

Авторы: **Минеева Дарья Алексеевна**, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, студент 4 курса, mineeva-dasha@bk.ru.

Ахметзянова Анна Ивановна, г. Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, заведующий кафедрой психологии и педагогики специального образования, кандидат психол. наук, aahmetzy@yandex.ru.

РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ: КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

PARENTAL STRESS AS A MENTAL STATE: CONTEXTUAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS

Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.

Misiyk Yu.V., Odintsova O.Yu.

Аннотация. Родительский стресс является довольно распространенным психическим состоянием, возникающим в повседневной жизни современной семьи. В исследовании проводится анализ контекстуальных факторов нормативного родительского стресса российских матерей. Выборка составила 143 женщины (N=143), имеющие детей до 18 лет. Методы: опросник «Шкала родительского стресса» («Parental Stress Scale» Berry & Jones, 1995); социально-демографическая анкета. Установлено, что показатели родительского стресса достаточно устойчивы к социально-демографическим характеристикам матери, и зависят от типа занятости женщин.

Ключевые слова: стресс, женщины, родительский стресс, нормативное родительство, материнство.

Abstract. Parental stress is a rather characteristic condition that manifests itself in the daily life of a modern family. The study uses an analysis of the contextual effects of normative stress consumption by Russian mothers. A sample of severe children 143 (N=143), the number of women under 18 years of age. Methods: questionnaire “Parental Stress Scale” Berry & Jones, 1995) author's translation; socio-demographic questionnaire. It was revealed that the indicators of the dynamics of stress are quite stable to the socio-demographic characteristics of matter, and depend on the type of employment of women.

Keywords: stress, women, parenting stress, normative parenthood, motherhood.

Интенсивность переживания стрессов нормативного родительства является важной составляющей изучения психических состояний, поскольку роди-

тельство предполагает значительную умственную и физическую нагрузку, связанную с различными источниками стресса. В современных родительских практиках с очевидной тенденцией к профессионализации родительства отмечается высокая степень участия женщин в жизни детей. При этом подразумевается, что именно матери несут основную ответственность по уходу за ребенком [2], подвергаясь большему риску стресса.

В зарубежной литературе большое значение уделяется анализу контекстуальных факторов родительского стресса, среди которых выделяют занятость, график работы, семейное положение матери, количество детей, наличие в семье ребенка с ограниченными возможностями и др. Исследования показывают, что работающие женщины зачастую более удовлетворены своими супружескими отношениями, чем безработные. Однако матери, работающие неполный рабочий день, подвергаются большему риску родительского стресса и выгорания, чем женщины, занятые в течение полного рабочего дня [2].

Статус родителя также является важным фактором, имеющим значительную связь с уровнем родительского стресса. Ряд научно-исследовательских работ продемонстрировали, что матери-одиночки чаще испытывают депрессию и ощущают высокий уровень стресса [5], поскольку больше подвержены воздействию стрессовых жизненных условий (таких, как финансовые трудности, совмещение домашней и профессиональной работы без поддержки со стороны супруга и пр.). Вместе с тем, результаты М. Миколайчик и др. демонстрируют обратное: женщины в монородительской семье чувствуют себя менее эмоционально истощенными, чем матери, проживающие с партнером [3]. На первый взгляд, данный результат кажется нелогичным. Однако, матери-одиночки могут иметь сильную социальную поддержку и чаще получают помощь от своих близких родственников, чем женщины, живущие парами, так же они «защищены» от неудовлетворенности в отношениях и проблем жизни в паре. Фактически, когда замужние работающие женщины осознают неравенство в отношении домашнего труда, они более уязвимы к развитию депрессии [1].

Основной массив исследований социального и психологического контекста, влияющего на выраженность родительского стресса сосредоточен в западных исследованиях. В связи с чем представляется актуальным изучение данной проблематики в условиях российской ментальности. **Целью нашего исследования** является: изучение широкого спектра контекстуальных факторов, связанных с выраженностью родительского стресса в рамках нормативного родительства у российских женщин.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 143 русскоговорящие матери, в возрасте старше 18 лет, постоянно проживающие дома с ребенком. Все участники дали

свое согласие, прежде чем они получили доступ к анкетам. Протокол исследования был одобрен этическим комитетом Ярославского государственного медицинского университета.

Для эмпирического исследования родительского стресса и его контекстуальных факторов были использованы следующие *методики*:

1. Опросник «Шкала родительского стресса» (“Parental Stress Scale” Berry & Jones, 1995) авторский перевод;
2. Социально-демографическая анкета.

