

УДК 159.9.072

Большакова А.И., Савеньшева С.С.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Особенности самоотношения и родительский стресс у матерей детей раннего возраста

**Features of Self-Attitude and Parental Stress
in Mothers of Children aged 1 to 4 years**

Аннотация

В статье анализируются особенности самоотношения и самооценки, родительского стресса и выгорания, и их взаимосвязи у матерей детей раннего возраста. Исследование 32 матерей детей в возрасте от 1 года до 4 лет показало большое количество статистически значимых связей между характеристиками самоотношения и самооценки и показателями родительского стресса и выгорания. Высокий уровень самопринятия, самооценности, самооценки счастья и внешности, общей самооценки, и низкий уровень внутренней конфликтности тесно связаны с более низкими показателями родительского стресса и выгорания. Низкая оценка соответствия себя образу «хорошей» матери (т.е. самооценка себя как родителя) тесно связана с более высокими показателями родительского стресса и выгорания.

Ключевые слова: родительский стресс, родительское выгорание, самоотношение, самооценка, родительство, факторы родительского стресса, матери детей раннего возраста

Abstract

The article analyses the features of self-attitude and self-esteem, parental stress and burnout, and their correlations. The result of analysis of 32 mothers of children aged 1 to 4 years showed a large number of statistically significant correlations between characteristics of self-attitude and self-esteem and indicators of parental stress and burnout. A high level of self-acceptance, self-worth, self-esteem of happiness and appearance, general self-esteem, and a low level of internal conflict are closely associated with lower rates of parental stress and burnout. A low assessment of self-conformity to the image of a "good" mother (i.e. self-esteem as a parent) is closely related to higher rates of parental stress and burnout.

Keywords: parenting stress, parenting burnout, self-attitude, self-esteem, parenthood, factors of parental stress, mothers of young children

Введение

Родительский стресс – это феномен, присущий каждому родителю в той или иной степени, вне зависимости от доступа к материальным или иным ресурсам. К. Дитер-Деккард считает, что родители, у которых в объективном понимании есть все для жизни без стресса (материальный достаток, наличие

помощи и поддержки, доступ к знаниям и психологической помощи), продолжают испытывают родительский стресс (Deater-Deckard, 2004).

Родительский стресс представляет собой реакцию на превышение требований родительской роли над доступными ресурсами. Родительский стресс зачастую ощущается как негативные эмоции по отношению к себе и своему ребенку. Это негативное состояние связано непосредственно с родительской ролью, которая, в свою очередь, состоит из множества взаимосвязанных элементов: ребенок и его поведение, восприятие требований к родительской роли, взаимоотношения в семье и за ее пределами, родительские ресурсы. Успешная адаптация к этой многогранной роли и есть успешное преодоление родительского стресса. И если полное устранение стресса кажется чем-то невозможным, то снижение его до приемлемого уровня – вполне реально. Опыт показывает, что даже семьи, столкнувшиеся с тяжелыми хроническими заболеваниями, могут адаптироваться. И требования, и ресурсы подвергаются субъективной оценке родителя, что говорит о том, что стрессогенность идентичных ситуаций может варьироваться от индивида к индивиду и может зависеть от личностных особенностей родителя, в частности, от особенностей самоотношения и самооценки.

В одном ряду с понятием родительского стресса стоит понятие родительского выгорания, которое характеризуется как результат продолжительного стресса, выраженный в виде синдрома эмоционального и физического истощения. В основе родительского выгорания лежит понятие эмоционального выгорания, впервые упомянутого в 1974 году в контексте профессиональной деятельности людей помогающих профессий (Freudenberger, 1974). В дальнейшем это понятие в контексте профессиональной деятельности имело большое развитие в работах К. Маслах и других зарубежных авторов. Многие зарубежные и отечественные авторы (М. Миколайчак, И. Роскам, Т.И. Ильина,

Г.Г. Филиппова) полагают, что современная модель материнства во многом схожа с деятельностью людей помогающих профессий и, таким образом, формирование, протекание и профилактика синдрома эмоционального выгорания имеют схожие черты в обоих случаях.

Последствия высокого уровня родительского стресса и выгорания влияют и на родителей, и на детей, снижают качество жизни, ухудшают эмоциональное здоровье. Сильная выраженность эмоционального выгорания может привести к неспособности выполнять родительскую роль, а также к учащению нежелательных эмоциональных реакций и конфликтов. В связи с этим практически важным становится изучение факторов и предикторов родительского стресса и выгорания.

На данный момент существует немало исследований, посвященных личностным характеристикам родителей как факторам родительского стресса и выгорания. Рассмотрим некоторые из них.

