

УДК 159.9

**Е. А. Дорошева, У. С. Грабельникова, С. Г. Колупаева**

*Новосибирский государственный университет  
ул. Пирогова, 1, Новосибирск, 630090, Россия*

*Elena.dorosheva@mail.ru, unamela@mail.ru, sofiafaylvalent@mail.ru*

**ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СТРЕССОВЫХ  
ФАКТОРОВ И СОВЛАДАНИЯ С НИМИ У МАТЕРЕЙ,  
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ  
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА \***

У матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра, исследовались особенности субъективной оценки уровня стресса, взаимосвязь ее с тревожностью, особенности совладающего со стрессом поведения и регуляции эмоций. В исследовании участвовали две группы матерей детей с РАС, включающие 13 и 27 чел., и две группы матерей, воспитывающих условно здоровых детей (12 и 26 чел.). Показано, что матери, воспитывающие детей с РАС, склонны оценивать стрессогенность событий жизни выше, чем матери, воспитывающие условно здоровых детей. Повышение субъективной оценки стресса для них прямо связано с увеличением тревожности в целом и ее компонентов. Матери детей с РАС с формирующимся / сформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени, чем матери без отсутствия признаков эмоционального выгорания, склонны прибегать к стратегиям избегания стрессовых ситуаций (антиципирующее избегание, избегание внутри ситуации, уход в когнитивный анализ, уход от социальных взаимодействий).

*Ключевые слова:* расстройства аутистического спектра, матери детей с РАС, родительский стресс, эмоциональное выгорание, совладающее поведение, эмоциональная регуляция.

Проблема комплексного сопровождения семей, в которых воспитываются дети с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС),

---

\* Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-013-00925).

*Дорошева Е. А., Грабельникова У. С., Колупаева С. Г.* Особенности восприятия стрессовых факторов и совладания с ними у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра // Reflexio. 2018. Т. 11, № 2. С. 43–62.

Reflexio. 2018. Том 11, № 2

© Е. А. Дорошева, У. С. Грабельникова, С. Г. Колупаева, 2018

становится все более актуальной в связи с возрастанием диагностированных случаев РАС. Тяжесть протекания этой группы расстройств, резко выраженное поражение сферы социальных взаимодействий, что существенно усложняет коммуникацию, создают огромную нагрузку для родителей, воспитывающих детей с РАС. В то же время большинство программ абилитации предполагают постоянное участие родителей – это постоянное формирование и поддержание поведенческих навыков детей, вовлечение ребенка в контакт и создание условий, мотивирующих его на развитие, и т. д. Показано, что в случаях, когда родители чувствительны к потребностям ребенка, а также задумываются о чувствах, причинах конкретных действий ребенка, рассматривают его поведение не через призму его диагноза, но обращаясь к его индивидуальности, личности, социальная адаптация ребенка протекает существенно более благоприятно [Oppenheim et al., 2009; Koren-Karie et al., 2009]. В то же время воздействие неблагоприятных факторов может провоцировать эмоциональное выгорание матерей, которое, сформировавшись, неизбежно ведет к снижению качества взаимодействия с ребенком [Базалева, 2010]. Все чаще высказываются идеи о том, что модулирующие эффекты факторов родительского стресса должны учитываться при обучении родителей специальным технологиям взаимодействия с детьми, страдающими РАС [Levato et al., 2018].

Благополучие самих родителей также является важной проблемой. Развитие РАС у ребенка приводит к возникновению большого числа трудностей: это снижение материального благополучия, уменьшение свободного времени «на себя», усложнение взаимоотношений с окружающими людьми, вплоть до социальной эксклюзии семьи, изменения самооценки и т. д. В большей степени возникающие сложности касаются матерей, которые постоянно находятся в контакте с детьми [Никольская и др., 2005]. Очевидно, что наличие в семье ребенка с особыми потребностями является таким постоянно действующим источником стресса. Однако конкретные эмпирические данные об уровне стресса у родителей детей с РАС оказываются довольно противоречивы. Многие авторы приходят к выводу, что в силу тяжелого протекания РАС, избирательного поражения коммуникативной сферы уровень стресса родителей, воспитывающих детей с РАС, выше, чем у родителей, чьи дети имеют другие нарушения развития, например, умственную отсталость; но в части исследований такая специфика не отмечается [Brei, 2014]. Неоднозначные данные получены и по проблеме ассоциации тяжести симптомов РАС (суще-

ственно варьирующей у разных детей) и уровня стресса у родителей, однако достаточно ясно показано, что личностные качества самих родителей существенно влияют на их переживание стресса [Brei, 2014; Falk et al., 2014].

В зарубежной научной литературе все чаще обращаются к понятию «кумулятивного (совокупного) стресса» (cumulative stress) – стрессового напряжения, которое возникает в результате суммарного воздействия многих стрессовых факторов [Kuh et al., 2003]. Согласно этому подходу, именно накопление влияний стрессовых факторов определяет реактивность на текущие неблагоприятные воздействия [Seo et al., 2014]. Воспитание ребенка с РАС является фактором, по-видимому, влияющим на то, как родители воспринимают другие проблемы, сложности, на то, насколько они могут их преодолевать. Однако исследований в этой области недостаточно.

