Акохова Наталья Андреевна, магистрант,
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный
педагогический университет»

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ВЗРОСЛОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ И СЕМЕЙНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация. Рассмотрены современные подходы к родительскому эмоциональному выгоранию, взрослой привязанности и семейным эмоциональным коммуникациям. Обоснована необходимость разграничения актуальных близких отношений и ретроспективно воспринимаемого семейного опыта. Выделены теоретические предпосылки исследования данных характеристик у родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: Родительское выгорание, взрослая привязанность, семейные эмоциональные коммуникации, эмоциональная регуляция, родительские ресурсы, детско-родительские отношения.

Введение

Родительство предполагает продолжительное сочетание эмоциональной включённости, практической заботы, ответственности за развитие ребёнка и адаптации к меняющимся требованиям семейной жизни. Когда эти требования длительное время превышают доступные возможности восстановления, у взрослого могут формироваться проявления родительского выгорания. Исследование данного феномена имеет значение не только для оценки самочувствия родителя: истощение может сопровождаться изменением качества общения с ребёнком и снижением эмоциональной вовлечённости в воспитание [2, 4].

Особый интерес представляет межличностный контекст родительства. Значимые взрослые отношения способны служить источником чувства безопасности и поддержки, но степень доступности близости субъективно различается. Наряду с этим опыт эмоционального взаимодействия в семье, где вырос сам родитель, может быть связан с усвоенными способами выражения чувств и обращения за помощью. Эти два аспекта – актуальная привязанность к близким людям и ретроспективно воспринимаемые семейные эмоциональные коммуникации – необходимо исследовать раздельно, не подменяя один другим [8–10].

Цель статьи – на основе анализа отечественных и зарубежных научных работ уточнить теоретические основания изучения родительского выгорания во взаимосвязи с взрослой привязанностью и семейными эмоциональными коммуникациями с учётом возрастной специфики детей дошкольного и младшего школьного возраста. Использованы методы теоретического анализа, сопоставления и систематизации научных публикаций. Работа представляет собой тематический обзор, а не систематический обзор или метаанализ.

Понимание родительского эмоционального выгорания

Представления об эмоциональном выгорании первоначально разрабатывались применительно к профессиональной деятельности, однако впоследствии предмет исследования был расширен на родительскую роль. В отечественной психологии Л. А. Базалева рассматривала материнское эмоциональное выгорание в связи с особенностями эмоционального отношения к ребёнку. Было показано, что выраженность выгорания сочетается с показателями дистанцирования, отвержения, сотрудничества и удовлетворённости детско-родительскими отношениями [2]. Тем самым внимание исследователей сместилось от общей усталости взрослого к изменениям внутри значимых отношений.

И. Н. Ефимова предложила рассматривать выгорание матерей и отцов как многомерный феномен, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию родительских достижений [4]. Эмоциональное истощение отражает уменьшение переживаемых энергетических ресурсов. Деперсонализация характеризует формализацию контакта и эмоциональное дистанцирование от ребёнка. Редукция родительских достижений связана со снижением субъективной оценки своей родительской эффективности. Разграничение компонентов существенно: особенности межличностных отношений могут неодинаково соотноситься с усталостью, характером контакта и самооценкой взрослого.

В зарубежных исследованиях также был осуществлён переход от адаптации профессиональных моделей к описанию специфически родительского опыта. На первом этапе был разработан опросник «Parental Burnout Inventory», а затем предложена специализированная модель «Parental Burnout Assessment»: в ней выделены истощение в родительской роли, контраст с прежним родительским Я, пресыщение родительством и эмоциональное дистанцирование [14, 15]. Российская трёхкомпонентная модель и международная четырёхкомпонентная модель пересекаются по содержанию истощения и изменения эмоционального контакта, но не являются идентичными психодиагностическими системами. Поэтому при сопоставлении исследований требуется учитывать, какие именно показатели измерялись.