В исследованиях М. Мульзов говорится о том, что такие личностные черты как нейротизм, экстраверсия и доброжелательность влияют на уровень родительского стресса (Mulsow, 2004). Утверждение о том, что личностные характеристики родителя являются мощным предиктором родительского стресса, содержится в работе Дж. Бельски (Belsky, 1984).

Исследование С. Ле Вигуру показало, что высокий уровень нейротизма, низкий уровень добросовестности и доброжелательности (способности договориться) являются факторами риска родительского выгорания. Родители, которые испытывают трудности с созданием и поддержанием позитивных эмоциональных отношений со своим ребенком (высокий нейротизм), с выявлением и удовлетворением потребностей своего ребенка (низкая способность прийти к согласию) или обеспечением своего ребенка последовательной и понятной для него средой (низкая добросовестность), с большей вероятностью будут испытывать синдром родительского выгорания (Le Vigouroux, 2017).

Существование связи психического и физического здоровья родителя с меньшим уровнем родительского стресса отмечено в исследованиях И. Алмогбел и К. Матвиенко-Сайкар (Almogbel, 2017; Matvienko-Sikar, 2018).

Те или иные копинг-стратегии повышают эффективность совладания с родительским стрессом. Б. Бушман обнаружил, что более низкому уровню родительского стресса соответствует стратегия «планирование решения проблемы». Иными словами, используя эту стратегию, родитель более эффективно адаптируется к родительской роли (Bushman, 2007).

Исследование Дж.Т. Подольски и С.Л. Нигг показало, что у родителей детей с СДВГ более высокая удовлетворенность родительской ролью связана со стилем совладания через более активное использование позитивного переосмысления, то есть они воспринимают свои проблемы как вызовы, которые они способны преодолеть (Podolski, Nigg, 2001).

При этом можно отметить, что среди личностных факторов родительского стресса и выгорания практически не встречается исследований роли самооценки и самоотношения. Хотя, на наш взгляд, они могут играть ключевую роль, т.к. существует ряд исследований, иллюстрирующих связи между самооценкой и повседневным стрессом, самооценкой и нервно-психическим напряжением, самооценкой и профессиональным выгоранием.

Так, в обзоре исследований М. Галанкис и коллег, посвященных взаимосвязи самооценки и стресса, было показано, что стресс и самооценка взаимосвязаны, причем связь двунаправленная: самооценка влияет на стресс, и стресс влияет на самооценку (Galanakis, 2016). Связь самооценки и повседневного стресса была выявлена в исследовании О.Ю. Стрижицкой и М.Д. Петраш (Стрижицкая, Петраш, 2016). Исследование связи профессионального выгорания и самооценки Дж. Росса показало, что самооценка связана с эмоциональным выгоранием и как причина, и как следствие. Однако самооценка не является «предохранителем» от

эмоционального выгорания или последующего влияния на здоровье человека. Результаты указывают лишь на то, что человек с более высокой самооценкой будет иметь более низкие шансы приобрести эмоциональное выгорание. Учитывая двунаправленную связь самооценки и эмоционального выгорания, авторы говорят о важности восстановления самооценки при реабилитации людей с синдромом эмоционального выгорания (Rosse, 1991).

Отметим некоторые зарубежные исследования, демонстрирующие связь между стрессоустойчивостью, стилем копинга и самооценкой. Результаты исследования студентов-медсестер в Турции авторства Н. Йылдырым показали, что уровень стрессоустойчивости связан с самооценкой и социальной поддержкой (Yildirim, 2017). Аналогичные результаты были получены в исследовании китайских медсестер авторства Н. Чуньпин (Chunping, 2010).

На основании вышеизложенного мы можем предположить целесообразность изучения самооценки и самоотношения в качестве фактора родительского стресса.

Стоит также отметить, что феномен родительского стресса активно изучается в зарубежной и отечественной литературе, но отечественных исследований по-прежнему мало.

Данное исследование посвящено изучению родительского стресса у матерей, так как, в связи с социокультурными традициями нашей страны, мать исполняет ведущую роль в воспитании детей, на ней лежит основная ответственность, независимо от наличия других близких родственников, принимающих участие в этом процессе.

Методы

Цель исследования состоит в изучении родительского стресса и выгорания матерей детей раннего возраста в связи с особенностями самоотношения и самооценки.

Гипотеза: высокий уровень родительского стресса и родительского выгорания связан с особенностями самоотношения матерей – для матерей с более высоким уровнем самооценки, позитивного самоотношения и самопринятия характерен меньший уровень родительского стресса и выгорания.

Выборка: в исследовании приняли участие 32 женщины в возрасте от 27 до 46 лет (среднее – 34,47 лет), воспитывающие детей от 1 года до 4 лет (среднее – 2,82 года), проживающие в Санкт-Петербурге.

