

ФЕНОМЕН РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА: ОБЗОР ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

Кудинова Анна Евгеньевна,
Бурина Екатерина Александровна,
Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

***Аннотация.** Родительский стресс является малоисследованным вопросом, который редко поднимается как в публичных дискуссиях, так и в научном сообществе. Однако в последнее время данная тема становится всё более актуальной, так как родительский стресс является серьезным фактором, оказывающим влияние на детско-родительские, супружеские отношения и качество жизни членов семьи. В текущей статье рассматриваются основные подходы к феномену родительского стресса, которые позволяют очертить теоретические границы для более подробного практического исследования данного феномена.*

***Ключевые слова:** родительство, материнство, стресс, родительский стресс, семья, детско-родительские отношения.*

Специфические теории родительского стресса в основном вытекают из более общих теорий семейного стресса. С одной стороны, это связано с тем, что родительство является подсистемой семейной системы и при его рассмотрении должно быть взято в тотальности семейных отношений и отношений семьи с другими социальными общностями, экономическими и политическими факторами. С другой стороны, специфике родительского стресса зачастую не уделяется достаточного внимания (в особенности, в отечественной литературе); родительский стресс включается в более общий феномен семейного стресса, а закономерности возникновения и протекания последнего напрямую переносятся на подсистему детско-родительских отношений. Тем самым нивелируются сложные и неоднозначные связи, которые возникают между этой подсистемой и семейной системой в целом.

Тем не менее, при всей специфичности родительского стресса и необходимости его отдельного рассмотрения, теории семейного стресса позволяют сформулировать основные закономерности возникновения стрессовых переживаний у членов семьи и приложить их с большими или меньшими изменениями к подсистеме родительства. Следуя данной логике, особо важным представляется рассмотрение основных современных теорий семейного стресса.

R. Hill в своей фундаментальной классической модели, относящейся к теории семейного стресса (familystressstheory), выделял три основных компонента, взаимодействие которых формирует опыт переживания стресса: а) стрессовое событие (стрессор); б) ресурсы, которыми располагает семья; в) то значение, которое приписывается семьей стрессору. Стрессовая или кризисная ситуация не является прямым результатом события, но проистекает из события в сочетании с его интерпретацией семьей, изменяющихся обстоятельств, способности семьи к копингу в

отношении сложившейся ситуации [5]. В дальнейшем W. R. Burr разработал эту классическую модель, выделив значение, которое семья придает стрессору, в сочетании с её возможностями адаптации (наличием психологических, материальных, социальных ресурсов) в отдельный пункт уязвимости семьи к стрессорам. Уязвимость к стрессорам, взаимодействуя со стрессовым событием, обуславливает величину кризиса в семье. Также Burr ввел в свою схему понятие способности к восстановлению (*regenerative power*), которое объясняло бы различия в способности семей к преодолению фрустрации, вызываемой стрессором. Нужно отметить, что во многих исследованиях семейного стресса, чей концептуальный аппарат базируется на теории Р. Хилла, понятия стресса, стрессора, кризиса оказываются недостаточно четко определены, их границы размываются. Сам Хилл определял стрессор как жизненные события, вносящие значимые изменения в семейную систему. Стресс в его концепции обозначается как функция ответа семьи на стрессор, и отсылает к напряжению, вызванному стрессором. Кризис же определяется как состояние дезорганизации семейной системы в ситуации, когда ресурсы семьи неадекватны силе воздействия стрессора на неё [9].