Также значительный интерес представляет выявление факторов защиты и риска для формирования негативных состояний, в частности, эмоционального выгорания. Предполагают, что формирование синдрома эмоционального выгорания в значительной степени зависит от эффективности используемых стратегий совладающего поведения [Чутко, Козина, 2014]. Предполагается, что конструктивные стратегии совладания со стрессом в целом являются таковыми и для родителей детей с РАС – к ним относят когнитивные стратегии переоценки ситуации, активный проблемно-ориентированный копинг, открытость новому опыту, готовность искать социальную поддержку [Нестерова и др., 2016]. В то же время специфика совладающего поведения данной группы, связанная с характером стрессовых воздействий, на настоящий момент почти не раскрыта.

Наличие специфических способов регуляции эмоций и стратегий совладающего поведения может предшествовать возникновению ситуации воспитания особого ребенка, предрасполагая в дальнейшем к формированию выраженных стрессовых реакций и эмоционального выгорания либо препятствуя их появлению. Также особенности совладающего поведения и саморегуляции могут возникать в ответ на высокий уровень стресса, обусловленный особенностями заболевания ребенка или общей ситуации в семье. Формирование, в ответ на стресс, тех или иных стратегий совладания может вести к адаптации, или же запускать «замкнутый круг», когда сиюминутная выгода балансировки эмоционального состояния ведет к общей дезадаптации в долговременной перспективе. Изучение целостной картины регуляции внешних и внутренних факторов в стрессовой ситуации

у матерей, воспитывающих детей с РАС, может внести существенный вклад в понимание, какие «точки воздействия» коррекционных программ, направленных на сопровождение таких семей, наиболее перспективны.

Итак, целью данного исследования явилось изучение особенностей реагирования на стресс матерей, воспитывающих детей с РАС.

Решались следующие задачи.

1. Сравнить субъективную оценку стрессогенности событий родителями детей с РАС и родителей условно здоровых детей.

2. Выявить специфику регуляции эмоций и совладающего со стрессом поведения у матерей детей с РАС, имеющих формирующийся и сформированный синдром эмоционального выгорания (далее – СЭВ).

3. Сравнить взаимосвязи эмоционального выгорания и способов совладания со стрессом у матерей детей с РАС и условно здоровых детей.

### **Материалы и методы исследования**

Исследование состояло из двух частей.

1. Изучение реагирования на стресс у матерей детей с РАС. Участвовали 13 матерей детей с РАС (возраст детей – от 3 до 15 лет, средний возраст – 9 лет; возраст матерей от 25 до 55 лет, средний возраст 40 лет) и 12 матерей того же возраста, имеющих условно здоровых детей, также сходного возраста. Респонденты выполняли модифицированную методику оценки уровня стресса Холмса – Раге. Они выбирали из списка событий, предлагаемых авторами методики, те события, которые случились у них на протяжении прошлого года, затем оценивали их стрессогенность по шкале от 0 (совершенно не вызвало стресс) до 100 (вызвало максимально возможный стресс). Подсчитывалась общая оценка воздействия стресса по шкале, предложенной Холмсом и Раге, и субъективная оценка самими матерями. Определялась разность между этими показателями (из субъективной оценки вычиталась стандартная оценка). С помощью критерия Манна – Уитни в группах сравнивали объективную, субъективную оценку уровня стресса и разность этих оценок. Дополнительно респонденты выполняли интегративный тест тревожности. С помощью корреляционного анализа, по Ч. Спирмену, определялась взаимосвязь тревожности в целом и ее компонентов тревожности с показателями стресса, отдельно для респондентов каждой группы.

2. Исследование особенностей регуляции эмоций и совладания со стрессом у матерей детей с РАС, в зависимости от наличия эмоционального выгорания. У 27 матерей детей с РАС (возраст детей – от 2 до 11 лет; возраст матерей – от 26 до 51 лет, средний возраст – 35 лет) была проведена оценка эмоционального выгорания с помощью опросника эмоционального выгорания матерей Л. А. Базалевой. По итогам обследования выборку разделили на две подгруппы – первая включила матерей с формирующимся и уже сформированным СЭВ (соответственно, 9 и 4 чел., всего 13), вторая – матерей без СЭВ (14 чел.).

Дети, матери которых участвовали в первой и второй частях исследования, имеют следующие диагнозы: детский аутизм с умеренной умственной отсталостью, аутизм с синдромом Мартина – Белла, синдром Аспергера, ранний детский аутизм, аутизм с умственной отсталостью и синдромом Вильямса, расстройство аутистического спектра, аутизм с эпилепсией, детский аутизм с тугоухостью, высокофункциональный аутизм с СДВГ, детский аутизм с другими расстройствами поведения.