Методики исследования: биографическая анкета; «Шкала родительского стресса» («Parental Stress Scale» Berry J.O., & Jones W.H., 1995 в переводе Л.В. Петрановской) (Петрановская, 2020); методика «Родительское выгорание» (Ефимова, 2013); «Методика исследования самоотношения» (Пантелеев, 1993); шкала самопринятия из методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, адаптация Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной (Жуковская, Трошихина, 2011); «Методика диагностики самооценки» Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн (Рубинштейн, 1970).

Методы математико-статистической обработки данных: Анализ средних значений, частотный анализ, непараметрический U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ по Спирмену, регрессионный анализ.

Результаты

Анализ родительского стресса показал, что почти у 90% респондентов уровень общего родительского стресса находится ниже средних значений, остальные попадают в область средних значений, уровень выше среднего не обнаружен. Самым выраженным оказался показатель «Родительские стрессоры», чуть меньше трети респондентов относятся к области выше средних значений, и половина респондентов имеют уровень этого показателя ниже среднего. По шкале «Родительское вознаграждение» 68% респондентов

имеют значения близкие или равные минимальному значению, то есть родительская роль приносит им удовольствие, им нравится проводить время с ребенком. Абсолютное большинство значений по шкалам «Родительское вознаграждение», «Потеря контроля» и «Родительское удовлетворение» находятся ниже области средних значений (таблица 1). Можно предположить, что «Родительское вознаграждение» и «Родительское удовлетворение» в некотором роде компенсируют «Родительские стрессоры».

Таблица 1 - Средние значения показателей родительского стресса

	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
РОДИТЕЛЬСКИЙ СТРЕСС общий	36,66	9,27
Родительские стрессоры	16,19	5,33
Родительское вознаграждение	8,00	2,65
Потеря контроля	5,59	2,69
Родительское удовлетворение	5,13	1,95

Анализ родительского выгорания показал, что в представленной выборке характеристика «Эмоциональное истощение» ярко выражена: 53% респондентов имеют высокий уровень эмоционального истощения, 28% демонстрируют средний уровень и 19% – низкий. По шкалам «Деперсонализация» и «Редукция родительских достижений» высокие значения получили 13% и 9% респондентов соответственно, можно говорить о том, что в данной выборке эти характеристики не имеют сильного выражения (таблица 2).

Таблица 2 – Средние значения показателей родительского выгорания

	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
Эмоциональное истощение	27,13 (высокий)	12,94
Деперсонализация	6,09 (средний)	5,18
Редукция родительских достижений	42,66 (низкий)	7,83

Таким образом, можно сказать, что родительский стресс и родительское выгорание находятся на среднем уровне в исследуемой выборке, причем наиболее высокие значения наблюдаются по параметрам «Родительские стрессоры» и «Эмоциональное истощение».

Анализ особенностей самоотношения показал, что все значения показателей самоотношения находятся близко к области средних значений. В области средних значений находится показатель «Открытость». Чуть выше верхней границы: «Самоуверенность», «Саморуководство», «Отраженное самоотношение», «Самоценность», «Самопринятие», «Самопривязанность». Чуть ниже нижней границы: «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение» (таблица 3).

Таблица 3 – Средние значения показателей самоотношения

	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
Открытость	5,72	1,57
Самоуверенность	6,75↑	1,30
Саморуководство	6,91	1,61
Отраженное самоотношение	7,50↑	1,74
Самоценность	7,84↑	1,67
Самопринятие	6,84↑	1,42
Самопривязанность	6,34↑	1,82
Внутренняя конфликтность	4,09↓	2,20
Самообвинение	3,47↓	1,93

Анализ особенностей самооценки показал, что 56% респондентов имеют оптимальный уровень самооценки, 28% имеют нормальный уровень и 16% имеют низкую самооценку. Респонденты с завышенным уровнем самооценки и притязаний не обнаружены (таблица 4). Анализируя средний уровень самооценки и притязаний конкретных аспектов, невозможно выделить какой-то один, все имеют примерно равный уровень. Но можно отметить, что наименьшая разница между уровнем притязаний и самооценки определяется по аспектам «Характер» и «Отношения с окружающими», и,

напротив, чуть большая разница заметна по оценкам «Здоровья», «Внешности» и «Уверенности в себе». То есть, можно говорить о том, что респонденты оценивают у себя недостаток этих трех характеристик.

Таблица 4 – Средние значение показателей самооценки и уровня притязаний

	Среднее значение по выборке	Стандартное отклонение
Самооценка	59,25	9,66
Уровень притязаний	76,28	5,16

Средний уровень самоотношения и самооценки респондентов находится в области нормальных значений, то есть в среднем по выборке мы видим нормальный уровень самооценки и адекватный уровень притязаний.

В ходе корреляционного анализа было обнаружено большое количество связей на статистически значимом уровне между особенностями самоотношения и самооценки и уровнями родительского стресса и выгорания.

