

Авторы:

Буракова Наталья Сергеевна, детский и семейный психолог, психолог проекта

Потемкина Екатерина Александровна, практикующий психолог, старший преподаватель кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций Санкт-Петербургского государственного университета

Синдром родительского выгорания

В последние годы понятие эмоционального выгорания всё чаще используют применительно не только к профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий, но и по отношению к ролям, которые люди выполняют в семье. В частности, были описаны феномены синдрома родительского выгорания, синдрома эмоционального выгорания матерей. (1)

Синдром родительского выгорания включает в себя набор негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения матери и отца в их заботе о детях. При сильной степени выгорания для родителей характерны малая резистентность к стрессовым нагрузкам, сниженная витальность, склонность к депрессии. Забота о детях представляется им как тяжкий груз. Эмоции по отношению к ребенку двойственны: радость и гнев. Такие родители чувствуют враждебность к своим детям и одновременно испытывают чувство вины и тревогу за детей. Они не могут объективно посмотреть на ситуацию, часто обвиняют в неудачах себя и, особенно, своих детей. Родительское выгорание также приводит к появлению у ребенка признаков эмоционального неблагополучия. Родители перестают ощущать себя частью социума и не в силах искать социальной поддержки, что может говорить о сниженном уровне жизнестойкости. Одновременно у родителей может появляться желание снять с себя бремя родительских обязанностей за счет перекладывания их на плечи специалистов (педагогов, врачей, психологов). Все это значительно снижает качество жизни таких семей и часто приводит к ее распаду и снижению трудоспособности ее взрослых членов. Однако такого рода деструктивные последствия можно и нужно предотвращать, организуя адекватную комплексную поддержку, помогая родителям усиливать внутренние защитные факторы.

Исследование и усиление факторов, противостоящих развитию эмоционального выгорания, является важной задачей в работе с родителями.

В исследованиях было показано, что развитая жизнестойкость, представляя собой интегративную личностную характеристику помогает эффективно преодолеть кризисные периоды, переосмыслить и принять свою новую роль в жизни - роль родителя, в частности родителя особого ребенка.

Высокий уровень жизнестойкости супругов способствует снижению нервно-психического и физического напряжения, восстановлению жизнедеятельности семьи после травмирующего события. В противном случае, в семье возникает непосильное нервно-психическое напряжение или соматическое расстройство, которое в первую очередь испытывает на себе ребенок.

В исследовании семьи с нетипичным ребенком было выявлено, что чем выше уровень жизнестойкости родителей, тем выше адаптационные возможности семейной системы. Родители с жизнестойкостью выше стандартизированной обладают большими ресурсами для выстраивания гармоничного взаимодействия с членами семьи, что обеспечивает поддержание баланса в семейном функционировании. (2)

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром (3)

Выделяют следующие маркеры компонентов жизнестойкости: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность может включать: сформированную систему ценностей и смыслов, личностные устремления и желания, продуктивность, активную жизненную позицию, чувство справедливости, профессиональные знания, умение их применять.

Контроль включает такие характеристики, как чувство личной ответственности, паттерн адаптивных защитных механизмов и копинг-стратегий, быстрая реакция, сильная воля, инициативность, бытовые навыки, адекватная оценка своих слабых и сильных сторон, принятие критики.

Принятие риска включает в себя: планирование, гибкость, мужество, оптимизм, поиск нового, творческие способности, жизненный опыт, развитые социальные и коммуникативные навыки, уверенность в себе и в своем решении.

Человек, который является жизнестойким, рассматривает потенциально стрессовые события как значимые и интересные (вовлеченность), видит себя способным изменить эти события (контроль) и, наконец, использует изменения для роста и развития (принятие риска).

Как видим, навыки совладания со стрессом (копинг-стратегии), коммуникативные навыки, уверенность в себе, гибкость, адекватная самооценка – значимые составляющие жизнестойкости – характеристики, поддающиеся развитию, в основе которых лежат такие важные компетенции – умение регулировать свое эмоциональное состояние, анализировать ситуацию, умение видеть свои сильные и слабые стороны, широкий спектр

навыков общения. Развитие этих компетенций соответствует задаче профилактики эмоционального выгорания родителей.

С этой целью был реализован проект для создания и закрепления ресурсного состояния родителей детей-инвалидов за счет повышения их компетенции в совладании со стрессом и жизнестойкости.

В ходе реализации программы учитывались все данные, накопленные по данной теме в научной и практической психологии для формирования компетенций, повышающих жизнестойкость участников и выступающих защитным барьером против формирования эмоционального выгорания в результате различных стрессоров.

Список использованной литературы:

1. Денисова Ольга Александровна, Кобрина Лариса Михайловна, Леханова Ольга Леонидовна, Кожевникова Оксана Анатольевна ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2023. №209. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-rabota-po-profilaktike-emotsionalnogo-vygoraniya-roditeley-obuchayuschih-sya-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 10.03.2024).
2. Иванова Евгения Вячеславовна Жизнестойкость в контексте проблемы родительства // ЧиО. 2015. №4 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-v-kontekste-problemy-roditelstva> (дата обращения: 10.03.2024).
3. Кочесокова З.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МАТЕРЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ // Форум молодых ученых. 2023. №3 (79). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-vospityvayuschih-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 10.03.2024).
4. Любимов Михаил Львович, Приходько Оксана Георгиевна, Югова Олеся Вячеславовна, Захарова Марина Олеговна СОЗДАНИЕ

МОДЕЛИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ // Специальное образование. 2021. №2 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozdanie-modeli-kompleksnogo-soprovozhdeniya-roditeley-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-posredstvom-informatsionno> (дата обращения: 10.03.2024).

5. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. - М.: Институт Психотерапии, 2003. - 319 с.
6. Ткачёва В.В. Семья ребенка с ограниченными возможностями здоровья: диагностика и консультирование. М.: Национальный книжный центр, 2014.