

УДК 159.9

Родительская эмпатия как психологический ресурс совладания с трудностями в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья: теоретико-методологический анализ

Сунгурова Жанна Абдуллатиповна, Нижневартковский государственный университет, zhanna.zhanna20@gmail.com

В современных условиях роста числа детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью проблема психологического благополучия семей, их устойчивости и способности к совладанию с хроническим стрессом приобретает особую значимость. Родительская эмпатия в данном контексте рассматривается как важный психологический ресурс, опосредующий качество детско-родительского взаимодействия, характер родительских установок и выбор стратегий совладания с трудностями. В статье представлен теоретико-методологический анализ феномена родительской эмпатии в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Раскрывается содержание понятия «родительская эмпатия» в контексте гуманистической, когнитивной и системной семейной психологии, уточняются ее структура и функции как личностного и межличностного ресурса.

Ключевые слова: родительская эмпатия, психологический ресурс, детско-родительские отношения, ресурсный подход, психологическая помощь семье.

Семья, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями здоровья, на протяжении всего жизненного пути испытывает повышенную нагрузку, затрагивающую практически все сферы ее функционирования. К числу наиболее значимых проблем относятся хронический эмоциональный стресс, неопределенность жизненных перспектив, необходимость постоянного ухода и сопровождения ребенка, а также социально-экономические трудности, связанные с ограничением трудовой занятости родителей и дополнительными расходами на лечение и реабилитацию. Совокупность указанных факторов способствует росту тревожности, эмоциональному выгоранию, формированию депрессивных состояний, повышению внутрисемейной конфликтности и деформации ролевой структуры семьи.

Отечественные исследования показывают, что родители детей с ОВЗ нередко переживают интенсивный спектр негативных эмоциональных состояний, среди которых доминируют чувства беспомощности и безысходности, сомнения в собственных родительских компетенциях, а также выраженная тревога за будущее ребенка и семьи в целом. Вместе с тем именно семья рассматривается как ключевая реабилитационная и развивающая среда, обладающая потенциалом формирования у ребенка социальных навыков, субъективного благополучия и относительной автономии.

В рамках ресурсного подхода подчеркивается, что устойчивость и адаптивность семей, воспитывающих детей с ОВЗ, во многом определяются наличием и актуализацией различных типов ресурсов — личностных, семейно-системных и социально-институциональных. К числу базовых психологических ресурсов родителей относятся жизненные смыслы, субъективное чувство компетентности, уровень рефлексивности, особенности эмоциональной регуляции, а также способность к эмпатии. В контексте детско-родительских отношений эмпатия выступает фундаментальным механизмом понимания особых потребностей ребенка, прогнозирования его реакций и поддержания эмоционального равновесия.

Эмпатия традиционно рассматривается как комплексное психологическое образование, включающее когнитивный компонент (понимание внутреннего мира другого), эмоциональный компонент (сопереживание и эмоциональная отзывчивость) и поведенческий компонент (готовность и способность действовать с учетом состо-

яния и потребностей другого). В родительстве эмпатия проявляется в способности взрослого «настраиваться» на эмоциональное состояние ребенка, выдерживать его переживания без разрушения собственной психической устойчивости и содействовать восстановлению внутреннего равновесия ребенка.

Для семей, воспитывающих детей с ОВЗ, данная способность приобретает особую значимость. Ребенок с нарушениями развития нередко демонстрирует сложную, нестабильную эмоционально-поведенческую картину, его сигналы могут быть трудно интерпретируемыми, а традиционные воспитательные стратегии — малоэффективными. В этих условиях родительская эмпатия становится не только нравственной установкой, но и действенным инструментом, позволяющим выстраивать более адекватные формы взаимодействия и выбирать конструктивные способы совладания с хроническими стрессорами.

Целью данной статьи является теоретико-методологический анализ родительской эмпатии как психологического ресурса совладания с трудностями в семьях, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья, а также раскрытие ее функциональной роли в системе детско-родительских отношений и обозначение методологических ориентиров для дальнейших исследований и практических разработок.

Проведенный теоретический анализ позволяет рассматривать родительскую эмпатию как многоуровневый феномен, формирующийся на пересечении личностных характеристик родителя, его жизненного опыта, специфики принятия диагноза ребенка и реальной практики повседневного взаимодействия. На когнитивном уровне эмпатия проявляется в способности родителя воспринимать ситуацию с позиции ребенка, учитывать обусловленные нарушениями ограничения и возможности, осознавать влияние внешних условий и собственных реакций на поведение ребенка. На эмоциональном уровне она выражается в умении разделять переживания ребенка, сохраняя при этом позицию взрослого. На поведенческом уровне эмпатия реализуется в конкретных актах поддержки, выборе щадящих форм коррекции, гибкости режимных и коммуникативных стратегий, а также готовности адаптировать образовательные и воспитательные практики к индивидуальным возможностям ребенка.