Более поздние исследования семейного стресса сосредотачивались не столько на разработке общих теорий, сколько на изучении различий и конкретизации понятий «стресс», «ресурсы» и эффектов их взаимодействия. В семидесятых годах зарубежные авторы активно исследуют семейный стресс в ответ на ненормативные события, такие как стихийные бедствия, война, потеря близких в военных действиях, а также обращают внимание на семьи, испытывающие стресс в связи с опасностью работы одного из супругов (семьи полицейских), в связи с перенесенной одним из членов болезнью [8]. В это время также исследуются такие важные вопросы, непосредственно относящиеся к теме родительского стресса, как конфликты вследствие выхода женщин на работу и включенности в оплачиваемый труд, а также вопросы адаптации мужчин к отцовской роли и изменению роли женщины в семье и обществе [9]. К области исследования ненормативных событий, оказывающих влияние на семью, можно также отнести публикации, касающиеся семейного насилия и neglecta в отношении членов семьи, в частности детей [4].

Другое направление в исследованиях 70–80-х годов можно обозначить как изучение нормативных стрессоров и реакции семейной системы на них.

Н. I. McCubbin коллегами выделяют три подхода в исследовании нормативных кризисов, которые базируются на разных вариантах концептуализации этого понятия. Так, представители первого подхода рассматривали нормативные стрессоры в связи с принятием новых и утратой старых социальных ролей, переход к которым является ожидаемым, общим для членов данного социума. При этом, статус нормативности предписывался событиям без учета их восприятия семьей, в большей мере с опорой на статистическую частоту событий и уровень их социальной привычности в обществе.

Представители второго подхода также определяли нормативные стрессовые события как ожидаемые (*expectable*), распространенные, общие (*ubiquitous*), и недолгосрочные, не хронические (*short-term*). Однако, в данном подходе больше вни-

мания уделялось субъективной стороне событий, их стрессогенности для членов семьи. В ходе данных исследований были выделены такие нормативные стрессоры как рождение ребенка и освоение родительской роли, оставление взрослыми детьми родительского дома, стадия «пустого гнезда», когда супруги возвращаются к проживанию вдвоем; увольнение; смерть одного из супругов; перемещение в организации по уходу за пожилыми людьми (что характерно для Америки в гораздо большей степени, нежели для России).

Третий подход можно обозначить как феноменологический, более всего ориентированный на переживания, возникающие при столкновении со стрессовым событием. Представителями данного подхода было показано, что некоторые события могут быть статистически нормативными, однако субъективно переживаться как неожиданные (например, развод, увольнение). Также исследователи стали обращать внимание на такие факторы субъективного переживания нормативности события как принадлежность к определенной расе или социальному классу [6]. Данный подход позволяет внести ясность в вопросы о том, почему некоторые семьи являются более уязвимыми к стрессовым событиям и менее склонны к восстановлению после пережитых кризисов. Так, зарубежные исследователи выдвинули гипотезу о явлении накопления стресса, которое приводит к тому, что статистически нормативные события становятся источниками серьезного стресса для семьи, уже находящейся в состоянии преодоления жизненных трудностей и испытывающей дефицит ресурсов [9].

На основе общих теорий семейного стресса в последующие годы исследователями стали разрабатываться теории родительского стресса.

Для начала стоит определить понятие родительского стресса и выделить основные его специфические черты.

G. Peterson определяет родительский стресс как результат взаимодействия различных стрессогенных факторов, к которым он относит социоэкономические ресурсы, характеристики структуры семьи, обстоятельства, связанные с работой и карьерой, а также непосредственно организация ухода за детьми. Исследователь указывает на то, что детско-родительские отношения не являются изолированными от других сфер жизни матери или отца, и прочие социальные роли, помимо родительских, могут оказывать существенное влияние на эти отношения. Так, в ряде зарубежных исследований было показано, что родители, принадлежащие к этническим меньшинствам, часто испытывают продолжительный стресс, который обусловлен требованием к соблюдению норм, как доминирующей культуры, так и собственной культуры меньшинств [10]. Исследователь также отмечает то, что родительский стресс, по всей видимости, является достаточно общим опытом для родителей и других людей, вовлеченных в воспитание ребенка (родственников, отчимов/мачех, близких друзей и т. д.). Однако, его степень может кардинально варьироваться в зависимости от ряда факторов.

