

**Плишкина Юлия Олеговна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ РОДИТЕЛЕЙ КАК ФАКТОР  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ  
СОВРЕМЕННОГО РОДИТЕЛЬСТВА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема сохранения и укрепления психологического здоровья родителей в контексте современных социокультурных вызовов. Актуальность исследования обусловлена ростом психоэмоциональных нагрузок на родителей, что приводит к увеличению уровня стресса, эмоционального выгорания и снижению качества детско-родительских отношений. В статье цель работы – проанализировать структуру и роль ключевых личностных ресурсов в поддержании психологического здоровья родителей.

*Результаты исследования позволили выделить и охарактеризовать три ключевых личностных ресурса, доказавших свою эффективность в преодолении родительского стресса: резилентность как способность к адаптации, самосстрастание как альтернатива перфекционизму и рефлексивность как основа гибкости родительской позиции.*

*Ключевые слова:* психологическое здоровье родителей, личностные ресурсы, резилентность, самосстрастание, рефлексивность, родительский стресс, эмоциональное выгорание, современное родительство.

Современное родительство характеризуется беспрецедентно высоким уровнем требований и ожиданий, предъявляемых обществом к материнской и отцовской роли. Культ «успешного родительства», информационная перегруженность, совмещение множества социальных ролей и экономическая нестабильность создают хроническую стрессовую среду, которая оказывает прямое влияние на психологическое здоровье родителей. Психологическое здоровье,

понимаемое нами не как отсутствие нарушений, а как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, справляется со стрессом и вносит вклад в свое сообщество, становится критически важным активом для эффективного выполнения родительских функций.

В этих условиях фокус психологических исследований закономерно смещается с поиска патологий и рисков на изучение факторов, обеспечивающих устойчивость и благополучие. Центральное место среди них занимают личностные ресурсы – устойчивые характеристики личности, способствующие успешной адаптации к стрессу и преодолению трудностей.

Термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной, которая в своей книге «Психология» определяет психическое здоровье – как состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражющееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза [1, с. 31]. Психическое здоровье создает фундамент для более высокого уровня здоровья – здоровья психологического, хотя существует и схожее понятие «психическое здоровье», которое определяет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Психологическое здоровье родителя является системообразующим элементом для благополучия всей семьи. Оно проявляется в способности проявлять эмпатию, сохранять эмоциональную стабильность, устанавливать четкие границы и гибко реагировать на потребности ребенка. Однако сегодня родители сталкиваются с рядом вызовов, подрывающих эту стабильность:

- синдром «идеального родителя», то есть социальные сети и популярная психология формируют образ безупречного, всегда ресурсного и жертвенного родителя. Несоответствие этому идеалу порождает хроническое чувство вины, стыда и собственной некомпетентности;
- интенсификация родительства. Современные родители склонны вкладывать чрезмерное количество времени, энергии и материальных ресурсов в де-

тей, часто в ущерб собственным потребностям и личным отношениям, что является прямым путем к эмоциональному выгоранию;

– ослабление межпоколенческих связей и поддержки расширенной семьи приводит к тому, что родители остаются один на один с проблемами воспитания, неся круглосуточную ответственность без возможности «передышки».

В противовес этим вызовам, современная психология признает роль личностных ресурсов, выполняющих буферную и компенсаторную функции в сфере родительства [4, с. 160]. Анализ исследований позволяет утверждать, что такие ресурсы, как резилентность, способствуют адаптации и совладанию с хроническим стрессом у родителей, в том числе воспитывающих детей с особыми потребностями [2]. Рефлексивная функция, понимаемая как способность к ментализации, рассматривается в качестве ключевого фактора, препятствующего передаче негативных паттернов в диаде «родитель-ребенок» и способствующего формированию надежной привязанности [7]. В свою очередь, концепция самосстраивания, разработанная К. Нефф, доказывает свою эффективность в компенсации негативных эффектов родительского перфекционизма и профилактике эмоционального выгорания [3].

Резилентность (психологическая устойчивость), это понимается как способность личности успешно адаптироваться к стрессовым и неблагоприятным условиям, не только «восстанавливаться» после потрясений, но и извлекать из них опыт для личностного роста. Для родителя резилентность проявляется в гибкости мышления, то есть способности пересматривать стратегии воспитания в зависимости от ситуации и особенностей ребенка, а также в оптимизме и самоэффективности, то есть в вере в свои силы справиться с родительскими делами. А также резилентность проявляется в социальной активности, то есть в умении просить и принимать помощь от партнера, родственников, друзей или профессиональных сообществ.