Были выявлены тесные связи на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,01$) между «Общим уровнем родительского стресса» и следующими показателями самоотношения и самооценки: «Внутренняя конфликтность» (положительная связь), «Самоценность» (отрицательная связь), «Самооценка счастья» (отрицательная связь), «Самооценка внешности» (отрицательная связь), «Самопринятие» (Рифф) (отрицательная связь) и «Общая самооценка» (отрицательная связь). Чуть менее выраженными оказались связи на статистически значимом уровне $p < 0,05$ со следующими показателями (все связи отрицательные): «Самоуверенность», «Саморуководство», «Самопривязанность», «Самооценка способностей», «Самооценка отношений с окружающими». То есть, более высокие показатели самооценки и позитивных характеристик самоотношения связаны с меньшей выраженностью родительского стресса. И наоборот, выраженность такой характеристики как «Внутренняя конфликтность» тесным образом связана с более высоким уровнем родительского стресса (таблицы 5 и 6).

Таблица 5 – Корреляционный анализ: взаимосвязи характеристик самоотношения и показателей родительского стресса и выгорания

		Самоуверенность	Саморуководство	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самопринятие (Рифф)
Родительский стресс	Родительские стрессоры	-,459**		-,397*		-,415*	,464**	-,520**
	Родительское вознаграждение			-,369*	-,394*			
	Потеря контроля					-,360*	,353*	
	Родительское удовлетворение			-,422*			,527**	-,435*
	РС ОБЩИЙ	-,397*	-,377*	-,483**		-,428*	,526**	-,523**
Родительское выгорание	Эмоциональное истощение	-,394*	-,394*			-,365*	,562**	-,445*
	Деперсонализация			-,366*			,369*	
	Редукция родительских достижений				-,363*			-,398*

Таблица 6 – Корреляционный анализ: взаимосвязи характеристик самооценки и показателей родительского стресса и выгорания

		Самооценка способностей	Самооценка характера	Самооценка счастья	Самооценка внешности	Самооценка отношений с окружающими	Самооценка уверенности в себе	Общая самооценка
Родительский стресс	Родительские стрессоры	-,446*		-,452**	-,523**	-,383*		-,546**
	Родительское вознаграждение			-,369*				
	Потеря контроля	-,423*		-,530**	-,525**			-,531**
	Родительское удовлетворение			-,346	-,500**	-,384*		-,410*
	РС ОБЩИЙ	-,455*		-,520**	-,632**	-,427*		-,599**
Родительское выгорание	Эмоциональное истощение	-,439*		-,624**	-,573**	-,426*	-,405*	-,636**
	Деперсонализация							
	Редукция родительских достижений	-,412*	-,352*		-,378*			-,389*

Наиболее выраженным и показавшим наибольшее количество статистически значимых связей оказался показатель «Родительские стрессоры». Тесные связи на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,01$) были отмечены в связи со следующими характеристиками самоотношения и самооценки: «Самоуверенность» (отрицательная связь), «Самооценка счастья» (отрицательная связь), «Самооценка внешности» (отрицательная связь), «Самопринятие» (Рифф) (отрицательная связь), «Общая самооценка» (отрицательная связь) и «Внутренняя конфликтность» (положительная связь). На статистически значимом уровне ($p < 0,05$) были отмечены связи между показателем «Родительские стрессоры» и следующими характеристиками респондентов (все связи отрицательные): «Самоценность», «Самопривязанность», «Самооценка способностей», «Самооценка отношений с окружающими» (таблицы 5 и 6).

По шкале «Родительское вознаграждение» было выявлено всего три статистически значимых ($p < 0,05$) отрицательных связи с такими характеристиками как: «Самоценность», «Самопринятие» и «Самооценка счастья». Анализ шкалы «Потеря контроля» позволил обнаружить три тесных отрицательных связи на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,01$) с характеристиками: «Самооценка счастья», «Самооценка внешности», «Общая самооценка». И три связи на статистически значимом уровне ($p < 0,05$) с элементами самоотношения: «Самопривязанность» (отрицательная связь), «Внутренняя конфликтность» (положительная связь), «Самооценка способностей» (отрицательная связь). Шкала «Родительское удовлетворение» продемонстрировала тесные связи на высоком уровне значимости ($p < 0,01$) с «Самооценкой внешности» (отрицательная связь) и «Внутренней конфликтностью» (положительная связь) и несколько менее выраженных связей на статистически значимом уровне ($p < 0,05$) с показателями: «Самоценность» (отрицательная связь), «Самооценка отношений с окружающими» (отрицательная связь), «Самопринятие» (Рифф)

(отрицательная связь), «Общая самооценка» (отрицательная связь) (таблицы 5 и 6).