С ресурсной точки зрения родительское выгорание рассматривается в рамках модели баланса рисков и ресурсов (BR^2): длительное преобладание родительских требований над компенсирующими ресурсами связано с повышением риска выгорания [12]. Под ресурсами при этом следует понимать не только отдых или индивидуальные навыки саморегуляции, но и условия семейного взаимодействия, возможность распределять нагрузку и получать поддержку. Такая перспектива создаёт основу для изучения близких отношений, не сводя выгорание к личной «неуспешности» родителя.

Важна и граница между родительским выгоранием, ситуативной усталостью, общим стрессом и депрессивной симптоматикой: данные состояния могут сочетаться, но не являются тождественными. Понимание выгорания как контекстно-специфического феномена требует оценивать проявления, связанные именно с родительской ролью [12, 15]. Отечественные исследования также демонстрируют сопряжённость выгорания с характеристиками воспитательного взаимодействия и родительского стресса. В частности, на материале матерей дошкольников проанализированы связи этих показателей с эмоционально-поведенческими трудностями детей [6]. Однако взаимосвязь не устанавливает направление причинного влияния.

Взрослая привязанность как межличностный контекст родительства

В теории Дж. Боулби привязанность рассматривается как система поддержания близости и поиска защиты при угрозе или эмоциональном неблагополучии [3]. Для взрослого человека значимые отношения также могут выполнять функцию психологической опоры. Это особенно существенно в родительской сфере, где эмоционально насыщенное взаимодействие с ребёнком требует постоянного восстановления и согласования собственных потребностей с потребностями другого.

Современный размерностный подход описывает взрослую привязанность преимущественно через два показателя: беспокойство в отношениях и избегание близости. Беспокойство характеризует переживания, связанные с возможным отвержением или недостаточной доступностью значимого человека; избегание – дискомфорт при психологическом сближении и стремление ограничивать зависимость от другого. Высокие значения каждого показателя не означают наличия клинического нарушения и должны интерпретироваться в рамках конкретной измерительной методики [8, 10].

Особую ценность для исследования родителей имеет контекстно-специфическое понимание привязанности. Один взрослый может по-разному воспринимать отношения с

матерью, отцом, романтическим партнёром и близким другом. Опросник ECR-RS предназначен для раздельной оценки беспокойства и избегания в отношениях с различными фигурами привязанности [10]. Русскоязычная адаптация ECR-RS-Ru сохраняет эту логику и позволяет не подменять характеристики отдельных отношений усреднённым представлением о «типе привязанности» человека [8].

Теоретически беспокойство в близких отношениях может сочетаться с напряжённым ожиданием доступности поддержки, а избегание – с трудностями обращения за ней. Если такая тенденция возникает в условиях интенсивной родительской нагрузки, она может быть связана с расходованием эмоциональных ресурсов и качеством контакта с ребёнком. Вместе с тем это лишь возможные механизмы, а не установленные закономерности: для их проверки необходимо непосредственно измерять доступность поддержки, способы совладания, нагрузку и компоненты выгорания. Нельзя считать, что небезопасная привязанность автоматически приводит к эмоциональному выгоранию.

Семейные эмоциональные коммуникации и опыт родительской семьи

Семья формирует важную среду эмоциональной социализации. Ребёнок наблюдает способы реагирования взрослых, сталкивается с правилами допустимого выражения переживаний, учится обсуждать трудности и распознавать эмоциональные состояния. В исследованиях эмоциональной социализации подчёркивается значение родительских реакций на эмоции детей, обсуждения чувств и общего климата семейного взаимодействия; этот процесс не сводится к однонаправленному воздействию взрослых, поскольку в нём участвуют индивидуальные особенности ребёнка [11, 13].

В отечественной психологии системное описание дисфункциональных особенностей эмоционального взаимодействия предложено А. Б. Холмогоровой и коллегами. Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) включает семь шкал: критику, индуцирование тревоги, элиминирование эмоций, фиксацию на негативных переживаниях, внешнее благополучие, сверхвключённость и семейный перфекционизм [9]. Эти характеристики затрагивают не только непосредственную передачу эмоциональной информации, но и правила выражения чувств, семейные ожидания, границы и способы регулирования напряжения.

