

Разработка методики родительского стресса

Научный руководитель – Савенышева Светлана Станиславовна

Любушина Анна Александровна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии, Saint Petersburg, Россия

E-mail: Lyubushina_a_a@mail.ru

С появлением ребенка, родители сталкиваются не только с радостями, но и с новыми, еще неизвестными им ранее трудностями. Возникновение термина «родительский стресс» (далее РС) в современном обществе в первую очередь вызвано трансформацией института семьи (одионое родительство); ускорением ритма жизни; огромным количеством противоречивой информации о воспитании ребенка и образом идеального родителя, повышающего уровень внутреннего напряжения современных родителей. Все эти факторы могут способствовать появлению родительского стресса.

РС появляется тогда, когда родитель не способен справиться с ежедневно предъявляемыми к нему требованиями родительства, низко оценивает себя, как родителя, предвзято оценивает собственного ребенка, а также, имеет недостаточно ресурса для успешной реализации процесса воспитания [3].

В связи с чем, **актуальность разработки методики РС** обусловлена, с одной стороны, практическим запросом, связанным с увеличением числа обращений от родителей по данной проблеме, а, также, что более важно, с недостатком данного инструментария в России. Существующие методики зарубежных авторов, измеряющие уровень РС не могут быть использованы по ряду причин. Так, методика «Parenting Stress Index» Р. Абидина [1], доступна только на платной основе, что исключает возможность её широкого применения, а возможность её покупки в настоящее время недоступна. Вместе с тем содержательный анализ ее шкал и практика применения показывают, что некоторые шкалы методики являются избыточными, так как скорее относятся к факторам РС. Другая методика РС (в последнее время применяющаяся в России) – «Parenting Stress Scale» Дж. Берри [2], наоборот, включает не все необходимые компоненты РС.

В связи с этим, мы поставили перед собой цель – разработать отечественную методику, измеряющую уровень и структуру РС, и доступную для всех психологов. При разработке методики мы руководствовались необходимостью учета таких аспектов как: анализ теоретических конструктов данного феномена, анализ имеющихся зарубежных эмпирических исследований, учет особенностей менталитета родителей нашей страны, а также современных изменений, связанных с информационной средой.

На первом этапе разработки методики мы провели исследование причин РС родителей детей разных возрастов, предложив им указать 5 ситуаций, которые вызывают у них наибольший стресс и негативные переживания в их родителстве. В опросе приняли участие 88 матерей в возрасте от 24 до 51 года, возрастной диапазон их детей составил от 1 года до 11 лет. Далее нами был проведен контент-анализ, который позволил выделить ... групп причин РС.

На основе анализа имеющихся теоретических концептов моделей РС и по результатам контент-анализа нами была разработана структура РС, предварительно включающая в себя 5 шкал: 1. «Я – родитель», отражающая отношение к себе, как к родителю. Данная шкала включает в себя 4 составляющие: принятие себя как родителя, родительскую компетентность, ресурсы родителя, ограничения родительской роли и тревожность родителя; 2.

«Требования родительства» - включающие в себя бытовые нужды по уходу за ребенком, родительские стрессоры; 3. «Мой ребенок» - отражает оценку ребенка родителем, которая включает в себя 4 компонента: эмоции (негативная эмоциональность ребенка), когниции (адаптация ребенка, как он/она справляется с трудностями), поведение и принятие (соответствие ожиданиям родителя) ребенка; 4. «Мы» - данная шкала показывает наличие удовольствия от взаимодействия как от родителя, так и от ребенка; 5. «Маркеры РС» - данная шкала непосредственно отражает наличие РС и включает в себя такие компоненты родителя как: эмоциональное истощение, депрессивность, наличие/отсутствие физических сил для выполнения родительской роли и неудовлетворенность родительство в целом.

На основе полученных ответов контент-анализа, были сформированы вопросы, распределенные по соответствующим субшкалам. В дополнение к ним нами были самостоятельно сформулированы вопросы с опорой на структуру РС. Кроме того, мы провели анализ вопросов имеющихся методик РС для выявления наиболее эффективных и относящихся к выделенным нами шкалам, соотнесли их с нашими вопросами, и некоторые из них добавили, предварительно переработав.

К настоящему времени опросник состоит из 84 вопросов и включает в себя 5 групп шкал. Первая шкала «я как родитель» состоит из 35 вопросов; 2 шкала «требовательность родительства» включает в себе 7 вопросов; 3 шкала «ребенок» имеет 13 вопросов; 4 шкала «мы» состоит из 8 вопросов; 5 шкала «маркеры РС» включает в себя 21 вопрос.

Это предварительный вариант опросника, который сейчас проходит первичную апробацию и в дальнейшем планируется его сокращение, а также уточнение выделенных шкал.

Источники и литература

- 1) Abidin R.R. The determinants of parenting: What variables do we need to look at? / APA Section 1 Child Clinical Psychology. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association (97th, New Orleans, LA). 1989. p. 29. URL: ED314190.pdf
- 2) Berry, J. O., & Jones, W. H. The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. Journal of Social and Personal Relationships, 1995. Vol.12, N3. P. 463-472. DOI:10.1177/0265407595123009
- 3) Deater-Deckard K. Parenting Stress. Yale University Press. 2004. ProQuest Ebook Central. 208 p.