Резюмируя, отметим, что большое количество тесных отрицательных связей между показателями родительского стресса и показателями самоотношения и самооценки может говорить о том, что более высокий уровень самоотношения и самооценки связан с более низкими показателями родительского стресса. Отдельно отметим показатель «Внутренняя конфликтность», высокий уровень которого тесно связан с высоким уровнем по шкале «Родительские стрессоры» и чуть менее тесно с высокими показателями по шкалам «Потеря контроля» и «Родительское удовлетворение».

Перейдем к корреляционному анализу шкал «Родительского выгорания». В выборке одним из наиболее выраженных оказался показатель «Эмоциональное истощение», и он же продемонстрировал наибольшее количество связей: наиболее тесные связи на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,01$) были обнаружены со следующими показателями самоотношения и самооценки: «Внутренняя конфликтность» (положительная связь), «Самооценка счастья» (отрицательная связь), «Самооценка внешности» (отрицательная связь) и «Общая самооценка» (отрицательная связь). Несколько менее выраженными оказались связи ($p < 0,05$) со следующими признаками (все связи отрицательные): «Самоуверенность», «Саморуководство», «Самопривязанность», «Самооценка способностей», Самооценка уверенности в себе, Самооценка отношений с окружающими, «Самопринятие». Таким образом, можно сказать, что женщины с более высоким уровнем «Внутренней конфликтности», более низким уровнем «Самоуверенности», «Саморуководства», «Самопривязанности», а также более низким уровнем оценки счастья, внешности, способностей, уверенности в себе и отношений с окружающими будут характеризоваться более высоким уровнем «Эмоционального истощения». По шкале

«Деперсонализация» были обнаружены две статистически значимых связи ($p < 0,05$): с показателем «Внутренняя конфликтность» (положительная связь) и с показателем «Самоценность» (отрицательная связь). При этом, ни с какими другими показателями самоотношения не было выявлено статистически значимых связей. Из этого следует, что матери с более высоким уровнем «Внутренней конфликтности» и более низким уровнем «Самоценности» чаще подвержены деперсонализации. Рассмотрим шкалу «Редукция родительских достижений». Было выявлено достаточно большое количество статистически значимых отрицательных связей ($p < 0,05$) со следующими характеристиками самоотношения и самооценки: «Самопринятие», «Самооценка способностей», «Самооценка характера», «Самооценка внешности», «Самопринятие» (Рифф), «Общая самооценка». Из этого следует, что высокий уровень этих показателей самоотношения и самооценки связан с меньшей выраженностью «Редукции родительских достижений» (таблицы 5 и 6).

Отметим, что согласно теории эмоционального выгорания К. Маслах, на основании которой была разработана данная методика, эмоциональное истощение является начальным этапом этого феномена. Второй этап – это деперсонализация и третий – редукция родительских достижений (Maslach, 2016). Таким образом, можно предположить, что около половины респондентов находится на первом этапе эмоционального истощения, и десятая часть на втором и третьем этапах.

Отдельно был проведен корреляционный анализ метафакторов самоотношения (методика С.Р. Пантелеева) и родительского стресса и выгорания, который показал аналогичную картину: Позитивные аспекты самоотношения отрицательно связаны с родительским стрессом и выгоранием, а негативный аспект («Самоуничужение») связан положительно. То есть более высокие показатели «Самоуважения» и «Аутосимпатии» связаны с более низкими показателями родительского

стресса и выгорания. И наоборот, более высокий уровень «Самоуничжения» связан с более сильным выражением родительского стресса и выгорания.

В Биографической анкете матери должны были сначала оценить разные характеристики родителя по степени их наличия у «хорошей» матери. Этот вопрос был нацелен на оценку представлений участниц о роли матери в целом. А затем им следовало оценить наличие этих же характеристик у себя. На основе полученных данных был проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязей между уровнем оценки себя как «хорошей» матери (то есть оценки наличия у себя соответствующих характеристик) и уровнями родительского стресса и родительского выгорания. Анализ показал наличие взаимосвязей абсолютно со всеми шкалами родительского стресса и родительского выгорания. Так, более низкая оценка наличия у себя характеристик «хорошей» матери на высоком уровне статистической значимости ($p < 0,01$) связана с более высокими показателями «Общего родительского стресса» и некоторых его шкал: «Родительские стрессоры», «Родительское вознаграждение» и «Потеря контроля». Аналогичная тесная отрицательная связь ($p < 0,01$) была обнаружена с показателем «Эмоциональное истощение». Чуть менее тесные статистически значимые отрицательные связи ($p < 0,05$) отмечены со шкалами: «Родительское удовлетворение», «Деперсонализация» и «Редукция родительских достижений».