Резилентные родители воспринимают трудности не как угрозу, а как вызов, что позволяет им сохранять эмоциональное равновесие и служит мощным фактором профилактики выгорания.

Следующий личный ресурс – это самосострадание. Концепция, разработанная К. Нефф, является одним из наиболее эффективных антидотов токсичному перфекционизму. Самосострадание включает три компонента [3, с. 44].

1. Доброта к себе. Здесь про способность относиться к себе с пониманием и поддержкой в моменты неудач или страданий, вместо резкой самокритики. Доброта к себе означает, что мы перестаем постоянно себя судить и отпускать пренебрежительные комментарии; она требует осознания своих слабостей и промахов, а не их обличения.

2. Чувство общей человечности. Осознание того, что несовершенство, ошибки и трудности являются неотъемлемой частью общего человеческого опыта, а не личной неудачей. Когда мы концентрируемся на своих недостатках, вместо того чтобы рассматривать их как общечеловеческое свойство, нас поглощает чувство одиночества и оторванности.

3. Осознанность. Сбалансированное осознание своих болезненных эмоций без их игнорирования, но и без чрезмерной идентификации с ними.

Родитель с развитым самосостраданием, сорвавшись на ребенка, не будет погружаться в пучину вины, а скажет себе: «Да, я был не прав, я устал и раздражен. Это нормально – иногда ошибаться. Я исправлю эту ситуацию». Такой подход сохраняет энергию для конструктивных действий и защищает от выгорания. Осознанное наблюдение помогает нам увидеть, что мысли о прошлом и будущем – это просто мысли, не более того.

Следующий личностный ресурс родителей – это рефлексивность. Рефлексивность – это способность родителя понимать и интерпретировать собственное поведение и поведение ребенка в контексте его мыслей, чувств, намерений и желаний. Это основа ментализации – умения «видеть» психику ребенка за его внешними проявлениями. Рефлексивный родитель, сталкиваясь с истерикой ребенка, не просто пытается ее подавить, а задается вопросами: «Что он сейчас чувствует? Какая потребность стоит за этим поведением? Как мои собственные эмоции влияют на нашу коммуникацию?» Этот ресурс позволяет родителю выйти из автоматических, часто унаследованных от собственного детства реак-

ций на поведение ребенка более осознанно и гибко, что значительно снижает частоту и интенсивность конфликтов.

В рамках исследования нами было проведено анкетирование 50 родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста, направленное на диагностику уровня родительского стресса, эмоционального выгорания и оценки собственных психологических ресурсов. Анкета включала следующие блоки вопросов:

1. Диагностика ресурсов:

- шкала оценки способности к рефлексии в родительской роли;
- вопросы, направленные на выявление уровня самосострадания (на основе адаптированных положений концепции К. Нефф);
- оценка поведенческих стратегий совладания со стрессом.

2. Выявление трудностей:

- шкала родительского стресса;
- опросник для выявления симптомов эмоционального выгорания;
- вопросы о частоте и интенсивности чувства вины, стыда и родительской некомпетентности.

Результаты анкетирования подтвердили высокую потребность респондентов в развитии навыков психологической самоподдержки и регуляции. В частности, было выявлено, что 72% опрошенных демонстрируют низкий уровень рефлексивности в конфликтных ситуациях с ребенком, а 65% – склонны к жесткой самокритике при столкновении с трудностями воспитания.

На основе полученных данных нами разрабатывается программа психолого-педагогического сопровождения родителей, целью которой является целенаправленное развитие личностных ресурсов для профилактики эмоционального выгорания и повышения качества детско-родительских отношений.

В программу включены следующие модули.

1. Модуль развития рефлексивности: тренировка навыков ментализации, обучение «чтению» потребностей, стоящих за поведением ребенка, анализ собственных автоматических реакций.

2. Модуль формирования самосострадания: освоение техник замены деструктивной самокритики на поддерживающий внутренний диалог, работа с принятием родительской неидеальности.

3. Модуль укрепления резилентности: развитие навыков гибкого планирования, поиска социальной поддержки и переформулирования проблемных ситуаций.

Представленное ниже упражнение «Карта моих родительских ресурсов» является диагностическим и одновременно коррекционным элементом данной программы и позволяет участникам сделать первый шаг в осознании и усилении своих сильных сторон.

