



УДК 159.9

СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА РОДИТЕЛЬСТВА: ИЗУЧЕНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСКОГО СТРЕССА И РЕСУРСОВ СОВЛАДАНИЯ С НИМ

Полетаева О.В., Мисиюк Ю.В., Полетаев И.О. (Г. Ярославль)



Полетаева Ольга Викторовна

Психолог Центра социально-психологического сопровождения ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ЯГМУ) Ярославль, Российская Федерация
ORCID: 0009-0007-7346-2096
E-mail: olga.v_poletaeva@mail.ru



Мисиюк Юлия Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ЯГМУ) Ярославль, Российская Федерация
ORCID: 0000-0003-3257-1978
E-mail: misiyk@ysmu.ru



Полетаев Илья Олегович

Социальный работник Центра социально-психологического сопровождения ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ЯГМУ), аспирант ФГБОУ ВО «Ярославский педагогический университет», Ярославль, Российская Федерация
ORCID: 0009-0004-6737-9315
E-mail: i.poletaev@ysmu.ru

Аннотация

В статье анализируется субъективная картина родительства через призму родительского и повседневного стресса, установок интенсивного родительства, родительской вины и ресурсов совладания у 126 родителей (79 женщин, 47 мужчин, возраст $M=39,10$ лет) из Центрального ФО РФ, имеющих детей до 18 лет. Актуальность обусловлена ростом интенсивного родительства в условиях современных стрессоров, влияющих на психоэмоциональное благополучие. Цель — изучить выраженность стресса и ресурсов совладания. Методы: опросники GAPS, IPAQ, PSS-10, PSS, ParentSatisfactionScale, CRIS, субъективное благополучие (Шамионов); статистическая обработка — описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни. Количественные показатели представлены в виде среднего значения (M), стандартного отклонения (SD), медианы (Me), нижнего ($Q1$) и верхнего ($Q3$) квартилей. Новизна данного исследования заключается в рассмотрении

родительского стресса и ресурсов совладания родителей. Представлена специфика стрессоустойчивости у мужчин и женщин. Результаты исследования демонстрируют адаптивную организацию психоэмоционального функционирования родителей: умеренный уровень повседневного и родительского стресса (при доминировании установки на стимуляцию развития ребёнка) уравнивается высокой удовлетворённостью родительской ролью, системой ресурсов и выраженным субъективным благополучием.

Ключевые слова: родительский стресс; ресурсы совладания; повседневный стресс; интенсивное родительство.

Для цитаты: Полетаева О.В., Мисюк Ю.В., Полетаев И.О. Субъективная картина родительства: изучение выраженности родительского стресса и ресурсов совладания с ним // Медицинская психология в России: сетевой науч. журн. 2026. Т.18. №2(91). С. 55-65. URL: <https://doi.org/10.24884/2219-8245-2026-18-2-56-66>.

Введение

К. Дитер-Деккард говорит о том, что быть родителем и особенно быть «хорошим» родителем для каждого означает разное, но каждый согласится с тем, что эта роль тесно связана не только с радостью, но и со стрессом [1]. Современное родительство сталкивается с проблемой баланса между требованиями родительской роли и родительским вознаграждением в условиях соответствия социальным императивам воспитания. Стремление соответствовать собственным требованиям и общественным ожиданиям проявляется в попытках родителей обеспечить непрерывное разностороннее развитие своему ребёнку, сравнение себя с «идеальными» родителями ведёт к нарастанию недовольства, напряжения и вины, в связи с чем для современных родителей всё более значимой становится проблема родительского стресса [2]. Интенсивный темп жизни, непростая экономическая ситуация, размывание традиционных норм поведения, высокая информатизация общества – всё это приводит к повышению уровня стресса у современных людей [3]. Согласно Р. Абинину «родительский стресс» определяется как негативная реакция в отношении себя или ребёнка, возникающая при оценке загруженности родительской ролью [4], при которой родители испытывают меньшую удовлетворённость жизнью, эмоциональный дистресс и сниженное настроение [5]. Психическое и физическое здоровье родителя связано с меньшим уровнем родительского стресса [6, 7]. П.Т. Вонг, В.Р. Баумейстер, Б. Шмейчель и К. Вогс (R.F. Baumeister, V. J. Schmeichel, K.D. Vohs) связывают эффективное преодоление стресса с разумным использованием энергии и ресурсов, а также приводящим к восстановлению функционального состояния, эффектам развития личности (повышению способностей, самоуважения и благополучия) [8]. Н.Е. Водопьянова называет в числе главных стрессообразующих факторов не только неадекватную когнитивную оценку ситуации, но и отсутствие или недостаточную мобилизацию средств преодоления затруднений – ресурсов преодоления [9]. Таким образом, родительский стресс – это состояние, связанное с восприятием людьми трудностей и ощущением, что они не справляются с родительскими обязанностями. Это состояние часто переживается как негативная или неприятная реакция на родительские обязанности. Имеющиеся данные также свидетельствуют о том, что чрезмерный родительский стресс снижает вероятность позитивного родительского поведения и связан с нездоровым подходом к воспитанию [10].