Таким образом, корреляционный анализ позволил выявить большое количество связей между особенностями самоотношения и особенностями родительского стресса и выгорания. Эмоциональное истощение и общий уровень родительского стресса тесно связаны с показателями самоотношения, и не менее тесно – с уровнем внутренней конфликтности. Что касается самооценки, то женщины с более высоким уровнем самооценки характеризуются более низким уровнем эмоционального истощения и более низким уровнем редукции родительских достижений, а также – более низким

уровнем родительского стресса. В связи с этим, можно говорить о том, что позитивное самоотношение и высокая самооценка (в том числе себя как родителя) значимым образом связаны с низким уровнем родительского стресса и выгорания.

Результаты регрессионного анализа показали, что детерминантами Общего родительского стресса являются три характеристики: «Самооценка счастья» ($\beta=-0,494$, $p<0,001$), «Общая самооценка» ($\beta=-0,280$, $p<0,05$), и «Самопринятие» ($\beta=-0,284$, $p<0,05$). «Эмоциональное истощение» детерминировано двумя показателями: «Самооценка счастья» ($\beta=-0,667$, $p<0,001$) и «Внутренняя конфликтность» ($\beta=0,412$, $p<0,001$).

Это означает, что низкий уровень «Самооценки счастья», в целом низкая самооценка и низкий уровень «Самопринятия», а также высокий уровень «Внутренней конфликтности» будут являться предпосылками для развития родительского стресса и эмоционального истощения.

Были рассмотрены взаимосвязи между демографическими характеристиками матерей и уровнем их родительского стресса и родительского выгорания. Рассмотрены следующие демографические характеристики: возраст матери, стаж в браке, количество детей в семье, возраст ребенка, удовлетворенность материальным положением и профессиональной деятельностью. Были выявлены лишь две статистически значимых связи ($p<0,05$): отрицательная связь между удовлетворенностью профессиональной деятельностью и уровнем эмоционального истощения и положительная связь между количеством детей и уровнем деперсонализации. Иными словами, более высокая удовлетворенность профессиональной деятельностью связана с более низким уровнем эмоционального истощения; и с количеством детей в семье увеличивается уровень деперсонализации матери.

Обсуждение

В этом исследовании была сделана попытка проанализировать феномен родительского стресса у матерей детей раннего возраста в контексте его взаимосвязей с особенностями самоотношения и самооценки.

Была подтверждена гипотеза о том, что высокий уровень родительского стресса и родительского выгорания связан с особенностями самоотношения матерей: для матерей с более высоким уровнем самооценки, позитивного самоотношения и самопринятия характерен меньший уровень родительского стресса и выгорания.

Интересно отметить, что среди характеристик самоотношения и самооценки можно выделить четыре показателя, продемонстрировавших наибольшее количество тесных связей с особенностями родительского стресса и выгорания: «Самооценка внешности», «Самооценка счастья», «Общий уровень самооценки» и «Внутренняя конфликтность». Можно предположить, что именно эти аспекты самоотношения играют наибольшую роль в контексте родительского стресса и выгорания. Можно предположить, что самооценка внешности приобретает особую значимость в данной период жизни женщины в связи с не всегда благоприятными переменами во внешности, связанными с рождением детей. В дополнение к этому, родительская роль накладывает определенные ограничения на возможности поддержания собственного физического здоровья, связанные с ограничением временных и финансовых ресурсов. «Самооценка счастья» показывает, насколько человек позитивно ощущает себя, что вполне логично коррелирует с родительским стрессом и выгоранием. В свою очередь «Внутренняя конфликтность» может приобретать особую важность в связи необходимостью принимать решения относительно воспитания и ухода за детьми, в условиях неопределенности и наличия порой диаметрально противоположных советов и мнений от знакомых, близких и даже

специалистов и врачей. Склонность к сомнениям и излишней рефлексии в данный период приобретает «благоприятную почву» для своего развития.

Проведенное исследование может быть рассмотрено в качестве пилотажного, оно показывает перспективность исследования самоотношения, самооценки и других личных характеристик родителя в связи с родительским стрессом и выгоранием. Результаты будущих исследований по данной теме могут иметь практическую значимость для оказания психологической помощи матерям, подверженным высокому уровню родительского стресса и выгорания. А понимание наиболее значимых факторов в этом отношении также могут позволить проводить профилактику материнского выгорания.

Выводы

По результатам исследования показатели родительского стресса матерей относятся к области средних значений. Анализ родительского стресса показал, что наиболее выраженными являются два показателя: «Общий родительский стресс» и «Родительские стрессоры». И, наоборот, крайне невыраженным, на границе с минимальными значениями был отмечен показатель «Родительское вознаграждение», что говорит о том, что абсолютное большинство женщин получают радость от общения со своими детьми. Что касается родительского выгорания, то средний уровень эмоционального истощения находится на нижней границе области высоких значений, в свою очередь «Деперсонализация» и «Редукция родительских достижений» имеют средний и низкий уровень соответственно.