Подгруппы матерей с формирующимся / сформированным и отсутствующим СЭВ сравнили по выраженности разных способов совладающего со стрессом поведения и стратегий регуляции эмоций. Для выявления копинг-стратегий использовали опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой, 19 респондентов также заполняли методику диагностики копинг-механизмов Е. Хайма. Для выявления стратегий регуляции эмоций применяли опросник когнитивной регуляции эмоций CERQ Н. Гарнефски и В. Крайг в адаптации О. Л. Писаревой и А. А. Гриценко и опросник родительской регуляции эмоций PERQ Дж. А. Кохен и А. П. Маннарино. Для сравнения показателей в подгруппах использовали U-критерий Манна – Уитни.

Дополнительно в качестве контрольной также формировалась группа матерей, воспитывающих условно здоровых детей. Она подбиралась эквивалентно основной группе по семейному положению, возрасту и полу детей. Дети данной группы – нейротипичные, без серьезных хронических заболеваний. В группу вошли 26 матерей в возрасте от 25 до 45 лет, средний возраст – 34 года. Они выполняли тот же набор методик (за исключением методики диагностики копинг-механизмов Е. Хайма). Поскольку в данной группе не выявлено респондентов со сформированным СЭВ, а формирующийся синдром отмечен лишь у четырех человек, выделить подгруппы «выгоревших» и «не выгоревших» не удалось. Поэтому были подсчитаны

корреляционные связи по Ч. Спирмену общего показателя выгорания со стратегиями совладания со стрессом и регуляции эмоций отдельно для матерей, воспитывающих детей с РАС, и для матерей условно здоровых детей. Корреляционный анализ не дает прямого ответа на вопрос о характеристиках, присущих людям с эмоциональным выгоранием, учитывая то, что СЭВ – номинальный показатель. Кроме того, люди с высоким уровнем эмоционального выгорания могут иметь специфические характеристики, и в этом случае отсутствие высоких показателей эмоционального выгорания в одной из групп может исказить результаты. В то же время использованный способ измерения эмоционального выгорания предполагает получение непрерывно распределенных данных, и корреляционная связь может быть интерпретирована как наличие некоторых тенденций, связанных с риском эмоционального выгорания.

Для выявления особенностей регуляции эмоций у участниц первой части исследования также дополнительно измерялся уровень алекситимии с использованием Торонтской шкалы алекситимии (TAS-26).

## Результаты

*Особенности реагирования на стресс у матерей детей с РАС.* Не выявлено различий между группами матерей, воспитывающих детей с РАС и условно здоровых детей, в уровнях стресса, при оценке стрессогенности событий по стандартной, предложенной авторами методики шкале. В то же время разность стандартных и субъективных баллов стресса оказалась значимо выше в группе матерей, воспитывающих детей с РАС ( $U = 27,0, p < 0,01$ ). Субъективная оценка стресса различается на уровне тенденции ( $U = 41,5, p = 0,050$ ).

Также в группе матерей детей с РАС значимо выше уровень личностной тревожности ( $U = 35,5, p < 0,05$ ) и ее компонента – эмоционального дискомфорта ( $U = 37,5, p < 0,05$ ).

Значимые корреляционные взаимосвязи уровня стресса и различных компонентов тревожности у матерей, воспитывающих детей с РАС, приведены в табл. 1; у матерей, воспитывающих условно здоровых детей, – в табл. 2.

Таким образом, у матерей, воспитывающих детей с РАС, ряд компонентов личностной и ситуативной тревожности прямо связан с «объективным» уровнем стрессовых факторов, субъективно оцениваемым стрессом, а также с разностью этих показателей. Матери условно здоровых детей демонстрируют меньше значимых связей

*Таблица 1*

Значимые взаимосвязи показателей тревоги и стресса  
у матерей детей с РАС, коэффициент корреляции Спирмена  
(уровень значимости – 0,05)

Показатель тревожности	Сумма стандартных баллов стресса	Сумма субъективных баллов стресса	Разность субъективных и стандартных баллов стресса
Ситуативная тревожность	0,80	0,80	0,79
Личностная тревожность		0,57	0,61
Эмоциональный дискомфорт (ситуативная тревожность)	0,76	0,66	0,64
Фобический компонент (ситуативная тревожность)	0,70	0,77	0,77
Социальная защита (ситуативная тревожность)		0,62	0,55
Астенический компонент (личностная тревожность)	0,69	0,60	0,56
Фобический компонент (личностная тревожность)	0,59	0,66	0,70

показателей стресса и тревожности; у них не выявлено связей тревожности и стандартных показателей стресса. К сожалению, в связи с небольшим объемом выборки статистическое сравнение величин корреляций неинформативно, что не позволяет сделать обоснованный вывод о различиях связи тревожности и уровня стрессовых факторов у матерей двух групп. Однако полученные нами предварительные результаты обозначают перспективное направление дальнейших исследований.

