации. В то же время проактивное совладающее поведение, целеполагание, саморегуляция, умение планировать и активизировать ресурсы для достижения цели помогают матери, воспитывающей ребенка с расстройством аутистического спектра, справиться с симптомами деперсонализации.

В дальнейшем нами была получена линейная регрессионная модель для симптома родительского выгорания «Редукция родительских достижений». Ресурсной составляющей родительских достижений выступают «Проактивное преодоление», «Стратегическое планирование», «Поиск эмоциональной поддержки». При этом в редукцию родительских достижений вносит вклад:

- а) отсутствие ресурсов по постановке и достижению личностных целей;
- б) отсутствие четко продуманного плана действий;
- в) отсутствие поиска эмоциональной поддержки и общения с другими людьми;
- г) получение информации для совладания со стрессом (табл. 5).

Таблица 5

Предикторы редукации родительских достижений (n = 75)

Предикторы	B	Бета	p
Проактивное преодоление	0,464	0,451	0,001
Рефлексивное преодоление	-0,236	-0,209	0,088
Стратегическое планирование	0,615	0,245	0,046
Превентивное преодоление	-0,076	-0,062	0,654
Поиск инструментальной поддержки	-0,437	-0,264	0,031
Поиск эмоциональной поддержки	0,638	0,299	0,018
(Константа)	18,345		0,001

Показатели модели: $R^2 = 0,601$; $R^2_{adj} = 0,361$; $F = 6,401$; $p = 0,001$

У матерей отмечается снижение чувства компетентности в выполнении родительской роли, а также недовольство собой. Потребность матери в эмоциональной поддержке значительна, но вместе с тем в большинстве случаев матери не обсуждают с близкими людьми трудности, которые возникают во взаимодействии с ребенком и при распределении семейных обязанностей. Зачастую, к тому же, матери скрывают наличие заболевания у ребёнка.

Обсуждение результатов

Рождение и воспитание ребенка с расстройством аутистического спектра связано с переживанием семьей хронического стресса и с развитием симптомов родительского выгорания. Особенно эмоциональное выгорание актуально для матерей.

В исследовании получены данные о том, что симптомы родительского выгорания не связаны с параметрами возраста, уровня образования, семейного положения, наличия работы. Матери, которые воспитывают двух детей, в меньшей степени

подвержены появлению симптома деперсонализации, чем матери, имеющих одного или трех детей. Наличие в семье второго нормотипичного ребенка является фактором, сдерживающим развитие симптома деперсонализации. В отношениях с нормотипичным ребенком женщина может удовлетворить ряд эмоциональных потребностей, которые фрустрированы в отношениях с ребенком с РАС. Появление в семье нормотипичного ребенка позволяет родителям реализовать фрустрированные родительские установки, получить эмоциональный отклик и почувствовать родительскую компетентность. Многодетность семьи также связана с риском развития деперсонализации, что требует дальнейшего изучения.

Результаты регрессионного анализа позволяют сделать вывод, что предикторами эмоционального истощения матерей выступают отсутствие ресурсов по постановке и достижению личностных целей. Деперсонализация связана с отсутствием ресурсов по постановке и достижению личностных целей и с ориентацией на инструментальное совладание. В редукцию родительских достижений вносит вклад отсутствие ресурсов по постановке и достижению личностных целей, отсутствие четко продуманного, целеориентированного плана действий, противоречия при поиске эмоциональной поддержки, ориентация на получение информации для совладания со стрессом, но отсутствие ее реального применения при воспитании ребенка с РАС. Проактивное совладание матерей детей с инвалидностью характеризуется активным совладанием, планированием, поиском инструментальной поддержки (Kurowska, Kózka, Majda, 2021).

Родители детей с РАС испытывают хроническую усталость, которая мешает им справляться с обязанностями, а также удовлетворять как потребности детей, так и свои собственные (Боброва, Довбня, Морозова, Сотова, 2022; Пустовая, Пустовая, Гуткевич, 2021). Robinson M., Neese (2015) отмечают высокий уровень родительского стресса в семьях, воспитывающих ребенка с нарушениями развития. Часто представления родителей о реальных потребностях детей с РАС и возможностях удовлетворения потребностей не всегда соответствуют действительности (Geiger, Smith, Creaghead, 2002; Thomas, Elli, McLaurin, 2007; Wallace-Watkin, Whitehouse, Waddington, 2021)

