

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 6 (ноябрь - декабрь) <http://mir-nauki.com/vol4-6.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/28PSMN616.pdf>

Статья опубликована 01.12.2016

Ссылка для цитирования этой статьи:

Савеньшева С.С. Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/28PSMN616.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

Исследование поддержано грантом №16-18-10088 Российского Национального Фонда «Комплексное изучение стрессоров повседневной жизни и ресурсы их преодоления в разные периоды взрослости» 2016-2018 гг.

УДК 159.922

Савеньшева Светлана Станиславовна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Россия, Санкт-Петербург
Факультет «Психологии»

Доцент кафедры «Психологии развития и дифференциальной психологии»

Кандидат психологических наук

E-mail: owlsveta@mail.ru

Стрессоры повседневной жизни и семейное функционирование: анализ зарубежных исследований

Аннотация. В статье проводится анализ современных исследований супружеского и родительского повседневного стресса, влияния повседневных стрессоров на семейное функционирование. Обзор научных публикаций по данной теме показал, что накопление повседневных стрессоров оказывает более сильное негативное воздействие, чем сильные кризисные события на физическое здоровье и психологическое благополучие человека, и в том числе на семейное функционирование. Проведенный анализ различных исследований супружеских отношений показал, что диадический (супружеский) повседневный стресс оказывает более сильное влияние на супружеские отношения, чем внешний повседневный стресс; внешний стресс преимущественно влияет на супружеские отношения через увеличение диадического стресса. Изучение воздействия родительских повседневных стрессоров показало, что они влияют как на самих родителей (их психическое здоровье), так и на особенности родительского поведения, и на возникновение различных проблем у детей.

Ключевые слова: стресс; стрессоры повседневной жизни; кризисные события; диадический повседневный стресс; родительский повседневный стресс

Многочисленные исследования и психологическая практика свидетельствуют о том, что стресс оказывает существенное влияние как на физическое, так и психическое здоровье человека.

Стрессоры в жизни человека можно условно разделить по уровню интенсивности воздействия на две группы: сильные критические события и незначительные/слабые повседневные события. В психологии стресса ранее более распространенным был подход делающий акцент на влиянии на человека именно критических событий в жизни (таких, как серьезная болезнь, потеря работы, смерть кого-то из близких и т.д.). Но данный подход имеет некоторые ограничения: во-первых, большинство эмпирических исследований не обнаружило тесной связи между такими событиями и психологическим функционированием, состоянием

здоровья человека; во-вторых, такие события происходят не так часто и далеко не со всеми; и в третьих, используя только шкалу жизненных стрессовых событий, мы упускаем роль восприятия этого события человеком. В связи с этим, в последние десятилетия исследователи в области стресса начали уделять большее внимание роли ежедневных стрессоров в жизни человека.

Проанализируем в начале понятие повседневного стрессора. Каннер и коллеги определили стрессоры повседневной жизни как «раздражающие, фрустрирующие, стрессирующие небольшие события, до некоторой степени характеризующие взаимодействие со средой» [35, с. 3]. Мэйбери и Грэхем определяют стрессоры, как частые и обычные, небольшие разрушающие или фрустрирующие события, которые происходят в повседневной жизни [45]. Примерами повседневных стрессоров являются такие раздражающие ситуации как потеря вещей, застревание в автомобильной пробке, ненастная погода, финансовые и семейные проблемы. В исследовании А. Каннера и коллег было выявлено, что наиболее часто упоминаемыми повседневными стрессорами у взрослых 45-64 лет являются: беспокойство о весе, здоровье членов семьи, повышение цен на повседневные товары, поддержание порядка в доме, слишком много дел, которые необходимо сделать, потеря вещей, собственность, вложения, налоги, преступления, внешний вид [35]. Мета-анализ Д. Мэйбери и Д. Грэхем исследований посвященных стрессорам повседневной жизни, показал, что наиболее часто упоминаемыми у взрослых являются стрессоры, относящиеся к ограничениям времени: слишком мало времени на дела, которые тебе необходимо сделать, слишком много обязанностей, слишком много дел, которые надо сделать сразу, недостаточно времени на семью. Также к часто упоминаемым стрессорам относятся такие проблемы, как собственное здоровье или здоровье членов семьи, проблемы с детьми и с пожилыми родителями [45].

В первых исследованиях влияния стрессоров повседневной жизни на состояние физического и психического здоровья человека было показано, что стрессоры повседневной жизни оказывают значительное влияние на восприятие стресса человеком, временами даже более сильное, чем жизненные стрессовые события [23, 27, 35, 41, 57 и др.].

Проведенные за последние несколько десятилетий исследования воздействия повседневных стрессоров на человека, показали сильное влияние стрессоров повседневной жизни на психическое здоровье человека [1, 9, 24, 26, 35, 41, 68 и др.], физическое здоровье человека [23, 33, 70], удовлетворенность отношениями и общей удовлетворенностью жизнью [29, 66, 69].

Рассмотрим результаты наиболее известных из них.

Одно из первых и наиболее широко известных исследований повседневных стрессоров – исследование А. Каннера, Дж. Койна, К. Шеффер, Р. Лазаруса (1981) было посвящено изучению кризисных событий, повседневных стрессоров и позитивных событий, и их влиянию на психическое здоровье и психологическое благополучие взрослого человека. В лонгитюдном исследовании на протяжении 9 мес. приняло участие 100 человек в возрасте 45-64 года. Они перед исследованием заполнили методики изучения кризисных событий за предшествующие 2,5 года, а затем ежемесячно заполняли опросники о повседневных стрессорах и позитивных событиях, и по окончании еще раз отмечали кризисные события за прошедший год. Также проводился замер эмоционального состояния и психического здоровья участников.