Таблица 2

Значимые взаимосвязи показателей тревоги и стресса у родителей детей с РАС, коэффициент корреляции Спирмена (уровень значимости – 0,05)

Показатель тревожности	Сумма субъективных баллов стресса	Разность субъективных и стандартных баллов стресса
Ситуативная тревожность	0,81	0,62
Эмоциональный дискомфорт (ситуативная тревожность)	0,73	0,86
Эмоциональный дискомфорт (личностная тревожность)	0,66	0,64
Тревожная оценка перспективы (личностная тревожность)	0,65	0,74

*Особенности регуляции эмоций и совладания со стрессом у матерей, воспитывающих детей с РАС, в зависимости от наличия эмоционального выгорания.* Группы матерей с формирующимся / сформированным СЭВ и отсутствием признаков эмоционального выгорания выделяли по общему показателю СЭВ, ориентируясь на нормы, предложенные автором использованной методики Л. А. Базалевой (не сложившийся показатель – 101 балл, складывающийся показатель – от 102 до 136, сложившийся показатель – более 136 баллов). Показаны высокозначимые различия выделенных групп по общему уровню эмоционального выгорания ( $U = 0,0, p < 0,001$ ), а также по уровню всех фаз СЭВ (напряжение –  $U = 5,5, p < 0,001$ ; резистенция –  $U = 32,5, p < 0,01$ ; истощение –  $U = 15,5, p < 0,001$ ). В первой группе (формирующийся и сформированный СЭВ) показатель выгорания варьировал от 108 до 147 баллов, среднее значение составило  $125,8 \pm 13,5$ . Во второй группе (без СЭВ) сумма баллов по шкале эмо-



ционального выгорания составила от 38 до 100, среднее значение –  $66,1 \pm 19,1$  баллов.

Выявленные различия стратегий эмоциональной регуляции и способов совладания со стрессом приведены в табл. 3.

Таблица 3

Сравнение стратегий эмоциональной регуляции и способов совладающего со стрессом поведения у матерей, воспитывающих детей с РАС, с формирующимся / сформированным и с отсутствующим СЭВ

Показатель	Сумма рангов		U	p
	1 (с формирующимся / сформированным СЭВ)	2 (без СЭВ)		
Способы совладающего поведения				
Беспомощность	168,5	107,5	29,5	0,027
Социальная замкнутость	177,5	98,5	20,5	0,006
Антиципирующее избегание	178,0	98,0	20,0	0,005
Бегство от стрессовой ситуации	167,0	109,0	31,0	0,034
Постоянное возвращение к обдумыванию ситуации («заезженная пластинка»)	176,0	100,0	22,0	0,007
Стратегии эмоциональной регуляции				
Руминации	223,0	155,0	50,0	0,049
Катастрофизация	233,5	144,5	39,5	0,013

Также в группе матерей с формирующимся / сформированным СЭВ выявлены, на уровне тенденции: более выраженное использование контроля над стрессовыми ситуациями ( $U = 37,5$ ,  $p = 0,085$ );

более высокий уровень использования психоактивных средств, т. е. алкоголя, курения, лекарств, в стрессовых ситуациях ( $U = 34,5$ ,  $p = 0,056$ ); более выраженное избегание контакта с ребенком как способ регуляции эмоций ( $U = 52,5$ ,  $p = 0,065$ ). Позитивная перефокусировка (переключение внимания на более благоприятные аспекты стрессовой ситуации) и поведенческий копинг на уровне тенденции выше, напротив, у матерей без признаков эмоционального выгорания ( $U = 52,0$ ,  $p = 0,062$ ;  $U = 37,5$ ,  $p = 0,085$ ).

Результаты корреляционного анализа общего показателя выгорания со способами совладающего поведения и стратегиями регуляции эмоций приведены в табл. 4. Отображены все показатели, для которых значимые взаимосвязи были выявлены хотя бы в одной из групп.

Таблица 4

Взаимосвязи общего показателя эмоционального выгорания с показателями совладающего поведения и стратегий регуляции эмоций у родителей детей с РАС, коэффициент корреляции Спирмена

Показатель	1. Матери детей с РАС	2. Матери условно здоровых детей
Способы совладающего поведения		
Беспомощность	0,46*	0,27
Самоодобрение	0,09	-0,58**
Поиск социальной поддержки	0,16	-0,61**
Социальная замкнутость	0,77***	0,50*
Бегство от стрессовой ситуации	0,48*	0,44*
«Заезженная пластинка»	0,47*	0,31
Стратегии регуляции эмоций		
Самообвинение	0,21	0,41*
Катастрофизация	0,54*	0,08

Примечание. \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$ .

Явно разнонаправленные тенденции в двух группах прослеживаются для копингов «самоодобрение» и «поиск социальной поддержки», обратно связанных с общим показателем СЭВ у матерей условно здоровых детей; а также для стратегии регуляции эмоции «катастрофизация», которая прямо связана с СЭВ у матерей детей с РАС, тогда как в группе матерей нейротипичных детей коэффициент корреляции близок к нулю.

