

**Секция 7 «Ребенок в современной семье»  
Связь между стилем привязанности у матерей  
и их родительским стрессом**

*Петрановская Л.В.,  
руководитель учебных программ  
АНО ДО «Институт развития семейного устройства»  
Москва, Россия*

*Чеботарева Е.Ю.,  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент факультета «Консультативная и клиническая психология»  
ФГБОУ ВО МГППУ,  
доцент департамента психологии  
НИУ ВШЭ  
Москва, Россия*

Воспитание ребенка предъявляет родителю множество требований, связанных с постоянной подстройкой под потребности другого человека – не способного пока о себе позаботиться, не всегда понятного и предсказуемого в своих проявлениях. При этом стремление ответить на потребности ребенка представляется родителю безусловной ценностью, он хочет выполнять свою роль хорошо (Поливанова, 2015). Неудивительно, что опыт стресса, вызванного исполнением родительской роли, довольно распространен.

В настоящее время феномен родительского стресса находится в постоянном поле внимания исследователей, методы его оценки становятся все более важными для прогноза при работе с кризисными семьями, а также с семьями, в которых воспитываются дети с теми или иными особенностями здоровья и развития. Хотя все родители испытывают стресс в той или иной степени, и это является неотъемлемой частью родительской роли, высокий уровень родительского стресса может быть опасным как для родителя, так и для ребенка, нести риски более жестких мер воспитания, вплоть до жестокого обращения с детьми, а также приводит к снижению качества заботы и последовательности воспитания. Согласно аналитическому отчету Национального Института защиты детства, созданного на основе опроса 1600 россиян, такие факторы, как место жительства, уровень образования и финансовое положение родителей заметно меньше связаны с готовностью применять физическое насилие по отношению к ребенку, чем принятые в семье «сценарии» воспитания и внутреннее напряжение родителя, связанное с выполнением его родительской функции.

Уровень родительского стресса является также важным фактором при работе с семьями, столкнувшимися с тяжелыми заболеваниями детей, у приемных родителей. Однако феномен родительского стресса важен не только в работе с семьями группы риска. Абсолютно благополучные родители, в целом не имеющие серьезных проблем с детьми, все чаще предъявляют жалобы на состояние стресса, связанное с родительской ролью.

В России феномен родительского стресса стал объектом внимания исследователей относительно недавно и изучен недостаточно. Между тем наличие надежных и удобных в использовании способов оценки и исследования родительского стресса могло бы иметь большое практическое значение для организации помощи семьям. Отслеживание динамики изменения уровня родительского стресса позволяет судить об эффективности помощи, оказываемой семье (Zelman, Ferro, 2018).

1. Одним из важных аспектов исследований можно считать изучение связи между состоянием стресса у родителей и их отношениями с близкими людьми. Отношения ребенок-родитель не являются изолированными от всей системы отношений взрослого человека. Устойчивость родителя к стрессу зависит как от возможности получить поддержку от близких, прежде всего партнера, так и от наличия/отсутствия напряжений в отношениях с другими

членами семьи. Кроме того, собственный детский опыт отношений со значимыми взрослыми, который ложится в основу рабочей модели привязанности (Боулби Дж., 2003, Плешкова 2018), может быть одним из факторов восприимчивости к стрессу, связанному с родительством. Изучение связи между склонностью к родительскому стрессу и характеристиками привязанности родителей могло бы подсказать пути более эффективной работы с родителями, в том числе для предотвращения жестокого обращения с детьми и общего улучшения качества заботы о детях и детско-родительских отношений в семьях.

**Цель работы:** выявить особенности родительского стресса у матерей и его взаимосвязь со стилем их привязанности к близким людям.

**Общая гипотеза исследования:**

Уровень родительского стресса матери связан с характеристиками ее привязанности к близким людям, причем матери с ненадежным стилем привязанности в большей степени подвержены родительскому стрессу, чем матери с надежным стилем привязанности.

**Методики исследования**

1. Опросник «Шкала родительского стресса» («Parental Stress Scale» Berry & Jones, 1995).
2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Social Readjustment Rating Scale, SRRS, Holmes & Rahe, 1967).
3. Опросник «Опыт близких отношений» К. Бреннана, С. Кларка и Ф. Шайвер в адаптации Н. В. Сабельниковой, Д. В. Каширского, 2015 (Experiences in Close Relationships Scale (ECR), K. Brennan, S. Clark and P. Shaver) (Brennan, Clark & Shaver, 2002).
4. Социально-демографическая анкета.

**Выборка:**

В исследовании приняли участие 3879 женщин, как состоящих, так и не состоящих в браке, имеющих от 1 до 9 детей в возрасте от 0 до 18 лет. Средний возраст участниц 36,3 (5,2) лет, минимальный – 19 лет, максимальный – 58.

**Научная новизна:** впервые на широкой выборке российских матерей исследуется стресс от выполнения ими родительской роли и его связь с характеристиками их привязанности к близким людям.