Анализ данных показал, что частота повседневных стрессоров относительно стабильна на протяжении измеряемого периода. Регрессионный анализ обнаружил, что частота повседневных стрессоров более тесно с психическим здоровьем, чем кризисные события, как в общей выборке, так отдельно в выборке мужчин и женщин. Анализ также показал, что вклад

в дисперсию повседневных стрессоров больше, и они связаны с психическим здоровьем независимо от кризисных событий. Вклад повседневных стрессоров оказался также больше, чем вклад позитивных событий [35].

В последующей публикации А. ДеЛонгис, Дж. Койн, Г. Дакоф, С. Фолкман, Р. Лазарус представили данные исследования проведенного на той же выборке, но уже направленные на изучение влияния кризисных событий, повседневных стрессоров и позитивных событий на соматическое здоровье. В данной статье ими были представлены результаты, оказавшиеся практически идентичными предыдущему исследованию: повседневные стрессоры оказались более тесно связаны с соматическим здоровьем, чем кризисные события; те в свою очередь, были слабо связаны с соматическим здоровьем взрослых. Позитивные события также были слабо связаны с соматическим здоровьем.

Отличие результатов исследования А. ДеЛонгис и коллег от результатов Каннера и коллег заключалась в том, что если в исследовании Каннера только частота повседневных стрессоров была связана с психическим здоровьем, то в данном исследовании и частота, и интенсивность повседневных стрессоров была связана с соматическим здоровьем у взрослого человека [23].

Другое исследование этих же авторов (А. ДеЛонгис, Дж. Койн, Р. Лазарус, 1988) было посвящено изучению влияния повседневных стрессоров на здоровье и настроение, а также факторов, которые могли бы опосредовать эту связь. Лонгитюдное исследование проводилось в течение полугода на 75 супружеских парах имеющих как минимум одного ребенка.

По результатам исследования было обнаружено значимая связь между повседневным стрессом и возникновением (параллельно или последовательно) проблем со здоровьем (таких, как грипп, простуда, головные боли и т.д.). Взаимосвязь между повседневными стрессорами и снижением настроения оказалась более сложной: негативный эффект стресса наблюдался только в течение того же дня, тогда как на следующий день показатели настроения были выше, чем обычно, обратная картина наблюдалась в случае с позитивными событиями.

В исследовании было также обнаружено, что участники, у которых наблюдался низкий уровень социальной поддержки и низкая самооценка, с большей вероятностью испытывали увеличение психологических и соматических проблем в день и последующие за стрессовым днем дни, чем участники с высоким уровнем самооценки и социальной поддержки. Т.о. исследование показало, что люди с недостаточными психологическими ресурсами уязвимы к болезни и снижению настроения, когда у них возрастает уровень стресса, даже если это всего лишь небольшие стрессы [24].

Исследователи отмечают, что межличностные, особенно семейные повседневные стрессоры оказывают более сильное негативное воздействие, чем внешние повседневные стрессоры [9]. Поэтому в данной статье мы хотели бы обратиться к более подробному анализу данной группы стрессоров, а также влиянию стрессоров повседневной жизни на семейное функционирование.

Рассмотрим кратко основные современные теории семейного стресса.

В психологии семейного стресса последние десятилетия наиболее часто применяемыми моделями были ABC-X модель стресса Мак-Кубина и Патерсона [48], модель стресса Карней и Брэдбюри [36] и модель семейного стресса Боденманна [4].

Мак-Кубин и Патерсон разработали двойную ABC-X модель, где А - стрессор; В - ресурсы; С - восприятие стрессора; X - кризисное событие, основанную на ABC-X модели Хилла (1949), для анализа реакции семьи на сильные/кризисные стрессовые события (таких, как война, преступления, авария, смерть) [48].

Карней и Брэдбюри разработали 3-компонентную модель семейного стресса для объяснения эффекта влияния внешних стрессоров на супружескую пару. Они предположили, что семейный стресс и распад семьи возникают из комбинации: а) стойкой уязвимости (например, проблемные черты личности, такие как нейротизм или проблемы в родительской семье), б) стрессового события (например, кризисные события в жизни, стрессовые условия, нормативные кризисы семьи), в) низкого уровня адаптации (например, неспособность к сопереживанию и поддержке партнера, неконструктивные способы разрешения конфликтов) [36].

Модель семейного стресса Боденманна большей частью фокусируется на воздействии небольших (острых или хронических) повседневных стрессоров на функционирование супружеской пары (например, совместное время, общение, благополучие обоих партнеров) и как эти медиаторы взаимосвязаны с удовлетворенностью отношениями и вероятностью развода. Боденманн предполагает, что небольшие стрессы, берущие начало извне и «перетекающие» на супружеские отношения, особенно сильно сказываются на близких отношениях, т.к. эти стрессы ведут к взаимному отчуждению и медленно снижают качество отношений со временем [8].

Боденманн, развивая транзакционную теорию стресса Лазаруса и Фолкмана, также делает акцент на взаимозависимости партнеров и двусторонности/взаимности влияния в стрессе и копинг-процессах. Т.е. в рамках данной теории предполагается, что восприятие стресса, его переживание и копинг-поведение одного партнера не может быть понято без принятия во внимание опыта другого партнера.

Еще один момент, который отличает данную модель от предыдущих, это то, что она рассматривает отношения в паре не только как подвергающиеся воздействию внешних стрессоров, но их самих как источник стресса [8].

Акценты этих теорий отличаются в том, что если ABC-X модель фокусируется в основном на сильных стрессовых событиях в жизни, тогда как модель Боденманна делает больший акцент на стрессорах повседневной жизни. Модель Карней и Брэдбюри находится посередине: в ней могут учитываться оба типа стрессоров, но в большей степени уделяется внимание кризисным стрессовым событиям в жизни человека.

Рассмотрим теперь экспериментальные исследования влияния повседневных стрессоров на супружеские отношения.