При сравнении числа женщин с алекситимией и с отсутствием / риском алекситимии среди матерей детей с РАС выявлено значимо больше женщин с наличием алекситимии, чем среди матерей, воспитывающих условно здоровых детей ( $\chi^2 = 4,4, p = 0,037$ ). Сравнение показателя алекситимии с помощью *U*-критерия Манна – Уитни не выявило значимых различий групп. Поскольку алекситимия представляет собой диагностический показатель, имеющий «порог», мы считаем, что в данном случае более уместно опираться на сравнение подгрупп, включающих респондентов с наличием / отсутствием признака.

### **Обсуждение результатов**

Выявленная нами разница уровней субъективной оценки стресса в группах матерей, воспитывающих детей РАС и условно здоровых детей, при отсутствии значимых различий в случае стандартной оценки стрессогенных событий указывает на то, что наличие в семье ребенка с РАС оказывает заметное влияние на совокупный стресс матерей. Связь стандартных показателей стресса с разными компонентами тревожности указывает на то, что тревожность возрастает с увеличением числа стрессовых событий в жизни матери, воспитывающей ребенка с РАС. Этот достаточно банальный результат становится интересным при анализе других значимых взаимосвязей – разности между субъективной и стандартной оценками стрессогенности событий последнего года и тревожности. Тревожность в целом и ряд ее компонентов (эмоциональный дискомфорт, связанный с ситуативной тревожностью, ситуативная тревожность в области социальной защищенности, астенический и фобический компоненты личностной тревожности) прямо связаны не только с стандартно оцениваемым уровнем стресса, но и с разрывом между стандартной и субъективной оценкой стресса. Чем выше субъективная «болезненность» стресса для матери ребенка с РАС, тем сильнее ее тревожность. Здесь мы можем предполагать наличие неких переменных, модулирующих связь

объективного воздействия стресса и субъективного его восприятия: они могут быть как внутренними (личностные особенности родителей), так и внешними факторами. Существенное влияние «третьих» факторов на восприятие тяжести стресса еще раз подчеркивает особую уязвимость исследуемой группы.

В то же время у матерей контрольной группы не выявлено значимых взаимосвязей стандартных показателей стресса с тревожностью и ее компонентами. Возможно, это эффект малого размера выборки, но также можно предположить, что колебания уровня стресса в меньшей степени влияют на тревожность матерей, воспитывающих условно здоровых детей, чем матерей детей с РАС. Связи субъективной оценки стресса и компонентов тревожности также выявлены для матерей контрольной группы в меньшей степени. Этот результат интересен, является предварительным и нуждается в дополнительной проверке.

Ранее нами было показано, что уровень эмоционального выгорания значимо выше у матерей, воспитывающих детей с РАС, причем различия достигаются, главным образом, вследствие повышения первой фазы – напряжения [Дорошева, Грабельникова, 2018]. Обращает на себя внимание то, что группы матерей детей с РАС, включающие матерей без признаков СЭВ и с формирующимся / сформированным СЭВ, отличаются друг от друга прежде всего стратегиями преодоления стресса и механизмами регуляции эмоций, которые, согласно литературным данным, снижают адаптацию в долгосрочной перспективе [Aldao et al., 2014; Garnefski, Kraaij, 2006]. При этом между данными группами практически не выявлены различия в адаптивных стратегиях регуляции эмоций и совладающего поведения. Лишь когнитивная перефокусировка (акцентирование внимание на более приятных аспектах ситуаций, вызывающих напряжение) на уровне тенденции выше у матерей без эмоционального выгорания, а контроль ситуации – также на уровне тенденции выше у матерей с эмоциональным выгоранием.

У матерей с формирующимся / сформированным СЭВ выше склонность к «пережевыванию» одних и тех же мыслей – это видно из повышения показателя шкалы «руминации» в методике, измеряющей когнитивные стратегии регуляции эмоций, и из увеличения показателя шкалы «заезженная пластинка», описывающей сходный феномен в опроснике «Преодоление трудных жизненных ситуаций». Оба этих показателя отражают именно размышления в целом, вне зависимости от их аффективной окраски (в использованной нами методике руми-

нации рассматриваются как любые постоянно возникающие мысли). Чтобы выяснить, идет ли речь о руминациях как о неконтролируемом возвращении к отрицательным переживаниям прошлого, нужно проведение дополнительных исследований.

На уровне тенденции у матерей с формирующимся / сформированным СЭВ увеличена и такая стратегия совладания со стрессом, как контроль над ситуацией. Она предполагает анализ проблемных ситуаций, планирование их преодоления и исполнение действий по контролю (т. е. решение проблемы). Контроль как стратегия совладания со стрессом обычно рассматривается как эффективный способ адаптации. Однако в контексте увеличения склонности к анализу ситуаций и с учетом тенденции прямой связи с эмоциональным выгоранием эта стратегия может являться переводом энергии в размышления, уходом от действенных решений.