Отношение матери к ребенку с РАС выступает важным фактором родительского выгорания (Ильина, Гуриева, 2019; Аникина, Пшонова, 2019; Ефимова, 2013). Так, выявлена взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и родительским пренебрежением, насилием и избеганием (Maslach & Leiter, 2016; Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019). Установлено, что родительское выгорание часто недооценивается, при этом оно может быть разрушительным для ролевого функционирования и здоровья родителей. К факторам риска проявлений родительского выгорания исследователи относят наличие у родителей суицидальных мыслей, нарушения сна, субдепрессивные проявления. Родительское выгорание способствует увеличению конфликтов в семье, а также учащению случаев применения насилия по отношению к ребенку (Баландова, 2020; Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak & Roskam, 2020; Mikolajczak, Aunola, Sorkkila & Roskam, 2023).

Актуальным является и проблема родительского выгорания отцов. Сейчас широкое распространение получают партнерские семьи, ориентированные на равный вклад супругов в благополучие семьи, показано, что родительское выгорание отцов имеет умеренно положительную связь с появлением у ребенка отклонений в эмоциональной сфере, а также возникновением затруднений, связанных с социальным взаимодействием (Lee Pace, Lee, Knauer H, 2018), данная проблема требует дальнейшего изучения.

Эмоциональное истощение, приглушение эмоциональных реакций, снижение собственных ресурсов, формальное соблюдение родительских обязанностей, снижение чувства родительской компетентности – психологические особенности, определенные недостаточностью проактивного преодоления. Недостаточность проактивного преодоления проявляется в неумении ставить цели и использовать имеющиеся ресурсы для позитивного изменения в проблемной ситуации. Матери, воспитывающие детей с расстройствами аутистического спектра, часто испытывают неуверенность в правильности воспитания, что сопровождается чувством вины, беспомощности, стыда, страха, в том числе страха обратиться за помощью к специалистам. Эти причины являются почвой для развития хронического стресса и симптомов родительского выгорания. Полученные результаты согласуются с результатами исследований Crnic, Ross (2017), которые отмечают связь родительского выгорания и самооэффективности родителя.

Матери детей с РАС часто используют неконструктивные копинг-стратегии мысленного ухода от проблемы, отрицания, поведенческого ухода, прием успокоительных (Stallman, Beaudeau, Hermens, Eisenberg, 2021).

Представления о том, что проактивное совладание снижает психическую напряженность за счёт продуманного накопления ресурсов, их распределения и комбинирования, рассматриваются в целом ряде публикаций (Старченкова, 2009). Наши результаты подтверждают гипотезу о положительной роли проактивного совладающего поведения в снижении симптомов родительского выгорания.

Заключение

В исследовании разработаны три регрессионные модели симптомов родительского выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации, редукции родительских достижений. Нами определена положительная роль проактивного совладающего поведения в снижении симптомов родительского выгорания.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости создания специальных программ психологического сопровождения матерей, воспитывающих ребенка с расстройствами аутистического спектра, направленных на повышение родительской компетентности и снижение проявлений родительского выгорания.

Ограничения исследования

Ограничениями исследования выступают малый объем выборки, а также ее географическая представленность, ограниченная территорией Алтайского края. Кроме того, отмечается недостаточная сбалансированность выборок по социально-демографическим характеристикам, участие в исследовании только матерей и отсутствие изучения родительского выгорания у отцов.

Перспективы исследования

Перспективы исследования связаны с расширением выборки в аспекте изучения детско-родительских отношений в динамике, личностных особенностей матерей и семейных различий в контексте создания комплексных программ психологического сопровождения, включая развитие проактивного совладающего поведения, для родителей, имеющих детей с расстройствами аутистического спектра.