Во многих исследованиях была обнаружена значимая связь между высоким уровнем стресса и низким уровнем удовлетворенности супружескими отношениями [5, 8, 11, 29, 36, 50, 64, 69].

Так, Б. Карней и Т. Брэдбюри (1995) в своей работе представили анализ лонгитюдных исследований, посвященных изучению факторов влияющих на качество и стабильность супружеских отношений. Они отмечают, что влияние неэкономического стресса и кризисных событий на качество супружеских отношений в лонгитюдных исследованиях изучалось нечасто. Анализ различных источников стресса показал, что наличие стресса предсказывает снижение стабильности супружеских отношений и удовлетворенности браком со временем. Единственным исключением является переход к родительству: кризис рождения ребенка схож по своему влиянию (в ближней перспективе) с влиянием других стрессовых событий, т.к. может привести к снижению удовлетворенности браком. Однако, в отличие от других стрессоров, может привести и увеличению супружеской стабильности.

Некоторые исследователи отмечают более сильное влияние повседневного стресса, по сравнению с кризисными событиями на супружеское функционирование [50, 67, 69]. Объяснить более сильное влияние повседневных стрессоров можно тем, что в отличие от

сильных кризисных событий и/или острых стрессовых событий, таких как безработица, смертельное заболевание, которые могут привести к разводу или взаимной поддержке и росту [69], накопление повседневных стрессоров, как было обнаружено, последовательно связано со снижением качества отношений и разводом [67].

Результаты исследования взаимосвязи между незначительными повседневными стрессорами и качеством взаимоотношений методом поперечных срезов позволили выявить тесные и гомогенные данные, показывающие, что есть сильная отрицательная связь между незначительными стрессорами и качеством взаимоотношений [5, 71].

Эти данные также дополняются результатами лонгитюдных исследований связи стресса и особенностей взаимоотношений, которые показывают, что повседневный стресс часто связан с ухудшением взаимоотношений [6, 37]. Так в 5-летнем лонгитюдном исследовании 62 супружеских пар Боденманна и Сина (2006) было показано, что среди разных факторов именно повседневные стрессоры являются наиболее мощным предиктором развода. Ими было показано, что значительные отличия наблюдаются между группами пар стабильно-удовлетворенными отношениями и парами, разошедшимися спустя 5 лет в уровне их стресса, диагностированном в начале исследования. На начальном этапе пары со стабильно-удовлетворенными отношениями указывали более низкий уровень стресса во взаимоотношениях, стресса связанного с наличием свободного времени, стресса на работе и общего уровня стресса в повседневной жизни, чем это делали пары, которые в дальнейшем развелись [6].

Подобные результаты были получены и в других лонгитюдных исследованиях. Так, Р. Рогге (2002) показал, что супружеские пары с большей вероятностью разводятся после 3-х лет совместной жизни, когда женщины ощущают высокий уровень стресса в их жизни в начале брака. Более высокий риск развода в связи с повседневным стрессом сообщал и Г. Бодеманн (1997) [6].

В анализе влияния повседневных стрессоров в последнее время исследователи разделяют их на два типа: внутренние или диадические и внешние («экстрадиадные») стрессоры.

Боденманн и Стори, Брэдбюри определяют внешние стрессоры, как те, что возникают вне близких отношений [4, 64]. Они главным образом включают взаимодействие между партнерами и их социальным окружением. К таким стрессорам относятся стрессы на работе, финансовые стрессы, социальный стресс с соседями или с родственниками. Стресс, относящийся к детям, также относят к внешнему стрессу. Напротив, внутренние/диадические стрессоры определяются как стрессы, возникающие внутри супружеской пары. Они включают конфликты и напряжение, возникающие между партнерами вследствие различных целей, установок, потребностей, желаний, привычек у партнеров или недостатка совместимости между партнерами. Внутренний стресс также включает беспокойство и сожаления о партнере в связи с его неблагополучием [7].

В части работ было проанализировано отдельно влияние внешних стрессоров на семейное функционирование. Так, в исследованиях было показано, что различные формы стресса, такие как стресс или напряжение на работе негативно влияют на качество супружеских отношений и удовлетворенность браком [8, 31, 42, 43, 52, 54, 58, 60]. Ученые также отмечают, что внешние и внутренние (диадические) стрессоры тесно связаны между собой.

Так в исследовании Боденманна и коллег (2007), в котором приняли участие 198 супружеских пар, было обнаружено, что неважно, повседневный это стресс или острое кризисное событие в жизни человека, партнеры, сообщающие о более высоком уровне

стресса, возникшем вне диады, также сообщают о более высоком уровне стресса и напряжения в диаде. Были выявлены гендерные различия: внешний стресс у мужчин более тесно связан с напряжением в отношениях в паре у женщин, тогда как внешний стресс женщин в меньшей степени сказывается на их партнерах [8].

В нескольких исследованиях была обнаружена тесная связь между хроническими требованиями на работе и ежедневными домашними стрессорами, что свидетельствует о переносе хронического стресса на работу в семью [12, 20, 59, 61].

Обратимся теперь к влиянию *диадического стресса* на супружеские отношения.

В исследованиях Боденманна и коллег (2006, 2007, 2010) было обнаружено, что удовлетворенность супружескими отношениями в большей степени подвергается воздействию внутреннего/диадного стресса, чем стресса возникающего вне супружеских отношений [6, 8, 42].

Как отмечают Фальконэ и др. (2015) и Лидеманн и др. (2010) диадический стресс является медиатором связи между внешним повседневным стрессом и семейным функционированием, т.к. у обоих партнеров внешний повседневный стресс связан с переживанием большего уровня внутридиадического стресса, который в свою очередь связан с более низким уровнем удовлетворенности супружескими отношениями [25, 42].