Критика отражает отрицательные реакции на поведение и ошибки ребёнка; индуцирование тревоги связано с тревожными предупреждениями и ожиданием неблагоприятных событий. Элиминирование эмоций характеризует ограничение выражения и обсуждения чувств, прежде всего негативных; фиксация на негативных переживаниях – устойчивую сосредоточенность семьи на неблагоприятном опыте. Внешнее благополучие описывает ориентацию на поддержание благополучного образа семьи, сверхвключённость – повышенный контроль и недостаточную автономию, а семейный перфекционизм – высокие стандарты и требования [9]. Их содержательная неоднородность требует анализа отдельных шкал, а не только общего показателя.

Принципиально, что методика СЭК оценивает воспоминания взрослого об эмоциональных коммуникациях в семье его детства. Она не измеряет непосредственно текущее поведение этого человека в отношении собственных детей. Например, ретроспективное ощущение критики со стороны родителей нельзя автоматически трактовать как склонность самого респондента критиковать ребёнка. Такое смешение искажало бы содержательный смысл переменных и создавало бы необоснованное предположение о неизменной передаче семейных практик между поколениями.

Современные исследования показывают, что воспринимаемые эмоциональные коммуникации в родительской семье статистически связаны с различными характеристиками функционирования взрослой семьи и её жизнеспособности [7]. Но подобные связи допускают

несколько объяснений: значение могут иметь последующий жизненный опыт, актуальные партнёрские отношения, социальные условия и особенности воспоминаний. Следовательно, семейный эмоциональный опыт представляет теоретически значимую, но самостоятельную переменную, чью возможную связь с родительским выгоранием необходимо проверять эмпирически.

Возраст детей как условие родительской нагрузки

Специфика родительских требований изменяется по мере взросления ребёнка. В культурно-исторической психологии возраст рассматривается через социальную ситуацию развития и характер ведущей деятельности [5]. Для дошкольного периода особенно важны игра, совместная регуляция поведения и эмоций, формирование правил и самостоятельности. Родителю приходится сочетать непосредственную заботу и защиту с предоставлением ребёнку возможностей пробовать собственные способы действия.

Переход к младшему школьному возрасту сопровождается включением ребёнка в учебную деятельность и освоением новой социальной позиции. Родительская роль перестраивается: возрастает значение помощи в организации учёбы, взаимодействия со школой, поддержки мотивации, общения со сверстниками и постепенной передачи ответственности самому ребёнку [5]. Нельзя утверждать, что нагрузка обязательно становится меньше: скорее, меняется её содержание и распределение между эмоциональными, организационными и социальными задачами.

В исследованиях матерей младших школьников выраженность выгорания соотносилась с установками на интенсивное родительство и отдельными характеристиками родительского отношения [1]. Эти данные позволяют рассматривать требования к «идеальному» родительству как возможную дополнительную нагрузку. Однако возраст ребёнка сам по себе не определяет развитие выгорания: его значение следует обсуждать в сочетании с семейной ситуацией, индивидуальными ресурсами и доступностью поддержки.

Теоретическая модель взаимосвязей и направления исследования

Сопоставление рассмотренных подходов позволяет разграничить три уровня анализа. Первый – актуальное состояние родителя, описываемое компонентами родительского выгорания. Второй – характеристики его нынешней привязанности к конкретным близким людям: беспокойство и избегание. Третий – ретроспективно воспринимаемые эмоциональные коммуникации в семье происхождения. Уровни содержательно связаны с эмоциональной регуляцией и отношениями, однако имеют различные временные и диагностические основания.

На теоретическом уровне можно предположить, что переживание небезопасности в значимых отношениях сопряжено с затруднениями поиска или принятия поддержки, а ограничения в обращении с чувствами – с особенностями их распознавания и выражения. При продолжительной родительской нагрузке эти характеристики потенциально способны сочетаться с истощением и эмоциональным дистанцированием. Но связь может иметь и обратное либо двустороннее направление: выраженное выгорание само по себе способно изменять восприятие близких отношений и семейного опыта.