Как отмечает С.А. Хазова «функционирование ресурсов встроено в сложную сеть убеждений и ценностей, которые передают общий смысл и ценность ресурсам» [11, с. 24], необходимо оценивать роль социокультурного контекста, который влияет на наличие и доступность копинг-ресурсов для личности. Усиление родительского стресса приводит к снижению ресурсов и возможности справляться с родительскими обязанностями, участвовать в эмоциональном развитии своего ребёнка, приводит к ухудшению поведенческих паттернов родителя, способствует применению более реактивных воздействий относительно ребёнка [12]. Существенное значение в совладании со стрессом, в том числе родительским, играют имеющиеся физические, эмоциональные, социальные ресурсы родителя, в результате чего родительский стресс рассматривается как дисбаланс между требованиями родительства и имеющимися у них ресурсами [13]. По мнению Rizzo K.M., Schiffrin H.H., Liss M., «парадокс родительства» отражает противоречие между идеализированными ожиданиями родительства как источника счастья и реальными негативными исходами психического здоровья матерей, придерживающихся интенсивного материнства: убеждения в эссенциализме матери, трудностях роли и детоцентричности предсказывают повышенный стресс, депрессию и кардиоаффективную усталость даже при контроле социальной поддержки. Авторы

подчеркивают, что такие установки, несмотря на мотивацию «лучшего для ребёнка», приводят к снижению благополучия сверх типичных стрессоров родительства [14]. По мнению Nomaguchi K., Milkie M. A., парадокс заключается в двойственном влиянии родительства на благополучие: в долгосрочной перспективе оно повышает смысл жизни и удовлетворённость, но ежедневно усиливает стресс, эмоциональную нагрузку и снижает счастье; эффект варьирует по полу (матери чаще страдают), социально-экономическому статусу и ресурсам совладания [15].

Как родитель воспринимает и оценивает свою роль, напрямую влияет на его психологическое благополучие. В центре внимания исследователей находятся два полюса этого субъективного опыта: с одной стороны, стрессоры, связанные с воспитанием детей, а с другой — ресурсы совладания, которые помогают родителям эффективно справляться с трудностями. Родительский стресс определяется не столько через объективные трудности, сколько через их субъективную оценку [16].

Целью настоящего исследования является выявление особенностей субъективной картины родительства и половые различия в их показателях у мужчин и женщин.

Объект исследования – субъективная картина родительства; предмет исследования – выраженность родительского стресса и ресурсов совладания с ним в структуре субъективной картины родительства.

Материалы и методы.

В исследовании участвовали 126 человек – мужчины (37%) и женщины (63%) в возрасте от 19 до 63 лет ($M=39,10$). Критерием включения на всех этапах являлось наличие хотя бы одного ребенка до 18 лет включительно, проживающих совместно с родителями. Среди респондентов были как состоящие в семейном союзе ($n=101$), так и воспитывающие ребенка в одиночку мужчины и женщины ($n=25$).

Отбор респондентов проводился отдельно для мужчин ($n=47$; $M=39,38$) и женщин ($n=79$; $M=38,94$) без учета супружеских диад – каждый супруг участвовал в исследовании независимо. Высшее образование имели 74% участника ($n=93$), среднеспециальное – 21% ($n=26$), среднее – 5% ($n=7$). Респонденты являются представителями Центрального федерального округа РФ (Москвы, Санкт-Петербурга, Ярославля, Ярославского района).

Методы исследования:

1. Шкала родительского стресса «ParentalStressScale» (J.D. Berry, W.H. Jones, 1995, адаптация Мисиюк, Тихонова, 2022). 18 пунктов, 4 субшкалы. Надежность: $\alpha=0.881$ ($n=265$).

2. «Шкала воспринимаемого стресса-10» (PerceivedStress Scale-10), S.Cohenetal., 1983; адаптация В.А. Абабкова, К. Барышниковой, О.В. Воронцовой-Венгер и др., 2016, 10 пунктов, 5-балльная шкала. Надежность: $\alpha=0.85$, тест-ретест $r=0.51$.

3. Опросник установок на интенсивное родительство «IntensiveParentingAttitudesQuestionnaire» (IPAQ) (M.Liss, H.H. Schiffrin, V.H. Mackintosh, H. Miles-McLean, M.J. Erchull, 2013) в адаптации Ю.В. Мисиюк, А.И. Прихидько, П.С. Рогачевой, 2021 г., 25 пунктов, 5 субшкал. Надежность: $\alpha=0.82-0.96$ (русскоязычная $\alpha=0.96$).

4. «Шкала родительской вины» (GAPS), Д.М. Хаслам и Дж. Финч (2016), (перевод, адаптация Ю.В. Мисиюк, 2022), 10 пунктов, 7-балльная шкала. Надежность: $\alpha=0.88$ ($n=216$).