У матерей с формирующимся / сформированным СЭВ четко прослеживается склонность к избеганию проблемных ситуаций: как в целом, так и на уровне тенденции, во взаимодействии с ребенком. Изменение своего состояния с помощью психоактивных веществ также относится к способам совладания, т. е. к поведению избегания. Выявлено как более высокое избегание уже возникших ситуаций, так и повышение антиципирующего (предвосхищающего) избегания. Нужно отметить, что экономия энергии, происходящая при избегании проблемных ситуаций, в целом свойственна эмоциональному выгоранию, когда ресурса для разрешения сложных ситуаций недостаточно. Весьма возможно, что избегание возникает как составляющая эмоционального выгорания. Но также возможно, что предрасположенность к избегающему поведению повышает вероятность выгорания, в связи с накоплением не решаемых проблем.

Сравнение взаимосвязей СЭВ со стратегиями совладающего поведения и регуляции эмоций позволило описать три разнонаправленные тенденции в группах матерей детей с РАС и нейротипичных детей. Те матери условно здоровых детей, которые в стрессовых ситуациях в большей степени приписывают себе более эффективные действия, лучшее эмоциональное состояние в сравнении с другими, а также матери, более ищущие социальную поддержку, «выгорают» меньше. Не исключено, что данные способы копинг-поведения выступают для них ресурсом, позволяющим справиться со стрессом. Такие связи не выявлены для матерей детей с РАС.

Это может быть связано с тем, что матерям детей с РАС труднее использовать социальную поддержку. Неоднократно констатировались трудности родителей, воспитывающих детей с РАС, связанные с ее получением [Никольская и др., 2005]. Интервьюирование исследованной нами группы также выявило затруднения матерей с поиском поддержки как внутри семьи, так и в широком круге общения [Дорошева, Грабельникова, 2018]. Описанное выше увеличение социальной замкнутости у «выгорающих» матерей, воспитывающих детей с РАС, также указывает на четкую обратную тенденцию: в сложных ситуациях они стремятся «спрятаться» от травмирующих социальных контактов, но не искать сочувствие и помощь у других людей.

Сравнения с другими могут касаться сопоставления себя с родителями здоровых детей, и они работают не в пользу матери «особого» ребенка [Дорошева, Грабельникова, 2018; Никольская и др., 2005]. Таким образом, не исключено, что факторы, специфичные для ситуации воспитания ребенка с РАС, могут влиять на эффективность разных форм копинг-поведения матерей.

Катастрофизация как способ регуляции эмоций имеет прямую связь с уровнем эмоционального выгорания в группе матерей детей с РАС. Катастрофизация предполагает, что человек акцентирует внимание на негативных аспектах сложных ситуаций, ожидает их глобально катастрофических последствий, при этом испытывая положительные эмоции, когда ситуация разрешается благополучно. Также катастрофизация предполагает бездействие перед лицом предполагаемо непреодолимых последствий и тем самым снижает энергетические затраты – нет попыток реального разрешения ситуации. Этот механизм относится к условно неадаптивным способам регуляции эмоций, давая сиюминутный положительный эффект и затрудняя долгосрочную адаптацию (трудные ситуации не разрешаются, человек не приобретает опыт, но запоминает свои глубокие отрицательные переживания). Возможно, матери детей с РАС, испытывающие сильный стресс, обращаются к катастрофизации уже в ситуации эмоционального выгорания. Использование катастрофизации может происходить на том уровне выгорания, которого не достигают матери условно здоровых детей нашей выборки. Катастрофизация позволяет сбросить текущее напряжение, однако не помогает справиться с существующим эмоциональным истощением, т. е. не приводит к уменьшению симптомов выгорания. Это может объяснить разнонаправленный ха-

рактик выявленной нами связи катастрофизации и эмоционального выгорания у матерей двух групп.

Обращает на себя внимание увеличение случаев алекситимии среди матерей, воспитывающих детей с РАС. Интерпретировать этот результат можно двояко. С одной стороны, матери, воспитывающие детей с РАС, могут обладать специфическими врожденными чертами, затрудняющими понимание эмоций, т. е. первичной алекситимией, наблюдаемой, собственно, и в случае РАС. (Нужно отметить, что это объяснение приложимо и к выявляемой более высокой субъективной оценке стресса. Низкая стрессоустойчивость может иметь генетическую основу, она присуща людям с РАС.) Но также снижение способности понимать, вербализовать свои и чужие эмоции может быть и способом психологической защиты в тяжелой жизненной ситуации. Отстранение от собственных эмоций, с одной стороны, позволяет локально сохранять равновесие в сложной ситуации, с другой – ведет к нарастанию смутной тревоги, снижению возможности реалистично оценивать проблемные ситуации, ко вторичным трудностям в коммуникации.