Отсюда следует необходимость дифференцированного исследовательского дизайна. Целесообразно раздельно оценивать эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию достижений; характеристики привязанности – по каждой значимой фигуре; эмоциональные коммуникации – по содержательно различающимся шкалам. Анализ этих переменных может включать оценку корреляций и статистических косвенных эффектов, однако даже обнаружение косвенного эффекта в одномоментных данных не доказывает психологического механизма или причинной последовательности.

Для практики психолого-педагогического сопровождения такая модель задаёт направления профессиональной оценки: эмоциональная вовлечённость родителя,

субъективная доступность близкой поддержки, способы выражения переживаний и возрастные требования к воспитанию ребёнка. Речь идёт о предпосылках для индивидуализации помощи, а не о готовом объяснении причин выгорания или доказанной эффективности конкретной программы. Эмпирическая проверка модели требует репрезентативных выборок, надёжных измерений и, для уточнения направленности связей, продольного наблюдения.

Заключение

Родительское выгорание целесообразно рассматривать как многокомпонентный феномен, проявляющийся не только истощением, но и изменением эмоционального взаимодействия с ребёнком и субъективной оценки родительской компетентности. Взрослая привязанность представляет возможный межличностный контекст его изучения, причём беспокойство и избегание следует оценивать применительно к отдельным значимым отношениям. Семейные эмоциональные коммуникации характеризуют иной аспект – ретроспективно воспринимаемые правила и практики обращения с чувствами в родительской семье самого взрослого. Разграничение этих характеристик, совместно с учётом возрастных задач воспитания дошкольников и младших школьников, создаёт основания для эмпирического исследования потенциальных связей, не предполагая их заранее установленной причинной природы.

Список литературы:

1. Апанович, Т. М. Симптомы эмоционального выгорания матерей младших школьников: роль установок на интенсивное родительство и стилей родительского отношения / Т. М. Апанович, А. Б. Серых // Российский психологический журнал. – 2024. – Т. 21. – № 2. – С. 22–34.

2. Базалева, Л. А. Отношение матери к ребенку в связи с ее эмоциональным выгоранием / Л. А. Базалева // Гуманизация образования. – 2009. – № 6. – С. 88–93.

3. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби. – Москва : Гардарики, 2003. – 477 с.

4. Ефимова, И. Н. Возможности исследования родительского «выгорания» / И. Н. Ефимова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2013. – № 4. – С. 31–40.

5. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.

6. Любушина, А. А. Исследование взаимосвязи родительского стресса, выгорания и стиля материнского воспитания с эмоционально-поведенческими трудностями дошкольников / А. А. Любушина, С. С. Савенышева // Психологическая наука и образование. – 2026. – Т. 31. – № 2. – С. 69–82.

7. Одинцова, М. А. Эмоциональные коммуникации в детско-родительских отношениях и жизнеспособность будущей взрослой семьи / М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Е. Г. Мусохранова, Н. В. Азарёнок // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15. – № 3. – С. 72–90.

8. Сабельникова, Н. В. Русскоязычная версия опросника «Опыт близких отношений — структуры отношений» Р. Фрейли, М. Хеффернан, А. Викари и К. Брамбо (ECR-RS-Ru) / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский, А. В. Нефедова // Психологический журнал. – 2024. – Т. 45. – № 4. – С. 97–113.

9. Холмогорова, А. Б. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 97–125.

10. Fraley, R. C. The Experiences in Close Relationships — Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships / R. C. Fraley, M. E. Heffernan, A. M. Vicary, C. C. Brumbaugh // Psychological Assessment. – 2011. – Vol. 23. – No. 3. – P. 615–625.

11. Gottman, J. M. Parental Meta-Emotion Philosophy and the Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data / J. M. Gottman, L. F. Katz, C. Hooven // Journal of Family Psychology. – 1996. – Vol. 10. – No. 3. – P. 243–268.

12. Mikolajczak, M. A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²) / M. Mikolajczak, I. Roskam // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – Art. 886.

13. Morris, A. S. The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation / A. S. Morris, J. S. Silk, L. Steinberg [et al.] // Social Development. – 2007. – Vol. 16. – No. 2. – P. 361–388.

14. Roskam, I. A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA) / I. Roskam, M. E. Brianda, M. Mikolajczak // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – Art. 758.

15. 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.