Характеристики самоотношения матерей находятся в области средних значений, уровень самооценки находится на нижней границе оптимального уровня. Было отмечено, что наибольшая разница между уровнем притязаний и уровнем самооценки относится к самооценке здоровья, внешности и уверенности в себе.

Исследование взаимосвязи самоотношения и самооценки и особенностей родительского стресса и выгорания позволяет судить о большом количестве связей. Высокий уровень «Самопринятия», «Самоценности», «Самооценки счастья и внешности», «Общей самооценки» наиболее тесно связаны с более низкими показателями родительского стресса и выгорания. И наоборот, высокий уровень «Внутренней конфликтности» тесно связан с высоким уровнем «Эмоционального истощения», «Деперсонализации», а также практически со всеми показателями родительского стресса. Регрессионный анализ показал, что низкий уровень самооценки счастья, в целом низкая самооценка и низкий уровень самопринятия являются детерминантами родительского стресса, а низкая самооценка счастья и высокий уровень внутренней конфликтности будут являться предпосылками для эмоционального истощения. Также можно отметить, что низкая оценка соответствия себя образу «хорошей» матери (т.е. самооценка себя как родителя) связана абсолютно со всеми показателями родительского стресса и выгорания.

Изучение взаимосвязи демографических характеристик и родительского стресса и выгорания показало, что возраст матери и ребенка, стаж в браке и удовлетворенность материальным положением по данным нашего исследования никак не влияют на родительский стресс и выгорание матери. Значимыми оказались такие факторы как удовлетворенность профессиональной деятельностью и количество детей в семье.

Заключение и ограничения исследования

Изучение родительского стресса и его факторов является актуальным и активно исследуется за рубежом, отечественных исследований по-прежнему мало. Влияние личностных характеристик родителя на интенсивность родительского стресса и выгорания бесспорна, но перечень этих характеристик остается открытым. Мы обратились к изучению

самоотношения и самооценки как к элементу личностных характеристик родителя, и наше предположение о влиянии их на родительский стресс подтвердилось. Ограничением данного исследования, в первую очередь, является немногочисленность выборки, что не позволило нам группировать матерей по возрасту или иным социально-биографическим характеристикам, а также то, что в исследовании участвуют только матери. Бесспорным выводом явилась перспективность дальнейшего более глубокого изучения данной проблемы.

Список использованных источников

- Ефимова И.Н. Возможности исследования материнского «выгорания» // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки», 2013. № 4.
- Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал, 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.
- Пантелеев С.Р., Столин В.В. Методика исследования самоотношения. М., Смысл, 1993.
- Петрановская Л.В. Особенности родительского стресса у матерей с разными стилями привязанности к близким людям. Магистерская диссертация по программе «Системная семейная психотерапия». М., 2020.
- Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения в клинике. М., 1970.
- Стрижицкая О.Ю., Петраш М.Д. Повседневный стресс и особенности самооценки в разные периоды взрослости // Проблемы современной науки и образования, 2016. № 80(38). С. 108-110.
- Almogbel Y.S., Goyal R., Sansgiry S. Association between parenting stress and functional impairment among children diagnosed with neurodevelopment disorders // Community Mental Health Journal, 2017. No. 53(4). Pp. 1-10.
- Belsky J. The determinants of parenting: a process model // Child Development, 1984. No. 55(1). Pp. 83-96.
- Bushman B. Does teaching problem-solving skills matter? An evaluation of problem-solving skills training for the treatment of social and behavioral problems in children // All Graduate Theses and Dissertations. Utah State University, 2007.
- Chunping Ni., Liu X., Hua Q., Lv.A., Wang B., Yan Y., Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: A matched case-control study // Nurse education today. 2010. No. 30(4). Pp. 338-343.
- Deater-Deckard K. Parenting stress. Yale University Press, 2004.
- Freudenberger H. Staff Burnout // Journal of Social Issues, 1974. No. 30. Pp. 159-165.

- Galanakis M., Palaiologou A., Patsi G., Velegraki I-M., Darviri C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem // *Psychology*, 2016. No. 7. Pp. 687-694.
- Le Vigouroux S., Scola C., Raes M-E., Mikolajczak M. Roskam I. The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors // *Personality and Individual differences*, 2017. No. 119. Pp. 2016-2019.
- Maslach C., Leiter M. Understanding the burnout experience. Recent research and its implications for psychiatry // *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2016.
- Matvienko-Sikar K., Murphy G., Murphy M. The role of prenatal, obstetric, and post-partum factors in the parenting stress of mothers and fathers of 9-month old infants // *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 2018. No. 39(1). Pp. 47-55.
- Mulsow M., Caldera Y., Pursley M., Reifman A., Huston A. Multilevel factors influencing maternal stress during the first three years // *Journal of Marriage and Family*, 2004. No. 64(4). Pp. 944-956.
- Podolski J.T., Nigg C.L. Parent stress and coping in relation to child ADHD severity and associated child disruptive behavior problems // *Journal of Clinical Child Psychology*, 2001.
- Rosse J.G., R. Wayne B., Johnson A.E. Conceptualizing the Role of Self-Esteem in the Burnout Process // *Group & Organization Studies*, 1991. Vol. 16(4). Pp. 428-451.
- Yildirim N., Karaca A., Cangur S., Acikgoz F., Akkus D. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach // *Nurse education today*, 2017. No. 48. Pp. 33-39.