Рассмотрим более подробно результаты широкого исследования Лидерманна, Боденманна, Рудаз и Брэдбюри (2010). Оно было посвящено изучению влияния повседневного стресса и особенностей супружеской коммуникации на качество супружеских отношений. В исследовании приняло участие 690 человек (345 супружеских пар), у которых с помощью опросных методов изучались внутренние (диадические) и внешние повседневные стрессоры, и особенности супружеских отношений.

В исследовании было обнаружено, что диадический повседневный стресс является медиатором связи между внешним повседневным стрессом и супружеским функционированием. Причем собственный диадический стресс является медиатором связи между собственным внешним стрессом и качеством супружеских отношений, и особенностями коммуникации в конфликтной ситуации, как собственным, так и партнера. Эта закономерность была выявлена и у мужчин, и у женщин. При этом собственный внешний повседневный стресс влияет на супружеские отношения в большей степени путем увеличения собственного повседневного диадического стресса в отношениях, чем диадического повседневного стресса партнера.

Анализ полученных результатов показал, что на особенности супружеского общения в конфликтной ситуации у обоих супругов в одинаковой степени воздействуют как собственный повседневный диадический стресс, так и повседневный диадический стресс партнера. В воздействии повседневного диадического стресса на качество супружеских отношений обнаружены гендерные различия: на качество супружеских отношений женщин в одинаковой степени воздействуют как собственный повседневный диадический стресс, так и повседневный диадический стресс партнера, а качество супружеских отношений мужчин в большей степени связано с их собственным повседневным диадическим стрессом, чем стрессом супруги.

Исследование также выявило, что связь между повседневным диадическим стрессом и качеством супружеских отношений частично зависит от особенностей общения в конфликтной ситуации. Это означает, что на качество супружеских отношений диадический повседневный стресс влияет как напрямую, так и косвенно – через супружеское общение. Т.е. и диадический повседневный стресс и супружеская коммуникация в конфликтной ситуации совместно воздействуют на качество супружеских отношений [42].

Диадический стресс оказывает влияние не только на удовлетворенность супружескими отношениями, но и на сексуальные отношения партнеров. Как показали исследования, супруги, переживающие более высокий уровень диадического стресса, демонстрировали более низкий уровень сексуальной удовлетворенности, сексуальной активности, и более высокий уровень сексуальной дисфункции. У супругов, переживающих более высокий уровень диадического стресса их партнеры также имели более низкий уровень, сексуальной удовлетворенности и сексуальной активности [7, 8, 32].

С другой стороны, супруг(а) могут быть не только источником стресса, но и поддержкой для своего партнера. Так в исследовании повседневных стрессоров на работе у авиадиспетчеров, в дни с большой стрессовой нагрузкой, мужья, которые получали больше поддержки со стороны своих супругов, сообщали о меньшем уровне гнева и значительном снижении эмоционального напряжения в конце рабочего дня [58].

В настоящее время при изучении повседневных стрессоров ученые начали включать в исследование другой аспект – позитивные события. Исследование Тотенхаген и Карран (2011) включающее в анализ одновременно и повседневные стрессоры, и позитивные события, показало, что они совместно влияют на супружеские отношения [66].

Большой интерес ученые и исследователи проявляли к гендерным различиям в восприятии стресса. Ими было обнаружено, что женщины отмечают в целом более высокий уровень повседневного стресса, также как и уровень внешнего и диадического повседневного стресса [2, 9, 10, 28, 38, 53]. При этом женщины демонстрируют сходный с партнерами уровень удовлетворенности браком [25].

Обратимся теперь к анализу другой категории семейных стрессов – *родительскому стрессу*.

Различные исследования родительского стресса показали его тесную связь с негативными родительскими установками, родительским поведением и родительским благополучием [3, 21, 47, 62, 65]. Также родительский стресс приводит к различным негативным последствиям в развитии ребенка, таким как небезопасная привязанность, проблемы в поведении, трудности в адаптации [30, 34, 40, 44, 51, 56, 63, 65].

После начала изучения повседневного стресса в психологии родительского стресса ученые также решили обратиться к данной категории стрессоров.

Крник и Гринберг (1990) представили модель родительского повседневного стресса, в которой родительский стресс рассматривался в плоскости небольших, незначительных стрессовых событий, касающихся повседневных напряжений и раздражающих ситуаций, сопровождающих уход за детьми и типичное, но часто вызывающее поведение детей [18].

Крник и Гринберг описали 2 типа родительских стрессоров в повседневной жизни. Первая группа включает стрессоры относящиеся ежедневной рутине, связанной с уходом за ребенком (напр., подготовка его к школе, ссоры сиблингов, планирование, работа по хозяйству, тогда как вторая группа больше относится к нежелательному поведению ребенка (нытье, плохое поведение, трудности в воспитании). Они обнаружили, что родительские стрессоры второй группы более тесно связаны с поведенческими проблемами у детей, чем стрессоры первой группы [18].

В их исследовании было выявлено, что родительский повседневный стресс связан с неудовлетворенностью родительством и проблемами в поведении у детей. Также было обнаружено, что влияние родительских стрессоров сильнее, чем влияние кризисных событий в жизни родителей [18].

В последующих исследованиях семей с детьми было подтверждено, что относительно небольшие стрессоры в повседневной жизни, лучше предсказывают более низкий уровень психического здоровья у членов семьи, чем кризисные события [16, 39, 46].

За последние два десятилетия многие ученые обращались к изучению повседневного родительского стресса. Исследования показывают, что родительский повседневный стресс связан с психологическим дистрессом родителей и их сниженным настроением [13, 15, 18, 46, 55]. Также родительские стрессоры в повседневной жизни негативно влияют на их удовлетворенность родительство [17, 18, 46] и удовлетворенность жизнью в целом [17]. Накопление родительского стресса негативно влияет на родительское поведение и на качество взаимодействия «родитель-ребенок» [16, 19, 22].