5. Методика исследования удовлетворенности родительской ролью (ParentSatisfactionScale), C.F. Halverson, H.P. Duke, 1991; адап. Е.В. Куфтяк, 2006. 30 пунктов, 7-балльная шкала. Надежность: $\alpha=0.82-0.87$ ($n=207$). Валидность: конвергентная ($r=0.45-0.60$ с PSS), содержательная (экспертная оценка).

6. Опросник ресурсов совладания CRIS (Matheny, Aycocock, Curlette, Junker, 2003) модификация в 2022 г. С.А. Хазовой, Н.С. Шиповой. 45 пунктов, 6-субшкал, 4-балльная шкала. Надежность: $\alpha=0.70-0.89$, тест-ретест $r=0.65-0.78$.

7. Методика диагностики субъективного благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова, 2018). 34 пункта, 5 шкал. Надежность: $\alpha < 0,75$ ($n=252$).

Статистический анализ данных включал методы описательной статистики и непараметрического статистического критерия (для оценки различий между независимыми группами применяли U-критерий Манна-Уитни, не требующий соблюдения предпосылки нормальности распределения при $p < 0,05$). Количественные показатели представлены в виде среднего значения (M), стандартного отклонения (SD), медианы (Me), нижнего ($Q1$) и верхнего ($Q3$) квартилей. Выбор медианы и квартильных характеристик в качестве основных дескриптивных показателей был обусловлен отклонением распределения признаков от нормального закона. В условиях асимметрии распределения и наличия возможных выбросов

данные показатели обеспечивают более адекватное описание центральной тенденции и вариативности.

Результаты исследования и их описание.

В настоящем исследовании субъективная картина родительства рассматривалась на общей выборке мужчин и женщин, поскольку основное внимание было сосредоточено на выявлении общих закономерностей восприятия родительства, родительского стресса и ресурсов совладания с ним. Такой подход позволяет получить целостное представление о родительстве, как о психологическом феномене и определить его базовые характеристики в исследуемой группе. Использование общей выборки также обусловлено тем, что субъективная картина родительства формируется под влиянием не только половых, но и семейных, личностных, социальных и ситуационных факторов. Для описания эмпирических данных применялись дескриптивные показатели, позволяющие компактно и корректно представить центральную тенденцию, вариативность и границы разброса исследуемых признаков. Такой подход обеспечивает адекватное отражение как типичного уровня выраженности показателей, так и степени их неоднородности в выборке.

Результаты описательной статистики демонстрируют субъективную картину родительских стрессов в общей выборке родителей как относительно благоприятную и представлены показателями родительского и повседневного стресса, родительской вины и установок на интенсивное родительство (табл. 1).

Таблица 1

Описательная статистика субъективной картины родительских стрессоров (n=126)

Переменные	Результаты описательной статистики				
	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Медиана (Me)	Нижний квартиль (Q1)	Верхний квартиль (Q3)
Шкала родительского стресса «ParentalStressScale»					
Родительский стресс	39,06	9,68	38,00	33,00	44,00
Родительские стрессоры	12,53	3,45	12,00	10,00	15,00
Потеря контроля	8,88	3,17	8,50	6,00	11,00
Родительское вознаграждение	9,04	3,14	9,00	7,00	11,00
Шкала воспринимаемого стресса-10					
Перенапряжение	16,44	5,17	16,50	12,00	20,00
Противодействие стрессу	9,29	2,70	9,00	8,00	11,00
Воспринимаемый стресс	25,74	7,04	26,00	20,00	30,00
Опросник установок на интенсивное родительство «IntensiveParentingAttitudesQuestionnaire»					
Эссенциализм	21,84	6,29	22,00	17,00	26,00
Удовлетворенность	18,06	3,42	18,00	16,00	21,00
Стимуляция	18,87	3,15	19,00	17,00	21,00
Трудности	25,67	3,82	26,00	23,00	28,00
Детоцентрированность	10,75	2,71	11,00	9,00	13,00
Шкала родительской вины (GAPS)					
Родительская вина	43,73	10,93	44,00	36,00	51,00

Анализ описательной статистики показал, что в исследуемой выборке показатели родительского стресса находятся на умеренном уровне. По шкале ParentStressScale медианные значения составили $Me = 38,0 [33,0; 44,0]$, что указывает на наличие заметного, но не критического уровня напряжения, связанного с выполнением родительской роли. Сходная картина наблюдается и по шкале воспринимаемого стресса: медианное значение по общему показателю составило $Me = 26,0 [20,0; 30,0]$, при этом компоненты перенапряжения $Me = 16,5 [12,0; 20,0]$ и противодействия стрессу $Me = 9,0 [8,00; 11]$ также демонстрируют умеренную выраженность. Таким образом, показатели родительского и воспринимаемого стресса свидетельствует о сохранности индивидуально-психического

благополучия родителей. Ежедневные проблемы и стрессы (в том числе связанные с родительством) не имеют кумулятивного воздействия на психоэмоциональное благополучие отцов и матерей и их отношение к родительской роли.