С целью статистической обработки применены описательная статистика, корреляционный анализ (r Спирмен), однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, линейный регрессионный анализ.

Выборку эмпирического исследования составили 143 женщины в возрасте от 20 до 53 лет ($MX = 36,62$, $SD = 6,03$), имеющие 1-4 детей ($MX = 1,86$, $SD = 0,74$). Возраст младшего ребенка – от 0 до 17 лет ($MX = 6,15$, $SD = 4,19$), возраст старшего ребенка – от 8 до 27 лет ($MX = 13,89$, $SD = 5,68$).

Распределение респондентов по социально-демографическим характеристикам: семейное положение: замужем/проживают с партнером в незарегистрированных отношениях – 86,13 %, не замужем / в разводе – 13,87 %; средний ежемесячный доход семьи: до 50 000 рублей – 34,29 %, 50 000 – 100 000 рублей – 40,71 %, свыше 100 000 рублей – 25 %; трудоустройство: работают – 77 %, в декрете – 16 %, домохозяйки – 4 %, временно не работают – 3 %.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования родительского стресса говорят о среднем уровне выраженности (41 % от максимальной возможной) – психоэмоциональное состояние опрошенных матерей может быть описано как довольно стабильное.

Анализ корреляционных *взаимосвязей показателя родительского стресса и контекстуальных факторов* (тип семьи, количество детей, социально-демографические характеристики матери, родительский стаж, уровень дохода). Единственной характеристикой, значимо связанной с родительским стрессом, является декрет матери ($r = 0,17$; $p < 0,05$). С одной стороны, декретный отпуск позволяет ей полностью сосредоточиться на ребенке его развитии и воспитании, реализовывая свои родительские планы и амбиции. Вместе с тем, обратной стороной этого социального положения является отказ матери от карьерных устремлений, привычной жизненной активности. Даже если это решение принимается женщиной добровольно и осознанно, у матерей периодически может возникать переживание «неволи», «непринадлежности себе самой». Так, А. Солмейер и М. Фейнберг указывают, что в силу того, что родители совмещают свои обязанности или из-за проблем взаимодействия со своим ребенком

они могут чувствовать себя «в ловушке» своей родительской роли, в результате чего переживают напряжение [4]. Данный результат согласуется с недавним исследованием М. Миколайчик и др., обнаруживших, что неработающие родители имеют более высокий риск родительского стресса и выгорания. Авторы объясняют их уязвимость отсутствием общественного признания их роли и перегрузкой домашними обязанностями [3]. Более того, и статус работы, и семейные роли находятся в постоянном взаимодействии, а удовлетворенность работой положительно влияет на общую удовлетворенность [6].

Кроме того, высокие требования к себе как к родителю, страх сделать что-то неправильно и пропустить какие-то нарушения развития, высокие ожидания от ребенка естественным образом усиливают стрессовые переживания матерей. На это, в частности, указывают корреляционные связи между уровнем родительского стресса и беспокойством по поводу того, что ребенок может быть неуспешным (в интеллектуальном развитии, спорте, школьных достижениях) ($r = 0,27$; $p < 0,01$), возрастом начала получения ребенком дополнительного образования ($r = -0,19$; $p < 0,05$). Таким образом, высокий уровень родительского стресса связан с выраженным беспокойством о будущем ребенка и способствует тому, что дети начинают получать дополнительное образование (секции раннего развития, спорт, творчество) достаточно рано – в среднем, около четырех лет ($MX = 3,91$, $SD = 1,64$). Дополнительно отметим, что воспринимаемый стресс также положительно коррелирует с беспокойством о возможной не успешности ребенка в будущем ($r = 0,23$; $p < 0,01$).

Воспринимаемый стресс довольно тесно связан с уровнем дохода семьи: «до 50 000 рублей» ($r = 0,24$; $p < 0,01$), «свыше 100 000 рублей» ($r = -0,21$; $p < 0,05$). Соответственно, недостаточность финансовых средств опосредованно связана с уровнем родительского стресса, а в первую очередь она отражается в реакциях на повседневные стрессоры.

Предпринятые нами попытки выявить различия в уровне родительского стресса при сравнении женщин разных возрастных категорий, с разным типом семьи, различным количеством детей, образованием, занятостью и доходом не дали положительных результатов. С помощью однофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) не было выявлено значимых различий между выделенными группами. Поиск значимого вклада в родительский стресс различных контекстуальных факторов (с помощью регрессионного анализа) также не показал достоверных результатов.