Одним из важных результатов является то, что родительский стресс тесно связан с проблемами в поведении у детей [13, 14, 15, 18, 19]. С другой стороны, было обнаружено, что особенности детей могут влиять на возникновение стресса у родителей [14].

Рассмотрим наиболее интересные исследования посвященные изучению родительского стресса.

В одном из первых исследований повседневного стресса родителей и детей-подростков Компас и коллег (1989) в первую очередь проводилась дифференциация влияния кризисных событий и повседневных стрессов у детей и родителей. В исследовании принимало участие 211 подростков в возрасте 10-14 лет, 211 матерей и 162 отца.

В исследовании было выявлено, что связь между повседневными стрессорами и психическим здоровьем более тесная, чем связь между ним и кризисными событиями. Т.о. повседневные стрессоры являются медиаторами связи кризисных событий и психологических проблем и симптомов у матерей, отцов и подростков. Т.е. кризисные события влияют на проявления повседневных стрессоров, а они в свою очередь – на психическое здоровье.

В исследовании также прослеживались связи между кризисными событиями, повседневными стрессами у детей и психологическими проблемами и симптомами у родителей. Интересно, что не было обнаружено связи между кризисными событиями у родителей и эмоциональными и поведенческими проблемами у подростков. Однако, была обнаружена связь между повседневными стрессами детей и психическим здоровьем родителей, причем эта связь была обусловлена полом ребенка и родителя. Так, была обнаружена связь между повседневным стрессом мальчиков и психическим здоровьем обоих родителей, и повседневным стрессом девочек и психическим здоровьем матерей. Обратная связь обнаруживается только со стороны отца: психологические проблемы, низкий уровень психического здоровья отца положительно связан с эмоциональными и поведенческими проблемами и мальчиков, и девочек [13].

Следующее исследование (Crnic K.A., Booth C.L., 1991) было посвящено уже прицельно изучению родительских повседневных стрессоров у родителей детей раннего возраста и их влиянию на различные аспекты психического здоровья родителей. Они изучали 79 пар родителей, воспитывающих детей в возрасте от 9 до 36 мес. Исследование выявило отсутствие различий в уровне родительских повседневных стрессоров у матерей и отцов, но при этом обнаружилась зависимость от возраста ребенка. Интенсивность (но не частота) воспринимаемых повседневных стрессоров была достоверно выше в группе родителей детей более старшего возраста (30-36 мес.), чем у родителей детей более младшего возраста (9-12 мес.) и у мам, и у пап.

Анализ данных также показал, что родительский повседневный стресс является важной детерминантой родительского благополучия, хотя эта связь зависит от возраста ребенка. И родители, сообщавшие о более высоком уровне родительского повседневного стресса, как

правило, сообщали и о более низком уровне общей удовлетворенности жизнью и партнерской поддержки. При этом авторы сами отмечают, что эта связь может быть и обратной, и при низком уровне удовлетворенности жизнью и меньшей поддержке со стороны партнера возрастает риск возникновения стресса в детско-родительских отношениях.

Несмотря на сходство данных о возрастании родительских повседневных стрессоров у матерей и отцов от младенчества к раннему детству, они различаются в воздействии этих стрессоров на них в разные периоды развития ребенка. В первый и второй год жизни ребенка у матерей восприятие повседневных стрессов связанных с родительством слабо связано с удовлетворенностью родительством и удовлетворенностью жизнью. Но к 3-му году, и частота, и интенсивность родительских повседневных стрессоров положительно связана с более низким уровнем удовлетворенности родительством и удовлетворенности жизнью. Большее влияние родительских повседневных стрессоров у матерей 3-х-летних детей сходно с данными полученными у матерей 5-летних детей (Crnic, Greenberg, 1990), подчеркивая возрастающее влияние стресса на матерей, когда дети переходят от младенчества к раннему детству. На наш взгляд, это может объясняться возрастающими сложностями у родителей при взаимодействии с ребенком в период кризиса 3-х лет.

У отцов была обнаружена другая закономерность: и частота, и интенсивность родительских повседневных стрессоров отрицательно связана с удовлетворенностью родительством и жизнью в целом уже начиная с младенчества и на протяжении всех изучаемых периодов, но эта связь более тесная в период младенчества. Авторы считают, что большее влияние стрессоров в период младенчества отражает трудности прохождения отцами нормативного кризиса семьи после рождения ребенка, и что при переходе ко 2-му году жизни, отношения у отца с ребенком становятся более тесными и удовлетворяют их больше, что и проявляется в меньшей тесноте связи в последующие периоды [17].

Обратимся теперь к исследованию Криси, Риз (1996) семей с детьми более старшего возраста. Оно было посвящено исследованию влияния повседневного родительского стресса на психическое здоровье родителей и возникновение проблем в поведении у детей. В исследовании принимали участие родители младших школьников (56 матерей и 40 отцов), особенности/проблемы в поведении детей оценивались как родителями, так и учителями.

В этом исследовании было обнаружено (как и в исследовании ДеЛонгис и др., [24]), что и частота, и интенсивность повседневных стрессоров не связанных с родительством была связана с психологической адаптацией взрослых. Однако, как и Крник и Гринберг [18], они обнаружили, что частота и выраженность родительских повседневных стрессоров, в дополнении к повседневным стрессорам, не относящимся к родительству, были позитивно связаны с симптомами психологического дистресса. Анализ показал уникальный вклад обоих видов повседневных стрессоров в уровень дистресса. Эти связи были обнаружены и у отцов, и у матерей.

В данном исследовании, также как и в исследовании Крник и Бус [17] не обнаружилось различий в уровне восприятия родительских повседневных стрессоров у матерей, и у отцов во всех трех возрастных группах. Однако, родители в данном исследовании демонстрировали более низкий уровень частоты и интенсивности родительских стрессоров по сравнению с выборкой Крник и Бус, что можно объяснить более старшим возрастом детей в исследовании Криси и Риз (6-9 лет), по сравнению с выборкой Крник и Бус (0,5-3 года).