Предлагается ввести в поле внимания российской науки феномен родительского стресса как стресса от выполнения родительской роли и делает первые шаги в его изучении на российской выборке. В работе представлен опыт -применения на российской выборке опросника «Шкала родительского стресса» («Parental Stress Scale» Berry, J. O., & Jones, W. H., 1995) в переводе Л.Петрановской, который фокусируется не на ситуативно обусловленном эмоциональном состоянии, а на восприятии родительской роли как таковой. Методика опирается на ресурсную модель стресса (Hobfoll, 1989, Иванова, 2003), авторы методики применили модель к родительству и построили ее на оценке баланса требований, которые предъявляет родительская роль (время, силы, финансовые затраты, ограничение в возможности располагать собой и др.) и дополнительных ресурсов, которые она предоставляет (переживание счастья, теплая привязанность к ребенку, удовольствие от общения с ним и др.). Преимуществами методики являются ее компактность (18 вопросов), простота в использовании и обработке результатов, слабо выраженная зависимость от социально-демографических факторов (заявленная авторами и подтвержденная в данном исследовании) что дает ей большой потенциал для использования в оценке эффективности программ помощи родителям.

Анализ полученных в исследовании данных позволил сделать следующие **выводы:**

- 1) родительский стресс у матерей взаимосвязан с характеристиками привязанности к близким людям, причем надежный стиль привязанности связан с более низким уровнем родительского стресса

2) матери с разными стилями привязанности к близким людям имеют различия в структуре родительского стресса: матери с избегающим стилем привязанности испытывают более высокий уровень родительского стресса за счет трудностей с получением удовольствия от общения с ребенком, а у матерей с тревожным стилем привязанности больший вклад в уровень родительского стресса связан с требованиями, предъявляемыми родительской ролью

3) уровень родительского стресса достаточно слабо связан с социально-демографическими характеристиками: так, многодетность не приводит сама по себе к росту родительского стресса: его уровень не растет существенно с ростом числа детей в семье, а начиная с 4 ребенка снижается; также весьма умеренно выражена связь со статусом брака

3) родительский стресс у матерей более явно связан со стрессогенными факторами, затрагивающими отношения с близкими людьми, такими, как отношения с партнером или наличие сексуальных проблем в паре, чем с факторами, касающимися непосредственно ребенка, даже такими, как серьезные проблемы со здоровьем.

4) обратным образом с уровнем родительского стресса оказался связан недавний личный успех матери

Таким образом, исходя из понимания родительского стресса как зависящего от баланса субъективно воспринимаемых индивидуумом требований родительской роли и ее преимуществ, можно предположить, что надежность привязанности к близким людям можно рассматривать как один из важных личностных ресурсов родителя, который связан с уровнем родительского стресса.

Полученные результаты могут быть положены в основание **практических рекомендаций** учитывать при работе с родителями и выстраивании стратегии помощи уровень и структуру их родительского стресса, который они испытывают. Так, при высоком уровне родительского стресса скорее всего не будет эффективным лишь информирование, поведенческое научение или работа с семейными правилами. Необходимо проводить анализ угрозы ресурсам, реальной или субъективно воспринимаемой, которая лежит в основе выраженного родительского стресса. Психотерапевтическая работа с матерями, хронически испытывающими высокий уровень родительского стресса, должна содержать анализ их рабочей модели привязанности и, при необходимости, работу с травмами привязанности и/или с улучшением качества актуальных привязанностей, прежде всего отношений в паре.

Говоря об **ограничениях** данного исследования, следует отметить, что в нем анализировались только данные, полученные от матерей, и нельзя сказать, в какой мере их можно экстраполировать на отцов. При этом выборка была хоть и обширной, но достаточно однородной по социально-образовательному статусу (активные пользователи Интернет-ресурсов для родителей).

Также количественный характер проведенного исследования позволяет лишь в очень общих чертах строить предположения о характере и структуре родительского стресса у разных респондентов, поэтому в **дальнейшей перспективе** предполагается дополнить исследование качественной частью в виде частично стандартизированного интервью респондентов, имеющих разный стиль привязанности и разный профиль родительского стресса.

В более отдаленной перспективе можно было бы ставить задачу полноценной апробации методики «Шкала родительского стресса» на российских выборках и дальнейшие исследования факторов, связанных с родительским стрессом, таких, как особенности семейной системы, уровень удовлетворения браком, наличие или отсутствие поддержки собственных родителей, семейные мифы касательно родительства, факты семейной истории, способные повлиять на восприятие родительства, ценности, связанные с родительством и многое другое.

Тема родительского стресса открывает широчайшее поле для исследований, которые могут обладать большой теоретической и практической значимостью.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Боулби Дж. Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
3. Иванова Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса. 2013. Т. 10. № 3. С. 119–135.
4. Опросник привязанности к близким людям © 2015 г. Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский. Психологический журнал, 2015, том 36, № 4, с. 84–97.
5. Плешкова Н. Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 4. С. 396–408. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2018.407>.
6. Поливанова К. Н. Современное родительство как предмет исследования. Электронный журнал «Психологическая наука и образование psyedu.ru» 2015. Том 7. No 2. С. 1–11
7. Berry, Judy O., and Warren H. Jones. 1995. «The Parental Stress Scale: Initial Psychometric Evidence.» *Journal of Social and Personal Relationships* 12 (3).
8. Hazan C, Shaver PR (1990). «Love and work: An attachment theoretical perspective». *Journal of Personality and Social Psychology* (2): 270–80.
9. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // S. Folkman (ed.). *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. N. Y.: Oxford University Press, 2011.
10. Holmes T. H., Rahe R. H. The Social Readjustment Rating Scale // *Journal of Psychosomatic Research*. 1967. Vol. 11 (2). P. 213–218.
11. J Jessica J. Zelman Mark A. Ferro The Parental Stress Scale: Psychometric Properties in Families of Children With Chronic Health Conditions *Family Relations University of Waterloo, Ontario*. 2018.