В рамках популяризации идей психологического здоровья родителей предлагаем выполнить практическое задание, направленное на самодиагностику и развитие ключевых личностных ресурсов. Упражнение «Карта моих родительских ресурсов» может быть выполнено самостоятельно в течение 15–20 минут.

Цель: осознать текущее состояние своих личностных ресурсов и наметить конкретную, реалистичную точку роста.

Инструкция:

1. Диагностика (5 минут). Мысленно представьте три шкалы от 0 до 10, где 0 – «ресурс почти не проявляется», а 10 – «проявляется постоянно и легко». Честно оцените свое текущее состояние:

– резилентность – насколько гибко яправляюсь с родительскими трудностями? Как быстро восстанавливаюсь после неудач?

– самосострадание – как я разговариваю с собой в моменты ошибок и усталости? Могу ли я поддержать себя, как друга?

– рефлексивность – часто ли я задумываюсь о том, что чувствует и чего хочет мой ребенок? Или чаще реагирую автоматически?

2. Анализ «заряда» и «разряда» (10 минут). Выберите один ресурс, оценка которого оказалась самой низкой. Это ваша «точка роста». Ответьте на вопросы письменно:

– что «разряжает» этот ресурс? Опишите 1–2 конкретные ситуации, мысли или действия, которые его истощают. Пример для самосострадания: «Ребенок закатил истерику в общественном месте, и я подумала: «Я плохая мать, я не могу с этим справиться»;

– что могло бы «зарядить» его? Придумайте 2–3 конкретных, небольших действия или новые мыслительные привычки. Пример: «Сказать себе: «Это трудно для любого родителя». Сделать три глубоких вдоха. Вспомнить, что одна ситуация не определяет меня как родителя».

3. Формирование намерения (5 минут). Сформулируйте одно маленькое, но максимально конкретное действие, которое вы предпримете на этой неделе, чтобы укрепить выбранный ресурс. Пример: «В следующий раз, когда я почувствую вину, я вслух скажу себе: «Я устала, и это нормально. Я делаю лучшее, что могу в этих обстоятельствах».

Данное упражнение позволяет перевести теоретическое знание о ресурсах в плоскость личного опыта, сформировать осознанность и наметить первый шаг к изменению привычных паттернов поведения, что является основой профилактики эмоционального выгорания.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что психологическое здоровье родителей в современных условиях не является статичным состоянием, а представляет собой динамический процесс, напрямую зависящий от активации и развития специфических личностных ресурсов.

Резилентность, самосострадание и рефлексивность образуют взаимодополняющую систему, которая позволяет родителю:

- эффективноправляться со стрессом (резилентность);
- бережно и поддерживающе относиться к себе в этом процессе (самосострадание);
- выстраивать глубокие и понимающие отношения с ребенком (рефлексивность).

Перспективы дальнейших исследований видятся в эмпирической проверке эффективности нашей разработанной программы психолого-педагогического

сопровождения, направленных на целенаправленное развитие данных ресурсов у родителей. Поддержка родительства должна эволюционировать от простого информирования о возрастных нормах к сложной работе по укреплению личностного потенциала, что является залогом не только психологического здоровья самих родителей, но и благополучия будущих поколений.

### ***Список литературы***

1. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан; под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 464 с.
2. Малейчук Г.И. Резилентность как ресурс совладающего поведения родителей детей с ОВЗ / Г.И. Малейчук, Д.А. Прокофьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. №1. – С. 90–110.
3. Нефф К. Самосострадание. Проверенная сила доброты к себе / К. Нефф; пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 384 с.
4. Одинцова М.А. Психологические ресурсы личности при переживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М.А. Одинцова // Социальная психология и общество. – 2023. – Т. 14. №4. – С. 160. DOI 10.17759/sps.2023140410. EDN EIUZKA
5. Полякова О.Б. Психологическое здоровье личности: теория и практика: монография / О.Б. Полякова. – М.: Инфра-М, 2022. – 178 с.
6. Филиппова Г.Г. Психология материнства: учебное пособие для вузов / Г.Г. Филиппова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 212 с.
7. Фонаги П. Закономерности привязанности в нарративах о взрослении: теория, исследования, практика / Питер Фонаги, Мириам Стил, Хоурд Стил, Мэри Таргет; под общ. ред. Питера Фонаги; пер. с англ. А.В. Литвиновой [и др.]. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2020. – 480 с.