Родительский повседневный стресс, также как и повседневный стресс не связанный с родительством, у матерей и отцов оказались связаны с психологическими проблемами и симптомами детей. И хотя эти виды стрессоров были связаны между собой, влияние родительского повседневного стресса было более сильными. Это проявилось, в том числе, во

взаимосвязи родительского повседневного стресса и объективной оценки учителями поведенческих проблем детей. К тому же, проблемы в поведении детей были связаны с родительским повседневным стрессом в большинстве случаев независимо от повседневного стресса, не связанного с родительством [15].

Интересным является исследование Коплэн, Боукер, Купер (2003) в котором они попытались выявить роль темпераментных особенностей ребенка и родительского повседневного стресса в возникновении проблем в поведении у детей. Они изучали повседневные стрессоры у 122 пар родителей и их детей дошкольного возраста (3-5 лет). Проблемы поведения и особенности психологической адаптации у детей оценивались учителями и с помощью наблюдения за детьми.

Исследование показало, что матери детей со сложным темпераментом сообщали о более частом возникновении родительских повседневных стрессоров. Как справедливо отмечают авторы, эта связь может быть двусторонней: дети со сложным темпераментом увеличивают родительский повседневный стресс, а стрессовая среда, в свою очередь, может усилить эмоциональную реактивность ребенка. Однако, учитывая относительную стабильность темпераментных особенностей в первые годы жизни, можно предположить, что более сильный эффект наблюдается от ребенка к родителю (т.е. трудный темперамент ребенка усиливает родительский повседневный стресс).

Интересными, на наш взгляд, являются полученные учеными данные о совместном влиянии темпераментных особенностей и родительских повседневных стрессоров на проблемы в поведении и особенности адаптации у детей. Так, например, дети со сложным темпераментом имели тенденцию демонстрировать более низкий уровень социальной компетентности в условиях высокого уровня родительского повседневного стресса, тогда как в ситуации низкого уровня родительского повседневного стресса, темпераментные особенности не были связаны с социальной компетентностью [14].

Одним из наиболее значимых исследований, посвященных родительскому повседневному стрессу, является 2-хлетнее лонгитюдное исследование Крик, Гейз, Хоффман родителей и их детей дошкольного возраста. В исследовании приняло участие 125 матерей детей в возрасте 3-х лет и 125 детей. В данном проекте каждый год проводилась оценка кризисных событий в жизни родителей, каждые полгода проводилось изучение родительских повседневных стрессоров, а когда детям исполнялось 5 лет, исследователи проводили наблюдение на дому за взаимодействием ребенка и родителя, и матери заполняли опросник о поведенческих проблемах ребенка.

Анализ полученных результатов показал, что и кризисные события, и родительские повседневные стрессоры стабильны на протяжении изучаемого периода. Исследование позволило выявить, что накопленный родительский повседневный стресс негативно влияет на родительское поведение и воспитание, и на качество взаимодействия родителя и ребенка.

В этом исследовании было также обнаружено разное воздействие кризисных событий и родительского повседневного стресса на различные аспекты взаимодействия матери и ребенка: родительский повседневный стресс был связан с более низким уровнем удовольствия от взаимодействия в диаде, тогда как кризисные события были в большей степени связаны с конфликтным взаимодействием в диаде.

Изучение влияния родительского повседневного стресса и кризисных событий на выраженность проблем в поведении ребенка показало значимое негативное влияние их обоих как на наблюдаемое в естественных условиях поведение ребенка, так и оцениваемое матерями.

В данном исследовании была также показано, что связь между стрессом родителей и психологическим благополучием ребенка не опосредована особенностями поведения и воспитания родителей (как предполагалось в исследовании Дитер-Декард, Скарп, 1996), а является прямой, и дополняющей к связи родительства и психологического благополучия ребенка [19].

Таким образом, родительский повседневный стресс может влиять как на психическое здоровье родителей, так и на возникновение проблем у детей. При этом с другой стороны, проблемы в поведении детей, их повседневный стресс приводят к увеличению родительского стресса.

Выводы

1. Анализ исследований, изучающих влияние стрессовых событий, показал, что стрессоры повседневной жизни оказывают более сильное влияние на человека (его здоровье, психологическое благополучие и т.д.), чем кризисные события.
2. Повседневный стресс влияет на разные стороны семейного функционирования: удовлетворенность браком, супружескую коммуникацию, сексуальную активность.
3. Повседневные внешние стрессоры влияют на возникновение стресса в супружеских отношениях. Но при этом при поддержке со стороны супруга возможно снижение уровня внешнего стресса партнера.
4. Диадический повседневный стресс более тесно связан с качеством супружеских отношений, чем внешний стресс. Внешний повседневный стресс влияет на удовлетворенность и качество супружеских отношений опосредованно - через увеличение диадического стресса. Причем диадический стресс одного из партнеров влияет на качество супружеских отношений обоих партнеров.
5. Родительский повседневный стресс влияет как на самих родителей (их психическое здоровье), так и на особенности родительского поведения, и на возникновение различных проблем у детей.
6. Родительский повседневный стресс может быть обусловлен особенностями и поведением детей, а также полом ребенка и родителя.