В структуре установок на интенсивное родительство наиболее высокие показатели были получены по шкалам удовлетворенности $M_e = 18$ [16,0; 21,0] и стимуляции $M_e = 19,0$ [17,0; 21,0]. Это свидетельствует о выраженной ориентации родителей на эмоциональную вовлеченность в воспитание ребенка, на поддержку его развития. Показатели по шкале эссенциализма были ниже и составили $M_e = 22,0$ [17,0; 28,0], а по шкале детоцентрированности — $M_e = 11,0$ [9,0; 13,0], что указывает на менее выраженную ориентацию на полную приоритетность интересов ребенка в ущерб собственным потребностям. Таким образом, родители не готовы всегда ставить в приоритет интересы и потребности своего ребенка и не готовы полностью посвящать себя отцовству и материнству. При этом, мужчины и женщины разделяют идею о том, что одна из важнейших задач родителя – способствовать интеллектуальному развитию ребенка (начиная с внутриутробного периода), обеспечивать ему лучшие образовательные возможности, посещение разнообразных развивающих секций и кружков.

Показатели родительской вины находятся на среднем уровне: $M_e = 44,0$ [36,0; 51,0], свидетельствуют о том, что мужчины и женщины достаточно критично оценивают себя в роли отцов и матерей.

Субъективная картина родительства рассматривается позитивной, если субъект обладает достаточными ресурсами для совладания с переживаемыми стрессами. В отцовстве и материнстве, в качестве таковых может выступать удовлетворенность родительством, система ресурсов, компоненты субъективного благополучия (табл. 2).

Таблица 2

Описательная статистика субъективной картины родительских ресурсов (n=126)

Переменные	Результаты описательной статистики				
	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Медиана (Me)	Нижний квартиль (Q1)	Верхний квартиль (Q3)
Методика исследования удовлетворенности родительской ролью (ParentSatisfactionScale)					
Удовольствие, получаемое от воспитания и родительства	38,63	6,18	38,00	35,00	43,00
Тяжесть роли родителя	57,26	10,28	58,00	50,00	65,00
Важность роли родителей	48,10	9,78	49,00	41,00	55,00
Удовлетворенность родительской ролью	153,93	24,21	157,50	141,00	172,00
Опросник ресурсов совладания CRIS					
Уверенность	73,28	13,59	75,00	62,50	83,33
Социальная поддержка	79,50	14,62	80,56	69,44	91,67
Контроль напряжения	70,74	14,49	70,45	61,36	81,82
Структурирование	74,55	15,20	75,00	67,86	85,71
Физическое здоровье	71,45	14,33	72,22	61,11	83,33
Направленность на себя	64,02	10,94	66,67	58,33	75,00
Методика диагностики субъективного благополучия личности					
Эмоциональное благополучие	3,77	0,65	3,75	3,40	4,10
Экзистенциально-деятельностное благополучие	3,69	0,64	3,70	3,30	4,10
Эго-благополучие	3,50	0,77	3,60	3,00	4,00
Гедонистическое благополучие	3,40	0,74	3,50	3,00	3,75
Социально-нормативное благополучие	3,93	0,56	4,00	3,60	4,20

Полученные данные свидетельствуют о том, что для респондентов родительская роль обладает выраженной субъективной значимостью и сопровождается достаточно высоким уровнем удовлетворенности. Наиболее высокие значения зафиксированы по шкалам тяжести роли родителя $M_e=58,00$ [50,00; 65,00] и важности роли родителей $M_e=49,00$ [41,00; 55,00], что указывает на восприятие родительства как ответственной и эмоционально насыщенной сферы жизни. Вместе с тем достаточно высокие показатели по шкале удовольствия от воспитания и родительства $M_e=38,00$ [35,00; 43,00] отражают наличие позитивного эмоционального отношения к выполнению родительских функций. Общий интегральный показатель удовлетворенности родительской ролью $M_e=157,50$ [141,00; 172,00] также находится на высоком уровне.

В блоке копинг-ресурсов наиболее высокие медианные значения были получены по шкалам социальной поддержки $M_e = 80,56$ [69,44; 91,67], структурирования $M_e = 75,00$ [67,86; 85,71] и уверенности $M_e = 75,00$ [62,50; 83,33], что свидетельствует о наличии у родителей развитого репертуара способов совладания со стрессом. Достаточно выраженными оказались также контроль напряжения $M_e = 70,45$ [61,36; 81,82], физическое здоровье $M_e = 72,22$ [61,11; 83,33] и направленность на себя $M_e = 66,67$ [58,33; 75,00], что позволяет говорить как о внешних, так и о внутренних ресурсах адаптации к родительским нагрузкам.