Специфика родительской эмпатии в семьях, воспитывающих

детей с ОВЗ, заключается в повышенной интенсивности и длительности эмоциональной нагрузки, а также в необходимости постоянного соотношения собственных переживаний с объективными ограничениями и реабилитационными задачами. Родитель сталкивается не только с переживанием трудностей ребенка, но и с собственными утратами, разочарованиями, а также с нередко неоднозначными социальными реакциями ближайшего окружения. В данных условиях эмпатия может выступать двусмысленным фактором: с одной стороны, она усиливает чувствительность к состояниям ребенка и позволяет глубже понимать его потребности; с другой — повышает риск эмоционального «перегрева», когда постоянное сопереживание при недостаточной опоре на личные ресурсы приводит к эмоциональному выгоранию.

Ряд исследований свидетельствует о том, что при воспитании детей с ОВЗ у значительной части родителей преобладает эмоциональное принятие, сочетающееся с рациональным пониманием особенностей ребенка и стремлением выстраивать с ним адекватное взаимодействие. Вместе с тем сохраняется и группа родителей, для которых характерны устойчивое эмоциональное отвержение либо неосознаваемое дистанцирование, что существенно ограничивает использование эмпатии в качестве ресурса совладания.

Ресурсный потенциал родительской эмпатии проявляется прежде всего в ее способности снижать чувство одиночества и «инаковости» ребенка, формировать у него базовое доверие к близким и окружающему миру. В эмоционально принимающей, эмпатичной семье ребенок, даже сталкиваясь с объективными ограничениями, получает опыт безусловной значимости, что способствует формированию более позитивной самооценки и чувства собственной ценности. Для родителей эмпатичное отношение к ребенку становится основой более гибкого и осмысленного выбора стратегий совладания. Родитель, способный понимать чувства и мотивы ребенка, чаще опирается на проблемно-ориентированные и поисковые стратегии, обращается за профессиональной помощью и активнее использует доступные социальные ресурсы.

Вместе с тем эмпатия не может рассматриваться как изолированный фактор. Ее влияние на процессы совладания опосредуется уровнем личностной зрелости родителя, его жизненным опытом, наличием поддерживающих социальных связей, особенностями семейной системы, а также характером и тяжестью нарушений у ребенка. В долгосрочной перспективе это создает риск накопления скрытого раздражения и эмоциональной усталости, что снижает ресурсный потенциал эмпатии.

Отдельного внимания заслуживает роль родительской эмпатии в структуре семейного функционирования. Семьи, воспитывающие детей с ОВЗ, нередко сталкиваются с напряжением в супружеских отношениях, изменением привычного распределения обязанностей и перераспределением семейных ролей. Эмпатия родителей по отношению друг к другу, взаимное признание сложности переживаемой ситуации способствуют снижению конфликтности, укреплению сотрудничества и согласованию воспитательных стратегий. Напротив, при дефиците супружеской эмпатии и чрезмерной концентрации эмоционального внимания исключительно на ребенке возрастает риск взаимных обвинений, конфликтов по поводу диагностики и выбора способов помощи, что дополнительно истощает семейные ресурсы.

Таким образом, родительская эмпатия представляет собой не только индивидуальное психологическое качество, но и системный параметр семейной динамики. Она проявляется в характере внутрисемейного взаимодействия, в способах обсуждения состояния и поведения ребенка, распределении ответственности,

а также в способности родителей воспринимать друг друга как союзников, совместно переживающих сложный жизненный опыт, а не как источники взаимных претензий или виновников сложившейся ситуации.

Анализ современных подходов к психологической поддержке семей, воспитывающих детей с ОВЗ, показывает, что развитие эмпатии родителей рассматривается как одна из центральных задач психолого-педагогического сопровождения. В программах индивидуального и группового консультирования используются техники активного и эмпатического слушания, работа с чувствами в ситуации принятия диагноза, упреждения, направленные на развитие способности видеть ситуацию глазами ребенка и других членов семьи. Особое внимание уделяется расширению репертуара эмоциональных реакций родителя, укреплению навыков саморегуляции и формированию более мягкого и принимающего внутреннего диалога.

Перспективным методологическим направлением является интеграция ресурсного и нарративного подходов. Рассказ родителя о собственном опыте воспитания ребенка с ОВЗ, трансформации смыслов, связанных с диагнозом, а также о личностном и семейном росте, происходящем в процессе преодоления трудностей, становится пространством для актуализации эмпатии по отношению к самому себе. В тех случаях, когда родитель начинает воспринимать собственную уязвимость с большей заботой и сочувствием, расширяются возможности бережного и принимающего отношения к ребенку.