Заключение

Современные исследования в области психологии стресса показывают более значимую роль повседневных стрессовых событий, чем кризисных событий в жизни человека. И это очень ярко проявляется в области семейных стрессоров. Диадические и родительские повседневные стрессоры являются наиболее мощными стрессорами в жизни человека и влияют как на психическое здоровье человека, так и качество семейных отношений, и на психическое развитие детей, что обуславливает практическую значимость их изучения. При этом необходимо отметить недостаточность исследований в области повседневного стресса и ресурсов их преодоления в отечественной психологии, что влечет за собой необходимость его изучения на российской выборке, что и является предметом нашего дальнейшего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Almeida D.M. Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 2005, 14, 64–68.
2. Almeida D.M., Kessler R.C. Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 75, 670–680.
3. Belsky J., Woodworth S., Crnic K. Troubled family interaction during childhood. *Development and Psychopathology*, 1996, 8: 477–495.
4. Bodenmann G. A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 1995, 54, 34–49.
5. Bodenmann G. Dyadic coping and its significant for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–50). Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005.
6. Bodenmann G., Cina A. Stress and coping among stable-satisfied, stable distressed and separated/divorced Swiss couples: a 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 2006, 44, 71–89.
7. Bodenmann G., Ledermann T., Blattner-Bolliger D., Galluzzo C. The association between everyday stress, critical life events, and sexual dysfunction. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 2006, 194, 494–501.
8. Bodenmann G., Ledermann T., Bradbury T. Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal relationship*, 2007, 14, 551–569.
9. Bolger N., DeLongis A., Kessler R.C., Schilling E.A. Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 808–818.
10. Bouchard L.C., Shih J.H. Gender differences in stress generation: Examination of interpersonal predictors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2013, 32, 424–445.
11. Cohan C.L., Bradbury T.N. Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73, 114–128.
12. Cohen S., Frank E., Doyle W., Skoner P., Rabin B., Gwaltney J. Types of stressors that increase susceptibility to the common cold in healthy adults. *Health Psychology*, 1998, 17, 214–23.
13. Compas B.E., Howell D.C., Phares V., Williams R.A., Ledoux N. Parent and child stress and symptoms: an integrative analysis. *Developmental Psychology*, 1989, 25 (4), 550–559.
14. Coplan R., Bowker A., Cooper S. Parenting daily hassles, child temperament, and social adjustment in preschool. *Early childhood research quarterly*, 2003, 18, 376–395.
15. Creasey G., Reese M. Mothers' and fathers' perceptions of parenting hassles: associations with psychological symptoms, nonparenting hassles, and child behavior problems. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1996, 17, 393–406.
16. Crnic K., Low C. Everyday stresses and parenting. In *Handbook of parenting: practical issues in parenting* (2nd edn), Bornstein M (ed.), vol. 5. Lawrence Erlbaum Associates: Mahwah, NJ, 2002. 243–267 pp.
17. Crnic K.A., Booth C.L. Mothers' and fathers' perceptions of daily hassles of parenting across early childhood. *Journal of Marriage and the Family*, 1991, 53, 1042–1050.
18. Crnic K.A., Greenberg M.T. Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 1990, 61, 1628–1637.

19. Crnic K.A., Gaze C., Hoffman C. Cumulative parenting stress across the preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5. *Infant and Child Development*, 2005, 14, 117–132.
20. Crouter A., Bumpus M., Maguire M., McHale S. Linking parents' work pressure and adolescents' well-being: insights into dynamics in dual-earner families. *Developmental Psychology*, 1999, 35, 1453–61.
21. Deater-Deckard K, Scarr S. Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: are there gender differences? *Journal of Family Psychology*, 1996, 10, 45–59.
22. Deater-Deckard K. Parenting stress and child adjustment: some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 1998, 5, 314–332.
23. DeLongis A., Coyne J.C., Dakof G., Folkman S., Lazarus R.S. Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1982, 1, 119–136.
24. DeLongis A., Folkman S., Lazarus R.S. The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 54, 486–495.
25. Falconier M., Nussbeck F., Bodenmann G., Schneider H. and Bradbury T. Stress from daily hassles in couples: its effects on intradyadic stress, relationship satisfaction, and physical and psychological well-being. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2015, 41, 221-235.
26. Gruen R.J., Folkman S., Lazarus R.S. Dyadic response patterns in married couples, depressive symptoms, and somatic dysfunction. *Journal of Family Psychology*, 1987, 1, 168–18
27. Gunthert K.C., Cohen L.H., Armeli S. The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77, 1087–1100.
28. Hamilton S., Fagot B.I. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 55, 819–823.
29. Harper J.M., Schaalje B.G., Sandberg J.G. Daily hassles, intimacy, and marital quality in later life marriages. *American Journal of Family Therapy*, 2000, 28, 1–18.
30. Holahan C.J., Moos R.H. Risk, resilience and psychological distress: a longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 1987, 96, 3–13.
31. Howe G., Levy M., Caplan R. Job loss and depressive symptoms in couples: common stressors, stress transmission, or relationship disruption? *Journal of Family Psychology*, 2004, 18, 639–650.
32. Hurlbert D.F., Apt C., Hurlbert M.K., Pierce A.P. Sexual compatibility and the sexual desire motivation relation in females with hypoactive sexual desire disorder. *Behavior Modification*, 2000, 24, 325–347.
33. Ivancevich J.M. Life events and hassles as predictors of health symptoms, job performance, and absenteeism. *Journal of Occupational Behaviour*, 1986, 7, 39–51.
34. Jarvis P.A., Creasy G.L. Parental stress, coping, and attachment in families with an 18 month old infant. *Infant Behaviour and Development*, 1991, 14, 383–395.
35. Kanner A.D., Coyne J.C., Schaefer C., Lazarus, R.S. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 1981, 4, 1–39.
36. Karney B.R., Bradbury T.N. The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 1995, 118, 3–34.