K. Deater-Deckard указывает, что родительский стресс может быть определен как психологическая реакция на требования к роли, которую принимает на себя человек, ставший родителем. Он выражается в форме негативных переживаний по

отношению к себе и / или ребенку, следующих за обязанностями и ограничениями родительства. Исследователь подчеркивает, что родительский стресс может быть изучен лишь как комплексный процесс, связанный с задачами родительства, психологическим благополучием членов семьи, качеством детско-родительских отношений, поведением родителей и психологическими особенностями ребенка [2].

В теориях родительского стресса выделяют несколько составляющих этого сложного процесса. Так, большинство исследователей обращается в его изучении к классической теории Р. Лазаруса, включающей четыре компонента: внешнее событие или агент стресса; процесс когнитивной оценки события для распознавания его стрессогенного действия; копинг-механизмы для редукации стрессогенности события; и стрессовая реакция, выражающаяся в последствиях события для физического и психического благосостояния [7].

В качестве основных стрессоров в случае родительского стресса рассматриваются требования к родительской роли, которые варьируются в зависимости от многих факторов: возраста ребенка, гендера родителя, культуры и пр. Например, уход за младенцами является для новоиспеченных родителей тем, с чем они ранее никогда не сталкивались — это необходимость кормления, внимание к плачу, обеспечение комфорта для человека, не владеющего речью и не способного артикулировать свои требования. Также социальные требования к родительской роли могут оказывать значимое давление на мать или отца, тем самым провоцируя переживания стресса — в особенности, если подобные требования не совпадают с нуждами и ожиданиями самого родителя [2].

Особенный интерес представляют исследования, сосредотачивающие своё внимание на процессе оценивания внешнего стрессора родителями и влиянии данной оценки на их уровень стресса и дальнейшие попытки совладания. Так, Т. Dix в своих работах раскрывает связь между представлениями родителей о причинах поведения ребенка и самим поведением последнего. Исследователь показывает, что неприемлемое поведение ребенка может запускаться поведением родителей, базирующимся на их представлениях о скрытой мотивации поступков ребенка. Таким образом, вследствие наличия когнитивных искажений, некритически усвоенных верований, родители могут «провоцировать» ребенка на неодобряемое поведение, попадая в ловушку самоисполняющегося пророчества [3]. Повторяющееся неодобряемое поведение становится причиной стресса, который, в свою очередь, подкрепляет убеждения родителей относительно своего ребенка. Процесс оценки стрессового события наиболее сложное для практического изучения звено в теории родительского стресса, так как широко варьируется и зависит от множества факторов, таких как личность родителя, собственный детский опыт, культурный контекст, наличие специальных знаний и так далее. Однако, данный предмет критически важен для понимания индивидуальных различий в принятии родительской роли и отношении к ней у разных людей.

Копинг-механизмы представляют собой когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии родителей, направленные на редукацию стресса. Особенности копинга зависят от таких факторов как компетенции родителя, самоэффективность,

которая определяется как установки относительно собственных компетенций, и способность к планированию. В ряде исследований пассивные копинг-стратегии (отрицание, руминации), отражающие невысокий уровень компетенций, самоэффективности и планирования, коррелировали с повышенным родительским стрессом [1]. Напротив, такие элементы копинга как система позитивных убеждений в отношении родительства, а также поведение, ориентированное на решение задач, связаны с более низким уровнем родительского стресса [11]. Адаптивный копинг не только способствует снижению уровня стресса у родителей, но и ослабляет влияние стрессовой реакции на качество детско-родительских отношений.