Показатели субъективного благополучия личности в целом находились на уровне от среднего до выше среднего. Наиболее высокие значения были зафиксированы по социально-нормативному $M_e = 4,00$ [3,60; 4,20] и эмоциональному благополучию $M_e = 3,75$ [3,40; 4,10], несколько ниже — по экзистенциально-деятельностному $M_e = 3,70$ [3,30; 4,10], эго-благополучию $M_e = 3,60$ [3,00; 4,00] и гедонистическому благополучию $M_e = 3,50$ [3,00; 3,75]. Социально-нормативное благополучие личности предполагает, что ее поступки совпадают с ее внутренними убеждениями и нравственными принципами. Эмоциональный компонент благополучия характеризуется развитой способностью к позитивной переоценке ситуаций и конструктивным оптимизмом в отношении будущего. В целом это указывает на сохранность субъективного благополучия при наличии определенной эмоциональной нагрузки, связанной с родительской ролью.

Половая специфика субъективной картины родительства у мужчин и женщин.

Наиболее выраженными различиями между мужчинами и женщинами в субъективной картине родительства являются: установки на интенсивное родительство, воспринимаемый стресс и ресурсы совладания. Именно эти показатели оказались наиболее чувствительными к половым различиям и, соответственно, представляют наибольший интерес. Для проверки статистической значимости различий между мужчинами и женщинами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Женщины характеризуются значимо более высокой выраженностью установки на эссенциализм ($U=1295,5$; $p < 0,01$) и в большей степени демонстрируют приверженность убеждению о том, что они более компетентные родители по «праву пола». Женщины склонны воспринимать себя как более компетентных родителей, от природы наделенных необходимыми знаниями и умениями об уходе за ребенком и его воспитании. По шкалам удовлетворенность, стимуляция, трудности и детоцентрированность межгрупповых различий не установлено. Результаты представлены в табл.3.

Таблица 3

Значимость различий по выраженности установок интенсивного родительства у мужчин и женщин (U-критерий Манна-Уитни)

Шкалы	Средние значения		U		Уровень значимости	
	Мужчины n=47	Женщины n=79				
Эссенциализм	19,91	22,99	1295,5	-2,83	0,004635	**
Удовлетворенность	17,28	18,53	1489,5	-1,86	0,063290	
Стимуляция	18,81	18,91	1803,5	-0,27	0,789694	
Трудности	25,64	25,70	1835	0,11	0,915271	
Детоцентрирова	11,17	10,51	1671	0,94	0,346419	

** - различия на уровне значимости $p < 0,01$.

Субъективная картина родительства у женщин характеризуется высоким уровнем стресса. Женщины чувствуют себя более истощенными, и соответственно прилагают больше усилий, чтобы нивелировать напряжение от повседневных стрессоров, демонстрируя значимо более высокие уровни воспринимаемого стресса ($U=1114,5$; $p<0,001$), а также перенапряжения ($U=1178$; $p<0,001$) и противодействия стрессу ($U=1343$; $p<0,01$) (табл.4). Показатели родительского стресса и родительской вины у мужчин и женщин не демонстрируют значимых различий.

Таблица 4

Значимость различий по выраженности показателей воспринимаемого стресса у мужчин и женщин (U-критерий Манна-Уитни)

Шкалы	Средние значения		U	Z	Уровень значимости p	
	Мужчины n=47	Женщины n=79				
Перенапряжение	14,38	17,67	1178	-3,43	0,000609	***
Противодействие стрессу	8,45	9,80	1343	-2,61	0,009154	**
Воспринимаемый стресс	22,83	27,47	1114,5	-3,75	0,000180	***

** - различия на уровне значимости $p < 0,01$;
 *** - различия на уровне значимости $p < 0,001$.

Анализ копинг-ресурсов показывает, что мужчины склонны более часто прибегать к контролю напряжения ($U=1413$; $p < 0,05$) и рассматривать свое физическое состояние как ресурс для совладания со стрессами ($U=1372,5$; $p < 0,05$). Субъективная оценка здоровья у мужчин выше. Столкнувшись с высоким стрессом, женщины активнее ищут социальную поддержку (табл.5).

Таблица 5

(U- Значимость различий по выраженности ресурсов совладания у мужчин и женщин критерий Манна-Уитни)

Шкалы	Средние значения		U	Z	Уровень значимости p	
	Мужчины n=47	Женщины n=79				
Уверенность	75,89	71,73	1500,5	1,80	0,071577	
Социальная поддержка	75,41	81,93	1472,5	-1,94	0,052482	
Контроль напряжения	74,27	68,64	1413	2,24	0,025238	*
Структурирование	76,60	73,33	1646	1,06	0,287671	
Физическое здоровье	75,53	69,02	1372,5	2,44	0,014494	*
Направленность на себя	65,25	63,29	1728,5	0,67	0,504241	

* - различия на уровне значимости $p < 0,05$.