37. Karney B.R., Story L.B., Bradbury T.N. Marriages in context: interactions between chronic and acute stress among newlyweds. In T.A. Revenson, K. Kayser, G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13–32). Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005.
38. Kiecolt-Glaser J.K., Newman T.L. Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 2001, 127, 472–503.
39. Krech K.H., Johnston C. The relationship of depressed mood and life stress to maternal perceptions of child behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1992, 21, 115–122.
40. Kyrios M., Prior M. Temperament, stress and family factors in behavioural adjustment of three-five-year-old children. *International Journal of Behavioral Development*, 1990, 13, 67–93.
41. Lazarus R.S. *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer, 1999.
42. Ledermann T., Bodenmann G., Rudaz M., Bradbury T.N. Stress, communication, and marital quality. *Family Relations*, 2010, 59, 195–206.
43. Leidy M.S., Parke R.D., Cladis M., Coltrane S., Duffy S. Positive marital quality, acculturative stress, and child outcomes among Mexican Americans. *Journal of Marriage and Family*, 2009, 71, 833 – 847.
44. Mash E.J., Johnston C. Parental perceptions of child behavior problems, parenting self-esteem and mothers' reported stress in younger and older hyperactive and normal children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1983, 51, 86–99.
45. Maybery D.J., Graham D. Hassles and uplifts: including interpersonal events. *Stress and health*, 2001, 17, 91-104.
46. Mazur E. Biased appraisals of parenting daily hassles among mothers of young children: Predictors of parenting adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 2006, 30, 161–175.
47. McBride B.B., Mill G. A comparison of mother and father involvement with their preschool age children. *Early Childhood Research Quarterly*, 1994, 8, 457–477.
48. McCubbin H.I., Patterson J.M. Family transitions: adaptation to stress. In H.I. McCubbin, C.R. Figley (Eds.), *Stress and the family: Coping with normative transitions*, Vol. 2. (pp. 5–25). New York: Brunner/Mazel, 1983.
49. McIntyre K., Korn J., Matsuo H. Sweating the small stuff: how different types of hassles result in the experience of stress. *Stress and Health*, 2008, 24, 383–392.
50. Morokoff P.J., Gilliland R. Stress, sexual functioning, and marital satisfaction. *Journal of Sex Research*, 1993, 30, 43–53.
51. Myers H.F., Taylor S.T., Alvy K.T., Arrington A., Richardson M.A. Parental and family predictors of behavior problems in inner-city black children. *American Journal of Community Psychology*, 1992, 20, 557–576.
52. Neff L.A., Karney B.R. How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30, 134–148.
53. Neff L.A., Karney B.R. Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88, 79–90.
54. Neff L.A., Karney B.R. Stress crossover in newlywed marriage: A longitudinal and dyadic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 2007, 69, 594–607.

55. Peden A.R., Rayens M.K., Hall L.A., Grant E. Negative thinking and the mental health of low-income single mothers. *Journal of Nursing Scholarship*, 2004, 36, 337–343.
56. Pett M.A., Vaughncole B., Wampold B.E. Maternal employment and perceived stress: their impact on children's adjustment and mother-child interaction in young divorced and married families. *Family Relations*, 1994, 43, 151–158.
57. Pillow D.R., Zautra A.J., Sandler I.N. Major life events and minor stressors: Identifying mediational links in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70, 381–394.
58. Repetti R.L. Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: the roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57, 651–659.
59. Repetti R.L., Wood J. Effects of daily stress at work on mother's interactions with preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 1997, 11, 90–108.
60. Schulz M.S., Cowan P.A., Cowan C.P., Brennan R.T. Coming home upset: gender, marital satisfaction, and the daily spillover of workday experience into couples interactions. *Journal of Family Psychology*, 2004, 18, 250–263.
61. Serido J., Almeida D.M., Wethington E. Chronic stressors and daily hassles: Unique and interactive relationships with psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 2004, 45, 17–33.
62. Smith T, Oliver M, Innocenti M. Parenting stress in families of children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry*, 2001, 71, 257–261.
63. Stewart M.A., DeBlois C.S., Cummings C. Psychiatric disorder in the parents of hyperactive boys and those with conduct disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1980, 21, 283–292.
64. Story L.B., Bradbury T.N. Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, 2004, 23, 1139–1162.
65. Thompson R.J., Merritt K.A., Keith B.R., Bennett L., Johndrown D.A. The role of maternal stress and family functioning in maternal distress and mother-reported psychological adjustment of non-referred children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1993, 22, 78–84.
66. Totenhagen C.J., Curran M.A. Daily hassles, sacrifices, and relationship quality for pregnant cohabitators. *Family Science*, 2011, 2, 68–72.
67. Totenhagen C.J., Butler E.A., Ridley C.A. Daily stress, closeness, and satisfaction in gay and lesbian couples. *Personal Relationships*, 2012, 19, 219–233.
68. Wheaton B. The domains and boundaries of stress concepts. In H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods* (pp. 29–70). San Diego, CA: Academic Press, 1996.
69. Williams L.M. Associations of stressful life events and marital quality. *Psychological Reports*, 1995, 76, 1115–1122.
70. Williams R., Zyzanski S., Wright A.L. Life events and daily hassles and uplifts as predictors of hospitalization and outpatient visitation. *Social Science and Medicine*, 1992, 34, 763–768.
71. Whiffen V.E., Gotlib I.H. Stress and coping in maritally distressed and nondistressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1989, 6, 327–344.

Savenysheva Svetlana Stanislavovna
Saint Petersburg state university, Russia, Saint-Petersburg
E-mail: owlsveta@mail.ru

Daily hassles and family functioning: an analysis of foreign studies

Abstract. The article devoted to analysis of the contemporary studies of marital and parental daily hassles, the effect of daily hassles on family functioning. Overview of scientific publications on the subject showed that the accumulation of daily stressors has a stronger negative effect than the major life events on the physical health and psychological well-being, including family functioning. The analysis of different marital relationship studies showed that the dyadic (marital) daily hassles have a greater impact on marital relations than the external daily hassles; external daily stressors mainly affects the marital relationship through increased dyadic stress. The study of the impact of parental daily stressors showed that they affect the parents themselves (their mental health), the parental behavior, and the emergence of various problems and symptoms in children.

Keywords: stress; daily hassles; major life events; dyadic daily hassles; parenting daily hassles