

Уровень родительского стресса и преобладающий способ совладающего поведения у матерей детей дошкольного возраста.

Научный руководитель – Севастьянова Ульяна Юрьевна

Ефимова Екатерина Евгеньевна

Студент (магистр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: efimovakatia.efimova@yandex.ru

Воспитание ребёнка приносит много стресса различного характера в жизнь родителей, в особенности матери, именно она проводит с ребёнком большинство времени, воспитывает его, обучает взаимодействию с миром и другими людьми. Мать является для ребёнка самым значимым человеком в детстве.

Исследования родительского стресса начались в 1980-ых гг. Р. Лазарус впервые стал говорить о родительском стрессе как о сильном напряжении в семейной системе, нарушающем баланс. Далее проблематику родительского стресса разрабатывают Р. Абидин и К. Дитер-Деккард.

Родительский стресс, Р. Абидина, — это негативная реакция в отношении себя и/или ребенка, возникающая при оценке уровня загруженности родительской ролью, а также нарушение баланса между восприятием требований родительства и существующих ресурсов для решения задач родительства.

К. Дитер-Деккард: родительский стресс переживается в форме негативных чувств по отношению к себе и к ребенку/детям, и эти чувства напрямую связаны с требованиями родительства». [4]

Анализ исследований факторов родительского стресса позволил выделить их 3 основные группы: 1) характеристики ребенка (пол и возраст, проблемы со здоровьем, отклонения в развитии, сложный темперамент, проблемы поведения); 2) характеристики родителя (социально-демографические характеристики, здоровье, личностные особенности); 3) поддержка со стороны близких (отношения с супругом, с родителями, социальная поддержка в целом).

Савёнышева С.С. даёт следующее определение родительского стресса - дисбаланс между восприятием требований родительства и восприятием наличных ресурсов у родителей, что может быть связано как с особенностями детей, так и с особенностями родителей. [3]

Специфичность трудных ситуаций в процессе материнско-детского взаимодействия актуализирует характерный для матери стиль такого особого социального поведения, как копинг, позволяющий сознательно и целенаправленно разрешать проблемные и экзквизитные ситуации, предвосхищать их возникновение и снимать психоэмоциональное напряжение, возникающее в результате воздействия различных стрессоров.

Ситуация рождения и воспитания ребенка требует больших внутренних ресурсов, которых у женщин часто явно недостаточно для оптимизации процесса жизнедеятельности. Важно отметить, что обогащение ресурсов, в том числе ресурсов совладающего поведения, обеспечивает повышение показателей жизнеспособности личности. [2]

В исследовании К. Б. Зуева выявлено, что для семей с условно здоровыми детьми характерны различные стили совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг, эмоциональное реагирование на текущую жизненную ситуацию или ее избегание. [1]

Для выявления уровня родительского стресса и преобладающий стиль совладающего поведения у матерей детей дошкольного возраста нами использовались следующие методики:

1. «Шкала родительского стресса» (Parental Stress Scale – PSS) Дж.О. Берри и У.Х. Джонса. (Адаптированный вариант Ю.В.Мисиюк, И.В.Тихоновой.,2022)

2. «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазарус, С. Фолкман 1988 году, (Адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой., 2004 год.)

В исследовании участвовали 11 матерей, воспитывающих детей дошкольного возраста. Возраст матерей от 27 до 35 лет. Средний возраст детей 5 лет.

Из анализа полученных ответов по методике «Шкала родительского стресса» (Parental Stress Scale – PSS) Дж.О. Берри и У.Х. Джонса. (Адаптированный вариант Ю.В.Мисиюк, И.В.Тихоновой.,2022) у большинства респондентов мы получили низкий уровень родительского стресса. Мы предполагаем это может быть обусловлено возрастом детей (их частичной автономностью в уходе за собой, играх, дети посещают дошкольное образовательное учреждение, что тоже может являться одной из причин низкого стресса у матерей. У матерей нет завышенных требований к себе, как родителю, они адекватно оценивает возможности и способности своих ребёнка.

По результатам пройденной матерями методики «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазарус, С. Фолкман 1988 году, (Адаптирована Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой., 2004 год.) нами были выявлены преобладающие способы совладающего поведения.

Чаще всего матери придерживаются таких способов совладания как: самоконтроль, принятие ответственности и планирование решения проблемы. Эти способы совладания являются наиболее действенными и продуктивными при совладании со стрессом в целом и родительским стрессом в частности.

Мы можем предположить, что низкий уровень родительского стресса связан со стилями совладающего поведения матерей, чаще всего они выбирают продуктивные стили совладания.

Таким образом, матери, воспитывающие детей дошкольного возраста, чаще всего имеют низкий уровень родительского стресса, используя при стрессе, связанном с воспитанием ребёнка, продуктивные способы совладающего поведения.

Источники и литература

- 1) 1. Зуев К. Б. Структура совладающего поведения в семьях, воспитывающих детей-инвалидов // Психология стресса и совладающего поведения : материалы III Международ. науч.-практ.конф., Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. Кострома, 2013 Т. 2 С. 42–43.
- 2) 2. Корытова Г.С. , Еремина Ю.А. «Факторная структура копинг-поведения матерей, воспитывающих детей раннего возраста с нормативным уровнем психосоциального развития» // Сибирский психологический журнал. 2017. № 65. С. 22–39
- 3) 3. Савеньшева С.С., Аникина В.О., Мельдо Э.В. «Факторы родительского стресса матерей детей раннего и дошкольного возраста: анализ зарубежных исследований» // Электронный журнал «Современная зарубежная психология» 2019. Том 8. № 4. С. 38–48
- 4) 4. Савёньшева С.С., Заплетина О.О «Родительский стресс матерей детей раннего и дошкольного возраста: роль социально-демографических факторов» // Мир науки. Педагогика и психология, № 6, 2019., 1-10с.