## **Выводы**

1. Матери, воспитывающие детей с РАС, склонны оценивать стрессогенность событий жизни выше, чем матери, воспитывающие условно здоровых детей. Повышение субъективной оценки стресса для них прямо связано с увеличением тревожности.

2. Матери детей с РАС с формирующимся / сформированным синдромом эмоционального выгорания в большей степени, чем матери без признаков выгорания, склонны прибегать к стратегиям избегания стрессовых ситуаций. Это предвосхищающее избегание возможных неприятных ситуаций; избегание уже возникших ситуаций; «уход» в размышления о ситуации, ее анализ; на уровне тенденции – использование психоактивных веществ для изменения своего состояния. В данных группах не выявлено различий использования условно адаптивных стратегий совладания со стрессом и регуляции эмоций.

3. Для матерей, воспитывающих детей с РАС и условно здоровых детей, характерны разнонаправленные взаимосвязи эмоционального выгорания со способами совладающего поведения и стратегиями регуляции эмоций. Это может быть связано как с различиями в пред-

ставленных в этих группах уровнях эмоционального выгорания, так и со спецификой ситуации воспитания ребенка с РАС.

4. Исходя из полученных данных, можно предположить, что перспективной мишенью терапевтических воздействий при сопровождении матерей, воспитывающих детей с РАС, является поиск ресурса, который позволит направить усилия на то, чтобы справляться со сложными жизненными ситуациями. Возможно, имеет смысл рекомендовать снижение стратегий когнитивного анализа ситуаций, увеличение возможностей эмоционального отреагирования, безопасного соприкосновения с собственными эмоциями. Выраженное увеличение тревожности при возрастании уровня стресса, тесная связь тревожности и субъективной оценки стресса указывают на необходимость работы с проблемами, провоцирующими тревогу.

### Список литературы

*Базалева Л. А.* Возможности исследования эмоционального выгорания у матерей в психологии личности // Вестник Адыгейского гос. ун-та. Серия 3: Педагогика и психология. 2010. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti> (дата обращения 20.09.2018).

*Дорошева Е. А., Грабельникова У. С.* Синдром эмоционального выгорания, особенности совладающего поведения и регуляции эмоций у матерей, воспитывающих ребенка с расстройством аутистического спектра // Reflexio. 2018. № 1. С. 5–18.

*Нестерова А. А., Айсина Р. М., Сулова Т. Ф.* Руководство для родителей ребенка с расстройством аутистического спектра: вопросы самопомощи и социального развития ребенка. М.: РИТМ, 2016.

*Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М., Костин И. А., Веденина М. Ю., Аршатский А. В., Аршатская О. С.* Дети и подростки с аутизмом. Психологическое сопровождение. М.: Теревинф, 2005.

*Чутко Л. С., Козина Н. В.* Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МЕДпресс-информ, 2014.

*Aldao A., Jazaieri H., Goldin P. R., Gross J. J.* Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder // Journal of Anxiety Disorders. 2014. Vol. 28 (4). P. 382–389.



*Brei N. G.* Parenting stress in parents of children with autism spectrum symptomatology. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in Psychology. Milwaukee: The University of Wisconsin – Milwaukee, 2014.

*Falk N. H., Norris K., Quinn M. G.* The factors predicting stress, anxiety and depression in the parents of children with autism // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2014. Vol. 44 (12). P. 3185–3203.

*Garnefski N., Kraaij V.* Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples // *Personality and Individual Differences*. 2006. Vol. 40 (8). P. 1659–1669.

*Koren-Karie N., Oppenheim D., Dolev S., Yirmiya N.* Mothers of securely attached children with autism spectrum disorder are more sensitive than mothers of insecurely attached children // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009. Vol. 50 (5). P. 643–650.

*Kuh D., Ben-Shlomo Y., Lynch J., Hallqvist J., Power C.* Life course epidemiology // *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2003. Vol. 57 (10). P. 778–783.

*Levato L., Harrison B., Smith T., Lecavalier L., Johnson C., Swiezy N., Bearss K., Scahill L.* Teaching Parents Behavioral Strategies for Autism Spectrum Disorder (ASD): Effects on Stress, Strain, and Competence // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2018. Vol. 48. P. 1031–1040.

*Oppenheim D., Koren-Karie N., Dolev S., Yirmiya N.* Maternal insightfulness and resolution of the diagnosis are associated with secure attachment in preschoolers with autism spectrum disorders // *Child Development*. 2009. Vol. 80 (2). P. 519–527.

*Seo D., Tsou K. A., Ansell E. B., Potenza M. N., Sinha R.* Cumulative adversity sensitizes neural response to acute stress: association with health symptoms // *Neuropsychopharmacology*. 2014. Vol. 39 (3). P. 670–680.