Обсуждение результатов.

Субъективная картина родительства демонстрирует, что мужчины и женщины характеризуются умеренной интенсивностью повседневного и родительского стресса. Они успешно адаптированы к требованиям и ограничениям родительства, достаточно эффективно решают повседневные задачи, справляются с эмоциональной и физической напряженностью родительской роли. Среди установок интенсивного родительства, которые могут выступать как дополнительные источники стрессовых переживаний, наиболее разделяемой является установка на стимуляцию развития ребенка. Также у отцов и матерей выявлена средняя интенсивность родительской вины, отражающая умеренно самокритичное отношение к исполнению родительской роли.

В ряде современных исследований (Dahlen, 2019; Davis, 2016; Robinson, 2017; Leupp, 2019 и др.) выявлено, что реализация интенсивного родительства (чаще – материнства) сопряжена с различными нарушениями субъективного благополучия родителей: повышенная утомляемость, тревожно-депрессивные расстройства, неврозы, эмоциональное выгорание,

стрессы и т.п. Иными словами, приверженность интенсивным родительским практикам может рассматриваться как отдельный и достаточно серьезный стрессор, основой которого является дисбаланс между восприятием требований родительства и наличных ресурсов у родителей, возникающий, когда требования, предъявляемые к роли родителя, слишком высоки [17]. Полученные результаты подтверждаются в исследовании Золотовой И.А., Бузиной Т.С., Мисюк Ю.В., подчеркивая, что «стиль родительского воспитания может приводить к негативным последствиям для психического здоровья в виде эмоционального выгорания и развития тревожно-депрессивных состояний» [18].

Изучение имеющихся у мужчин и женщин психологических ресурсов совладания со стрессами родительства показало, что, несмотря на осознаваемую и переживаемую трудность реализации родительской роли, отцы и матери испытывают от нее выраженное удовольствие. Такие родители чаще рассматривают возникающие перед ними проблемы как преодолимые препятствия, а не угрозы [19]. Родительство воспринимается как одна из самых важных частей жизни и один из лучших способов личностной самореализации. При этом мужчины и женщины обладают довольно разнообразным репертуаром ресурсов совладания с воздействующими на них стрессорами. Анализ половой специфики субъективной картины родительства демонстрируют, что женщины хуже контролируют напряжение и больше устают физически, а установки на эссенциализм заставляют их вкладывать в родительство еще больше сил. Подобное распределение ставит материнскую роль в более уязвимое положение, поскольку уровень самоконтроля психоэмоционального состояния женщин имеет особенности, часто достигая критических показателей невротизации, где выраженность стресса может поддерживаться и усугубляться разными причинами, в том числе, материнский стресс (maternal/perinatal, antenatal stress) может рассматриваться сквозь призму тревожно-фобических расстройств, сопряженных с депрессивной симптоматикой [20]. Установлено, что мужчины лучше контролируют напряжение и эффективнее справляются с ним, чем женщины, что обеспечивает более низкие показатели уровня воспринимаемого стресса.

Выводы.

1. Полученные результаты свидетельствуют об адаптивной структуре психоэмоционального функционирования родителей: умеренная интенсивность повседневного стресса (с преобладанием установки на стимуляцию развития ребёнка) компенсируется высоким уровнем удовлетворённости родительской ролью, разнообразным репертуаром ресурсов совладания, и субъективным благополучием.

2. Анализ субъективной картины родительства позволяет говорить о положительном восприятии родительства при одновременном признании его трудоемкости, что отражает традиционный культурологический контекст родительства, имплицитно включающий в себя элементы некоей обязательной самоотверженности родителя – признанием переживание тяжести родительской роли может восприниматься обществом и субъектом как некоторый важный маркер социально одобряемого, «правильного» родительства, свидетельство достаточности прилагаемых родительских усилий.

3. Анализ половой специфики субъективной картины родительства характеризует материнство как более уязвимую к стрессорам родительскую роль, в сравнении с отцовством, что увеличивает риски последствий психоэмоционального неблагополучия у женщин.

К числу ограничений исследования следует отнести относительно ограниченный объем выборки, что затрудняет распространение полученных результатов на более широкую популяцию. Дополнительным ограничением является недостаточный учет ряда социодемографических, семейных факторов, которые могут оказывать существенное влияние на субъективную картину родительства.

Перспективным направлением дальнейших исследований представляется расширение выборки за счет включения большего количества респондентов – отцов. Особый интерес представляет дальнейшее изучение взаимосвязи между воспринимаемым стрессом, ресурсами совладания и установками на интенсивное родительство в контексте адаптационных возможностей личности и особенностей семейного функционирования.