References

- Efimova I.N. Vozmozhnosti issledovaniia materinskogo «vygoraniia» [Potentials of studying the maternal “burnout” syndrome] // *Vestnik MGOU. Seriiia «Psikhologicheskie nauki»*, 2013. No. 4. (In Russian)
- Zhukovskaia L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiiia K. Riff [K. Ryff’s scale of psychological well-being] // *Psikhologicheskii zhurnal*, 2011. Vol. 32. No. 2. Pp. 82-93. (In Russian)
- Pantelev S.R., Stolin V.V. Metodika issledovaniia samootnosheniia [Methodology of self-attitude research]. Moscow, Smysl Publ., 1993. (In Russian)
- Petranovskaia L.V. Osobennosti roditel'skogo stressa u materei s raznymi stiliami priviazannosti k blizkim liudiam [The Features of Parenting Stress in Mothers with Different Styles of Attachment to Close People]. Magisterskaia dissertatsiia po programme «Sistemnaia semeinaia psikhoterapiia». Moscow, 2020. (In Russian)
- Rubinshtein S.Ia. Eksperimental'nye metodiki patopsikhologii i opyt ikh primeneniia v klinike [Experimental methods of pathopsychology and the experience of their application in the clinic]. Moscow, 1970. (In Russian)
- Strizhitskaia O.Iu., Petrash M.D. Povsednevnyi stress i osobennosti samootsenki v raznye periody vzroslosti [Daily Hassles and Characteristics of Self-esteem in Different Periods of

- Adulthood] // *Problemy sovremennoi nauki i obrazovaniia*, 2016. No. 80(38). Pp. 108-110. (In Russian)
- Almogbel Y.S., Goyal R., Sansgiry S. Association between parenting stress and functional impairment among children diagnosed with neurodevelopment disorders // *Community Mental Health Journal*, 2017. No. 53(4). Pp. 1-10.
- Belsky J. The determinants of parenting: a process model // *Child Development*, 1984. No. 55(1). Pp. 83-96.
- Bushman B. Does teaching problem-solving skills matter? An evaluation of problem-solving skills training for the treatment of social and behavioral problems in children // *All Graduate Theses and Dissertations*. Utah State University, 2007.
- Chunping Ni., Liu X., Hua Q., Lv.A., Wang B., Yan Y., Relationship between coping, self-esteem, individual factors and mental health among Chinese nursing students: A matched case-control study // *Nurse education today*. 2010. No. 30(4). Pp. 338-343.
- Deater-Deckard K. Parenting stress. Yale University Press, 2004.
- Freudenberger H. Staff Burnout // *Journal of Social Issues*, 1974. No. 30. Pp. 159-165.
- Galanakis M., Palaiologou A., Patsi G., Velegraki I-M., Darviri C. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem // *Psychology*, 2016. No. 7. Pp. 687-694.
- Le Vigouroux S., Scola C., Raes M-E., Mikolajczak M. Roskam I. The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors // *Personality and Individual differences*, 2017. No. 119. Pp. 2016-2019.
- Maslach C., Leiter M. Understanding the burnout experience. Recent research and its implications for psychiatry // *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2016.
- Matvienko-Sikar K., Murphy G., Murphy M. The role of prenatal, obstetric, and post-partum factors in the parenting stress of mothers and fathers of 9-month old infants // *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 2018. No. 39(1). Pp. 47-55.
- Mulsow M., Caldera Y., Pursley M., Reifman A., Huston A. Multilevel factors influencing maternal stress during the first three years // *Journal of Marriage and Family*, 2004. No. 64(4). Pp. 944-956.
- Podolski J.T., Nigg C.L. Parent stress and coping in relation to child ADHD severity and associated child disruptive behavior problems // *Journal of Clinical Child Psychology*, 2001.
- Rosse J.G., R. Wayne B., Johnson A.E. Conceptualizing the Role of Self-Esteem in the Burnout Process // *Group & Organization Studies*, 1991. Vol. 16(4). Pp. 428-451.
- Yildirim N., Karaca A., Cangur S., Acikgoz F., Akkus D. The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach // *Nurse education today*, 2017. No. 48. Pp. 33-39.