Литература

- Аникина, В. О., Пшонова, К. А. (2019). Взаимосвязь родительских компетенций, эмоционального состояния и уровня родительского стресса матерей детей дошкольного и младшего школьного возраста. *Мир науки. Педагогика и психология*, 6.
- Базалева, Л. А. (2009). Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием. *Гуманизация образования*, 6, 88–93.
- Баландова, С. М. (2020). Исследование родительского выгорания в зарубежной науке и практике. Н. М. Комарова, Т. Ф. Сулова (ред.). В: *Материалы III Международной научно-практической конференции в рамках V Международного фестиваля науки «Социальная работа в современном мире: тенденции и перспективы развития»*. Московский государственный областной университет.
- Белинская, Е. П., Вечерин, А. В. (2018). Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*, 9(3), 137–145. <https://doi.org/10.17759/sps.2018090314>
- Белинская, Е. П., Вечерин, А. В., Агадуллина, Е. Р. (2018). Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности. *Клиническая и специальная психология*, 7(3), 192–211. <https://doi.org/10.17759/cpse.2018070312>
- Боброва, А. В., Довбня, С. В., Морозова, Т. Ю., Сотова, Е. Н. (2022). Реализация программ поддержки родителей дошкольников с РАС. *Аутизм и нарушения развития*, 20(1), 37–46. <https://doi.org/10.17759/autdd.2022200105>
- Богачева, О. И., Иванов, М. В. (2019). Особенности материнского отношения к болезни детей с расстройствами аутистического спектра. *Вопросы психического здоровья детей и подростков*, 3, 21–28.
- Брагина, Е. А., Белозерова, Л. А., Прокофьева, М. В. (2021). Отношение к ребенку и семейной роли матерей детей с расстройствами аутистического спектра и детей с нарушениями речи. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*, 2, 39–45. <https://doi.org/10.18323/2221-5662-2021-2-39-45>
- Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. Питер.

- Водопьянова, Н. Е., Старченкова, Е. С. (2008). *Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.* Питер.
- Горина, Е. Н., Гринина, Е. С., Рудзинская, Т. Ф. (2019). Современные подходы к изучению семьи, воспитывающей ребенка с расстройством аутистического спектра. *Мир науки. Педагогика и психология*, (5), 1–10.
- Еремина, Ю. А. (2015). Доминирующие копинг-стратегии матери, воспитывающей ребенка раннего возраста. *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 11(164), 77–81.
- Еремина, Ю. А. (2016). Особенности совладающего поведения матерей, воспитывающих детей первых лет жизни с разным уровнем социального развития. *Научно-педагогическое обозрение*, 2(12), 16–24.
- Еремина, Ю. А. (2017). Ранний материнский копинг и его взаимосвязь с психосоциальным развитием ребенка в возрасте от одного года до трех лет. *Научно-педагогическое обозрение*, 2(16), 37–47.
- Ефимова, И. Н. (2013). Возможности исследования родительского «выгорания». *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*, 4, 31–40.
- Ильина, Т. И., Гуриева, С. Д. (2019). Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей. *Человек и образование*, 3(60), 85–93.
- Кисова В. В., Конева, И. А. (2022). Родительская позиция в семьях, воспитывающих дошкольников с расстройствами аутистического спектра. *Аутизм и нарушения развития*, 20(1), 12–19. <https://doi.org/10.17759/autdd.2022200102>
- Конищева, А. В. (2022). Подходы к исследованию родительского отношения в российской психологии. *Психология и право*, 12(3), 86–96.
- Корытова, Г. С., Корытова, Ю. А., Еремина, Ю. А. (2019). Факторная структура раннего материнского копинга с позиции разноуровневого психосоциального развития ребенка. *Science for Education Today*, 9(1), 157–169.
- Морозов, С. А., Морозова, С. С., Тарасова, Н. В., Чигрина, С. Г. (2023). Исследование отношений внутри семьи, имеющей ребенка с аутизмом, и ее отношений с социальным окружением. *Аутизм и нарушения развития*, 21(1), 86–93. <https://doi.org/10.17759/autdd.2023210110>
- Первушина, О. Н., Киселева, О. В., Мурашова, Т. А., Дорошева, Е. А. (2021). Эмоциональное состояние родителей детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). *Вопросы психического здоровья детей и подростков*, 21(1), 14–22.
- Подобина, О. Б. (2005). Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери. Костромской государственной университет им. Н. А. Некрасова.
- Пустовая, А. В., Пустовая, Е. Н., Гуткевич, Е. В. (2021). Взаимосвязи ведущих установок отношения родителей к болезни, поведенческим особенностям и социальным навыкам детей с аутизмом. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 10(2А), 83–94. <https://doi.org/10.34670/AR.2021.21.64.004>
- Старченкова, Е. С. (2009). Концепция проактивного совладающего поведения. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика*, 2(1), 198–205.
- Фадеева, Т. Ю. (2021). Психологические факторы родительского выгорания отцов и матерей. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*, 10, 4(40), 334–343. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2021-10-4-334-343>
- Филлипова, Г. Г. (2017). Эмоциональное выгорание матери: новая проблема в перинатальной психотерапии. *Материалы итогового международного конгресса*