Список литературы

1. Deater-Deckard K. Parenting Stress. New Haven, CT: Yale Scholarship Online. 2004, 208 p.
2. Савенышева С. С., Заплетина О. О. Родительский стресс матерей детей раннего и дошкольного возраста: роль социально-демографических факторов. Мир науки. Педагогика и психология. 2019; 7(6). URL: <https://mir-nauki.com/65psmn619.html>

3. Зарубко Е. Ю. Родительский стресс и совладание с ним матерей и отцов подростков. Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2025; 2: 68–77. DOI:10.24147/2410-6364.2025.2.68-77.
4. Abidin R. The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 1992; 21 (4): 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
5. Nithya S., Farseena K.P., Thomas S. Parental Stress among Parents across their Parenting Role. *The International Journal of Indian Psychology*. 2021; 9(1): 611-615. <https://doi.org/DOI:%2010.25215/0901.061>
6. Almogbel Y.S., Goyal, R., Sansgiry S.S. Association Between Parenting Stress and Functional Impairment Among Children Diagnosed with Neurodevelopmental Disorders. *Community Ment Health J*. 2017; 53(4): 405-414. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0096-9>
7. 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; 39(1): 47-55. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1286641>
8. Vohs K. D., Baumeister R. F., Schmeichel B. J. Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2014; 48(4): 943–947. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.002>
9. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. М.: Питер, 2009, 329 с.
10. Ríos M., Zekri S., Alonso-Esteban Y., Navarro-Pardo E. Parental Stress Assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A Systematic Review of Its Psychometric Properties. *Children*. 2022; 9: 1649p. <https://doi.org/10.3390/children9111649>
11. Авдеева Т.Н., Крылова М.А., Тихонова И.В., под ред. Хазовой С.А. Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии: монографии. Т.Н. Авдеева, М.А. Крылова, И.В. Тихонова, под ред. С.А. Хазовой. Кострома: Издательство Костромского государственного университета. 2022, 96 с.
12. Любушина А.А. Родительский стресс и отношения в семье: анализ современных исследований // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025; 31 (1): 92–99. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-1-92-99>
13. Савенышева С.С., Заплетина О.О. Социальная поддержка как фактор родительского стресса матерей детей раннего и дошкольного возраста. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021; 27(1): 126–132.
14. Rizzo K.M., Schiffrin H.H., Liss M. Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *J Child Fam Stud*. 2013; 22: 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>
15. Nomaguchi K., Milkie M. A. Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of marriage and family*. 2020; 82 (1):198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
16. Тихонова И.В. Родительские состояния, связанные со стрессом: понятийный дискурс и дифференциация. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022; 28 (2): 84–92. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-84-92>
17. Мисиюк Ю.В. Интенсивное материнство и его психологические последствия для женщины: кандидат. психол. наук: 19.00.13. Ю.В. Мисиюк. Кострома. 2022, 236 с.
18. Золотова И.А., Бузина Т.С., Мисиюк Ю.В. Новые тенденции современного материнства в клиническом аспекте. Теоретическая и экспериментальная психология. 2026; 19(1): 62–83. <https://doi.org/10.11621/TEP-26-04>
19. Мисиюк Ю.В., Одинцова О.Ю., Золотова И.А. Характеристики родительской самоофективности в интенсивном материнстве. Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы и устойчивость в мире неопределенности: Материалы VII Международной научно-практической конференции, Кострома, 18–20 сентября 2025 года. – Кострома: Костромской государственной университет. 2025; 336-340.
20. Золотова И. А. Особенности клиничко-психологического консультирования женщин с учетом их психоэмоционального состояния при рождении ребенка с заболеванием в периоде новорожденности. *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2024; 3(124): 71-78. DOI 10.26617/1810-3111-2024-3(124)-71-78.