Существенный методологический вопрос связан с операционализацией и измерением родительской эмпатии в исследованиях семей, воспитывающих детей с ОВЗ. Стандартные опросники эмпатии, разработанные для общей выборки, не всегда учитывают специфику опыта проживания хронического стресса и многоплановой родительской ответственности. В этой связи актуальной задачей становится адаптация и валидизация диагностических инструментов, позволяющих учитывать особенности эмпатии, направленной на ребенка с особыми потребностями, в т. ч. способность удерживать амбивалентные чувства, интегрировать любовь и разочарование, надежду и страх. Решение данной задачи целесообразно осуществлять в рамках смешанных исследований, сочетающих количественные методы с глубинными интервью, анализом семейных нарративов и наблюдением за взаимодействием родителя и ребенка.

В контексте практики психологической помощи особое значение приобретает разработка программ, ориентированных на поддержку и развитие родительской эмпатии как ресурса, а не исключительно как нормативного требования. Существенным является смещение акцента с декларативных установок о необходимости безусловного принятия ребенка к созданию условий, в которых принятие и эмпатия становятся психологически возможными. Это достигается за счет снижения уровня хронического стресса, укрепления внешних ресурсов семьи, а также организации доступной и системной поддержки со стороны специалистов и сообщества родителей детей с ОВЗ.

Родительская эмпатия в семьях, воспитывающих детей с ОВЗ, может рассматриваться как сложный психологический ресурс, включающий когнитивное понимание особенностей ребенка, эмоциональную отзывчивость к его переживаниям и готовность выстраивать поведение с учетом его актуальных возможностей и потребностей. В условиях хронического стресса и многообразия жизненных трудностей данный ресурс приобретает критическое значение для поддержания качественных детско-родитель-

ских отношений, формирования у ребенка базового чувства безопасности, а также для сохранения психологического благополучия самих родителей.

Теоретико-методологический анализ показывает, что влияние родительской эмпатии на процессы совладания с трудностями опосредуется рядом факторов, среди которых ключевую роль играют личностная зрелость родителя, уровень его стрессоустойчивости, наличие внешних социальных ресурсов и особенности функционирования семейной системы. Эмпатия способна усиливать адаптивные стратегии совладания, поддерживать готовность родителей обращаться за профессиональной и социальной помощью, однако при дефиците собственных ресурсов и отсутствии внешней под-

держки может становиться источником дополнительного эмоционального истощения.

С позиции ресурсного подхода родительская эмпатия проявляется одновременно как личностный и межличностный ресурс. Она способствует повышению внутренней устойчивости родителя, формированию более целостного и гуманного отношения к собственному опыту, поддерживает способность находить новые смыслы в ситуации воспитания ребенка с ОВЗ. На межличностном уровне эмпатия улучшает качество внутрисемейного взаимодействия, укрепляет супружеские и межпоколенческие связи, повышает согласованность воспитательных стратегий и снижает уровень семейной конфликтности.

Примечания

1. Дроздова И. Психологическое сопровождение образования лиц с проблемами развития. М., 2022.
2. Каштанова С. Н., Кудрявцев В. А. Сравнительный анализ инклюзивного потенциала семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья // Перспективы науки и образования. 2024. N 6.
3. Михалькова Е. И., Радченко С. А. Психология особенных детей. М., 2023.
4. Одинцова М. А. Индивидуально-психологические и семейные ресурсы матерей, воспитывающих детей с инвалидностью // Клиническая и специальная психология. 2023. N 3.
5. Продовикова А. Г., Галиуллина А. Р. Эмоциональное выгорание и родительское отношение матерей детей с аутизмом // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Психологические и педагогические науки. 2024. N 1.
6. Сластихин В. И. Дети с ОВЗ. Современные методы и формы работы и психологического сопровождения семей. М., 2024.
7. Ткаченко Н. С., Соломатина Ю. Е. К вопросу об особенностях семейного воспитания детей с интеллектуальными нарушениями // Заметки ученого. 2021. N 6.
8. Ханова Т. Г., Гонова С. С. Родительская ответственность: современные аспекты // Проблемы современного педагогического образования. 2023. N 78.
9. Худотеплова Е. Н. Особенности принятия родителями ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Проблемы современного педагогического образования. 2022. N 75.

English version

Parental empathy as a psychological resource for coping with difficulties in families raising children with disabilities: a theoretical and methodological analysis

Sungurova Zhanna Abdullatipovna, Nizhnevartovsk State University

In the current context of an increasing number of children with disabilities, the issue of psychological well-being in families, their resilience, and their capacity to cope with chronic stress has gained particular importance. Parental empathy is considered an essential psychological resource mediating the quality of parent-child interaction, the nature of parental attitudes, and the choice of coping strategies. This article presents a theoretical and methodological analysis of the phenomenon of parental empathy in families raising children with disabilities. The study clarifies the concept of parental empathy within the framework of humanistic, cognitive, and systemic family psychology and examines its structure and functions as both a personal and interpersonal resource.

Keywords: parental empathy, psychological resource, parent-child relationships, resource-based approach, psychological support for families.