Выводы

Исследование контекстуальных факторов родительского стресса у российских женщин показало устойчивость к социально-демографическим характеристикам. Напрямую родительский стресс связан только с типом трудо-

устройства матери – наиболее подверженными родительскому стрессу являются матери, находящиеся в декретном отпуске.

Опираясь на полученные результаты, мы предполагаем, что влияние контекстуальных факторов на интенсивность родительского стресса скорее нелинейна и опосредована иными личностными и социальными условиями. Это утверждение формирует проблемное поле будущих исследований, поскольку контекстуальные и психологические факторы стрессов нормативного родительства, все еще нуждаются в детальном изучении, в частности, такие переменные как идеализация родительской роли, влияние присутствия / отсутствия отца ребенка, контекст супружеских отношений, и отношений с собственными родителями, тип родительского воспитания.

Исследование финансируется

Министерством высшего образования и науки FZEW-2020-0005

Литература

1. An Y.S. et al. The factors influencing mental health of married career women / Y.S. An //JHSS. – 2016. – Vol. 7. – P. 157–185.
2. Lebert-Charron A. et al. Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors / A. Lebert-Charron //Frontiers in psychology. – 2018. – Vol. 9. – P. 885. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00885.
3. Mikolajczak M. et al. Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family functioning correlates of parental burnout / M. Mikolajczak //Journal of Child and Family Studies. – 2018. – Vol. 27. – № 2. – P. 602–614. – DOI: 10.1007/s10826-017-0892-4.
4. Solmeyer A.R., Feinberg M.E. Mother and father adjustment during early parenthood: The roles of infant temperament and coparenting relationship quality / A.R. Solmeyer, M.E. Feinberg //Infant Behavior and Development. – 2011. – Vol. 34. – № 4. – P. 504-514. – DOI: 10.1016/j.infbeh.2011.07.006.
5. Son S., Bauer J.W. Employed rural, low-income, single mothers' family and work over time / S. Son, J.W. Bauer // Journal of family and economic issues. – 2010. – Vol. 31. – № 1. – P. 107-120. – DOI: 10.1007/s10834-009-9173-8.
6. Vidanovic S., Todorovic J., Hedrih V. Family and work: challenges and possibilities / S. Vidanovic, J. Todorovic, V. Hedrih // Nis: Filozofski fakultet u Nisu. – 2006.

Авторы: **Мисиюк Юлия Викторовна**, г. Кострома, Костромской государственный университет (КГУ), младший научный сотрудник, misiyk@ysmu.ru.

Одинцова Оксана Юрьевна, г. Ярославль, Ярославский государственный медицинский университет (ЯГМУ), старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, odintcova@ysmu.ru.

КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА БЕРЕМЕННОСТИ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН

CONTEXTUAL FACTORS OF PREGNANCY STRESS FOR WOMEN AND MEN

Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю.

Misiyk Yu.V., Odintsova O.Yu.

Аннотация. В статье обсуждаются внешние детерминанты стресса беременности, связанные с контекстом ситуации ожидания ребенка в выборке женщин и партнеров-мужчин (N = 206). Выявлено, что во время перехода к родительству оба партнера испытывают контекстуальные факторы стресса, среди которых страх инфицирования COVID-19, ежедневные стрессы и специфические переживания, затрагивающие тематику беременности и предстоящего родительства. При схожести когнитивной репрезентации беременности, женщины более чувствительны к действию внешних факторов стресса, чем мужчины.

Ключевые слова: стресс, беременность, родительство, контекстуальные факторы стресса, женщины, мужчины.

Abstract. The article discusses the external determinants of pregnancy stress related to the context of the situation of expecting a child in a sample of women and male partners (N = 206). It was revealed that during the transition to parenthood, both partners experience contextual stressors, including fear of infection with COVID-19, daily stresses and specific experiences that affect the topics of pregnancy and upcoming parenthood. With the similarity of the cognitive representation of pregnancy, women are more sensitive to the action of external stress factors than men.

Keywords: stress, pregnancy, parenthood, contextual stressors, women, men.

Беременность в научной литературе зачастую трактуется как этап нормативного пролонгированного стресса для обоих партнеров, природа которого мультифакториальна [2]. Причины, провоцирующие стресс, можно разделить на внутренние, обусловленные индивидуально-личными трансформациями субъектов, и внешние (контекстуальные), заключающиеся в специфике опреде-