References

1. Deater-Deckard, K. Parenting Stress. New Haven, CT: Yale Scholarship Online, 2004. 208 p.
2. Savenysheva S. S., Zapletina O. O. Parental stress in mothers of young and preschool-aged children: the role of socio-demographic factors. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2019; 7(6). (in Russian). URL: <https://mir-nauki.com/65psmn619.html>
3. Zarubko E. Yu. Parental stress and coping with it in mothers and fathers of adolescents. *Bulletin of Omsk University. Series "Psychology"*. 2025; 2: 68–77. (in Russian). DOI: 10.24147/2410-6364.2025.2.68-77
4. Abidin R. The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 1992; 21 (4): 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
5. Nithya S., Farseena K.P., Thomas S. Parental Stress among Parents across their Parenting Role. *The International Journal of Indian Psychology*. 2021. 9(1): 611-615. <https://doi.org/DOI:%2010.25215/0901.061>
6. Almogbel Y.S., Goyal, R., Sansgiry S.S. Association Between Parenting Stress and Functional Impairment Among Children Diagnosed with Neurodevelopmental Disorders. *Community Ment Health J*. 2017; 53(4): 405-414. <https://doi.org/10.1007/s10597-017-0096-9>
7. 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; 39(1): 47-55. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1286641>
8. Vohs K. D., Baumeister R. F., Schmeichel B. J. Motivation, personal beliefs, and limited resources all contribute to self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*. 2014. 48(4): 943–947. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.002>
9. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress. M.: Peter. 2009, 329 p. (in Russian).
10. Ríos M.; Zekri, S.; Alonso-Esteban, Y.; Navarro-Pardo, E. Parental Stress Assessment with the Parenting Stress Index (PSI): A Systematic Review of Its Psychometric Properties. *Children*. 2022; 9: 1649. <https://doi.org/10.3390/children9111649>
11. Avdeeva T.N., Krylova M.A., Tikhonova I.V., edited by Khazova S.A. Mental resources of the subject in typical and atypical development: monographs. T.N. Avdeeva, M.A. Krylova, I.V. Tikhonova, edited by S.A. Khazova. Kostroma: Publishing House of Kostroma State University. 2022, 96 p. (in Russian).
12. Lyubushina A.A. Parental stress and family relationships: analysis of modern research // *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2025; 31 (1): 92–99. (in Russian). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-1-92-99>
13. Savenysheva S.S., Zapletina O.O. Social support as a factor in parental stress in mothers of young and preschool-aged children. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2021; 27(1): 126–132. (in Russian).
14. Rizzo K.M., Schiffrin H.H., Liss M. Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. *J Child Fam Stud*. 2013; 22: 614–620. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9615-z>
15. Nomaguchi K., Milkie M. A. Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of marriage and family*. 2020; 82 (1):198-223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>
16. Tikhonova I.V. Parental states associated with stress: conceptual discourse and differentiation. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2022; 28 (2): 84–92. (in Russian). <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-2-84-92>
17. Misiyuk Yu.V. Intensive motherhood and its psychological consequences for women: Candidate of Psychological Sciences: 19.00.13. Yu.V. Misiyuk. Kostroma. 2022, 236 p. (in Russian).
18. Zolotova I.A., Buzina T.S., Misiyuk Yu.V. New trends in modern motherhood in the clinical aspect. *Theoretical and experimental psychology*. 2026; 19(1): 62-83. (in Russian). <https://doi.org/10.11621/TEP-26-04>
19. Misiyuk Yu.V., O.Yu. Odintsova I.A., Zolotova. Characteristics of parental self-efficacy in intensive motherhood. *Psychology of stress and coping behavior: resources and resilience in a world of uncertainty: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference, Kostroma, September 18–20, 2025*. Kostroma: Kostroma State University. 2025; 336–340. (in Russian).
20. Zolotova I. A. Features of clinical and psychological counseling of women taking into account their psychoemotional state at the birth of a child with a disease in the neonatal period.

SUBJECTIVE PICTURE OF PARENTING: STUDYING THE EXTENT OF PARENTAL STRESS AND COPING RESOURCES

Poletaev O.V.,

ORCID: 0009-0004-6737-9315

E-mail: i.poletaev@ysmu.ru

Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russia

Misiyuk Yu. V.,

ORCID: 0000-0003-3257-1978

E-mail: misiyk@ysmu.ru

Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russia

Poletaeva I.O.

ORCID: 0009-0007-7346-2096

E-mail: olga.v_poletaeva@mail.ru

Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russia
Yaroslavl State Pedagogical University, Yaroslavl, Russia

Abstract: The article analyzes the subjective picture of parenting through the prism of parental and everyday stress, attitudes towards intensive parenting, parental guilt and coping resources in 126 parents (79 women, 47 men, age $M=39.10$ years) from the Central Federal District of the Russian Federation with children under 18 years old. Relevance is due to the increase in intensive parenting in the context of modern stressors affecting psychoemotional well-being. Objective: to study the severity of stress and coping resources. Methods: questionnaires GAPS, IPAQ, PSS-10, PSS, Parent Satisfaction Scale, CRIS, subjective well-being (Shamionov); Statistical analysis: descriptive statistics, Mann-Whitney U-test. Quantitative indicators are presented as mean (M), standard deviation (SD), median (Me), lower (Q1), and upper (Q3) quartiles. The novelty of this study lies in the consideration of parental stress and coping resources in parents. The specificity of stress resistance in men and women is presented. The results of the study demonstrate an adaptive organization of the psychoemotional functioning of parents: a moderate level of daily and parental stress (with a dominant attitude toward stimulating the child's development) is balanced by high satisfaction with the parental role, the resource system, and pronounced subjective well-being.

Key words: parental stress; coping resources; everyday stress; intensive parenting.

For citation: Poletaeva O.V., Misiyuk Yu.V., Poletaev I.O. Subjective picture of parenting: a study of the severity of parental stress and resources for coping with it // Medical Psychology in Russia: online scientific journal. 2026. Vol. 18. No. 2 (91). Pp.55-65. URL: <https://doi.org/2219-8245-2026-18-2-56-66>

Дата принятия 01.02.2026

Accepted for publication 01.02.2026.for all articles № 2(91) 2026