**E. A. Dorosheva, U. S. Grabelnikova, S. G. Kolupaeva**

*Novosibirsk State University  
1 Pirogov Str., Novosibirsk, 630090, Russian Federation*

*Elena.dorosheva@mail.ru, unamela@mail.ru, sofiafaylvalent@mail.ru*

**SPECIFICS OF STRESS FACTOR PERCEPTION  
AND COPING WITH THEM IN MOTHERS OF CHILDREN  
WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS**

The specifics of the subjective estimation of stress levels, its interactions with anxiety, features of coping with stress and emotion regulation in the mothers of children with autism spectrum disorders (ASD) are considered. The study sample includes two groups of mothers of children with ASD (13 and 27 individuals), and two groups of mothers raising healthy children (12 and 26 individuals). It is shown that mothers bringing up children with ASD tend to rate the stressfulness of life events higher than mothers raising neurotypical children. The increase in the subjective estimation of stress for them is directly related to the anxiety in general and its components. Mothers of children with ASD with an emerging / formed emotional burnout syndrome tend to avoid stressful situations (anticipatory avoidance, avoidance inside a situation, 'escape' in cognitive analysis, avoidance of social interactions) to a greater extent compared to mothers with no signs of emotional burnout. Unlike mothers with neurotypical children, social support and self-approval do not provide protection against emotional burnout to mothers of children with ASD. The reasons for this could be both the specifics of bringing up a child with ASD, often associated with social exclusion and sense of failure, as well as greater severity of burnout syndrome.

*Keywords:* autism spectrum disorders (ASD), mothers of children with ASD, parental stress, emotional burnout, coping behavior, emotional regulation.

**References**

Bazaleva, L. A. (2010). *Vozможnosti issledovaniia emocional'nogo vygoraniia u materej v psihologii lichnosti* [Opportunities for the study of emo-

tional burnout in mothers in personality psychology]. *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya*, 2010. № 1. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya-u-materey-v-psihologii-lichnosti>. (in Russ.)

Dorosheva, E. A., Grabelnikova, U. S. (2018). Sindrom emocional'nogo vygoraniya, osobennosti sovladayushchego povedeniya i regulyacii emocij u materej, vospityvayushchih rebenka s rasstrojstvom autisticheskogo spektra [Emotional burnout syndrome, coping behavior and emotion regulation in mothers raising a child with autism spectrum disorder]. *Reflexio*, 2018, no. 1, p. 5–18 (in Russ.)

Nesterova, A. A., Ajsina, R. M., Suslova T. F. (2016). *Rukovodstvo dlya roditelej rebenka s rasstrojstvom autisticheskogo spektra: voprosy samopomoshchi i social'nogo razvitiya rebenka*. [A guide for parents of a child with autism spectrum disorder: issues of self-help and social development of the child]. Moscow, RITM Publ. (in Russ.)

Nikolskaya, O. S., Baenskaya, E. R., Libling, M. M., Kostin, I. A., Vedenina, M. Yu., Arshatsky, A. V., Arshatskaya, O. S. (2005). *Deti i podrostki s autizmom* [Children and adolescents with autism]. *Psihologicheskoe soprovozhdenie*. Moscow, Terevinf Publ. (in Russ.)

Chutko, L. S., Kozina, N. V. (2014). *Sindrom emocional'nogo vygoraniia. Klinicheskie i psihologicheskie aspekty* [Burnout syndrome. Clinical and psychological aspects]. Moscow, MEDprecis-inform. (in Russ.)

Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactive effects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28 (4), 382–389.

Brei, N. G. (2014). *Parenting stress in parents of children with autism spectrum symptomatology*. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in Psychology. Milwaukee: The University of Wisconsin – Milwaukee.

Falk, N. H., Norris, K., Quinn, M. G. (2014). The factors predicting stress, anxiety and depression in the parents of children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44 (12), 3185–3203.

Garnefski, N., Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40 (8), 1659–1669.

Koren-Karie, N., Oppenheim, D., Dolev, S., Yirmiya, N. (2009). Mothers of securely attached children with autism spectrum disorder

are more sensitive than mothers of insecurely attached children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50 (5), 643–650.

Kuh, D., Ben-Shlomo, Y., Lynch, J., Hallqvist, J., Power, C. (2003). Life course epidemiology. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57 (10), 778–783.

Levato, L., Harrison, B., Smith, T., Lecavalier, L., Johnson, C., Swiezy, N., Bearss, K., Scahill, L. (2018). Teaching Parents Behavioral Strategies for Autism Spectrum Disorder (ASD): Effects on Stress, Strain, and Competence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48, 1031–1040.

Oppenheim, D., Koren-Karie, N., Dolev, S., Yirmiya, N. (2009). Maternal insightfulness and resolution of the diagnosis are associated with secure attachment in preschoolers with autism spectrum disorders. *Child Development*, 80 (2), 519–527.

Seo, D., Tsou, K. A., Ansell, E. B., Potenza, M. N., Sinha, R. (2014). Cumulative adversity sensitizes neural response to acute stress: association with health symptoms. *Neuropsychopharmacology*, 39 (3), 670–680.