Под стрессовыми реакциями обычно понимается поведенческие и аффективные проявления переживания стресса родителями. Большинство исследователей предполагает, что переживание стресса выражается в некомпетентном родительском поведении, которое может, в свою очередь, приводить к проблемам в эмоциональном, когнитивном, физическом развитии ребенка. Существует три гипотезы о влиянии стресса на родительское поведение. Согласно первой, он оказывает прямое воздействие на поведение родителя, в связи, с чем последний может стать более авторитарным и менее ответственным по отношению к ребенку, что приводит к ухудшению состояния ребенка. Вторая гипотеза заключается в том, что стресс ведет к снижению эффективности родительского поведения, к меньшей когнитивной, эмоциональной отдаче по отношению к ребенку, что отрицательно сказывается на его развитии. Согласно последней гипотезе, индивидуальные различия в поведении и личности родителей опосредуют связь между родительским стрессом и его эффектами на развитие и благополучие ребенка [2].

Таким образом, родительский стресс как явление вплетен в сложный семейный, социальный, экономический контекст. В переживании стресса и возникновении стрессовых реакций важную роль играют представления и убеждения родителей относительно своей роли и требований к ней. Этот когнитивный компонент родительского стресса требует более тщательного изучения в контексте прочих стрессовых факторов.

Литература

1. Barnett D. W., Hall J. D., Bramlett R.K. Family factors in preschool assessment and intervention: A validity study of parenting stress and coping measures // *Journal of School Psychology*. 1990. Т. 28. №. 1. P. 13–20.
2. Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions // *Clinical psychology: Science and practice*. 1998. Т. 5. №. 3. P. 314–332.
3. Dix T. Attributing dispositions to children: An interactional analysis of attribution in socialization // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1993. Т. 19. №. 5. P. 633–643.
4. Gelles R. J., Straus M. A. Violence in the American family // *Journal of Social Issues*. 1979. Т. 35. №. 2. С. 15–39.
5. Hill R. Families under stress: Adjustment to the crises of war separation and reunion. — New York, Harper & Brothers [1949], 1949.

6. Kerckhoff A.C., Campbell R.T. Black-white differences in the educational attainment process // *Sociology of Education*. 1977. С. 15–27.
7. Lazarus, R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Review of Psychology*, V. 44, 1–21, 1993.
8. Maynard P. et al. Family life and the police profession: Coping patterns wives employ in managing job stress and the family environment // *Family Relations*. 1980. С. 495-501.
9. McCubbin H.I. et al. Family stress and coping: A decade review // *Journal of Marriage and the Family*. 1980. С. 855–871.
10. Peterson W. G., Conceptualizing Parental Stress with family stress theory // Price S. J., Price C. A., McKenry P. C. (ed.). *Families & change: Coping with stressful events and transitions*. Sage, 2010. P. 53–71.
11. Respler-Herman M. et al. Parenting beliefs, parental stress, and social support relationships // *Journal of Child and Family Studies*. 2012. Т. 21. №. 2. С. 190–198.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Куксинская Инна Владимировна,
Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности психосоматических заболеваний и их виды. Определяются причины психосоматических заболеваний у детей. В работе рассмотрены семейные нарушения, выступающие в качестве основных факторов психосоматических заболеваний у детей.*

***Ключевые слова:** семейные нарушения, стрессовые ситуации, детское здоровье, детско-родительские отношения, психосоматические заболевания.*

Психосоматические аспекты в детско-родительских отношениях рассматривались такими учеными как Ф. Александер, С. Джелифф, Ф. Данбар, В. М. Бехтерев, К. А. Скворцова, В. А. Гиляровский, А. Р. Лурия и другие. При этом, по мнению Д. Н. Исаева, расстройства, в происхождение и течение которых ведущая роль принадлежит воздействию психотравмирующих факторов, называют психосоматическими расстройствами [1].

Как отмечал, Ф. Александер «затяжные и повторяющиеся негативные эмоции влияют на развитие психосоматических заболеваний». В связи с этим, можно предполагать, что стрессовая ситуация вызывает аффективное напряжение, которое воздействует на вегетативную, эндокринную, нервную системы, в результате чего возникают изменения в сосудистой системе и внутренних органах. На основе этого автором предложен перечень психосоматических болезней, являясь доказанными: эссенциальная гипертония, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной киш-