- «Возможности психотерапии, психологии и консультирования в сохранении и развитии здоровья и благополучия человека, семьи и общества».
- Crnic K., Ross E. (2017) Parenting Stress and Parental Efficacy. In: *Parental Stress and Early Child Development: Adaptive and Maladaptive Outcomes*. K. DeaterDeckard, R. Panneton. (eds.). Springer, 263–284. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_11
- Geiger D.M., Smith D.T., Creaghead N.A. (2002) Parent and Professional Agreement on Cognitive Level of Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 32(4), 307–312. <https://doi.org/10.1023/a:1016382819186>
- Hayes, S. A., & Watson, S. L. (2013). The Impact of Parenting Stress: A Meta-analysis of Studies Comparing the Experience of Parenting Stress in Parents of Children With and Without Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43(3), 629–642. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1604-y>
- Kurowska A., Kózka M., Majda A. (2021) 'How to cope with stress?' Determinants of coping strategies used by parents raising children with intellectual disabilities, other developmental disorders and typically developing children. A cross-sectional study from Poland. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*. 2021, 14(1), 23–49. <https://doi.org/10.1080/19315864.2020.1832166>
- Kwiatkowski, P., & Sekułowicz, M. (2017). Examining the Relationship of Individual Resources and Burnout in Mothers of Children with Disabilities. *International Journal of Special Education*, 32(4), 823–841.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujur, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lee S. J., Pace G. T., Lee J. Y., Knauer H. (2018) The association of fathers' parental warmth and parenting stress to child behavior problems. *Children and Youth Services Review*, 91, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2018.05.020>
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience. Recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15, 103–111, <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276–283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>
- Mikolajczak, M., Gross J., & Roskam I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6). <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Gross, J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout! *Trend in Cognitive Sciences*, 25(5). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
- Mikolajczak, M., Raes, M-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. A. (2018). Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 12(9). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. A. (2020). Parental Burnout: Moving the Focus from Children to Parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Robinson M., Neece C. L. (2015) Marital satisfaction, parental stress, and child behavior problems among parents of young children with developmental delays. *Journal of Mental Health Research in Intellectual Disabilities*, 8(1), 23–46. <https://doi.org/10.1080/19315864.2014.994247>

- Thomas K., Ellis A.R., McLaurin C. et al. (2007) Access to Care for Autism-Related Services. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(10), 1902–1912. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0323-7>
- Stallman H.M., Beaudequin D., Hermens D.F., Eisenberg D. (2021) Modelling the relationship between healthy and unhealthy coping strategies to understand overwhelming distress: A Bayesian network approach. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100054>
- Wallace-Watkin, C., Whitehouse, A. J. O., & Waddington, H. (2021) Early Intervention Delivery Methods for New Zealand Children with Autism: Current Practices Versus Parental Preferences *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(9), 3199–3211. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04777-w>

Поступила в редакцию: 28.09.2023

Поступила после рецензирования: 01.01.2024

Принята к публикации: 25.02.2024

Заявленный вклад авторов

Анна Сергеевна Кузьмина – планирование исследования, анализ и интерпретация результатов.

Ирина Яковлевна Стоянова – интерпретация результатов, научное редактирование текстов разделов «Результаты»; «Обсуждение результатов» критический пересмотр содержания статьи.

Кристина Олеговна Кривошей – планирование и проведение исследования, формирование эмпирической выборки, анализ и интерпретация результатов.

Светлана Борисовна Лещинская – анализ и интерпретация результатов.

Информация об авторах

Анна Сергеевна Кузьмина – кандидат психологических наук, заведующий кафедрой клинической психологии Алтайский государственный университет, Барнаул, Российская Федерация; WOS Research ID: HGB-9377-2022, Scopus ID: 57961679500, SPIN-код: 3687-0328, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5864-7120>; e-mail: annakuz87@yandex.ru

Ирина Яковлевна Стоянова – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психотерапии и психологического консультирования, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», ведущий научный сотрудник отделения аффективных состояний, Научно-исследовательский институт психического здоровья ФГБНУ «Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук», г. Томск, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57193702114, ResearcherID: O-1358-2014, SPIN-код: 5048-1557, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2483-9604>; e-mail: lthka1948@mail.ru

Кристина Олеговна Кривошей – аспирантка 3 года обучения, Алтайский государственный университет, Барнаул, Российская Федерация Researcher ID: JEP-3530-2023, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-2948-2245>; e-mail: krivoshepsy@yandex.ru

Светлана Борисовна Лещинская – кандидат психологических наук, научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований и психогенетики, доцент кафедры психотерапии и психологического консультирования, ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57204199403, ResearcherID: N-3029-2014, SPIN-код: 8965-4260, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9564-085X>; e-mail: s_leschins94@mail.ru

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.