Парадокс родительского счастья: как материнство сказывается на психическом здоровье женщины.

Ученые так и не пришли к единому выводу по поводу взаимосвязи родительства и счастья. Одни исследования утверждают, что родители счастливее тех, у кого нет детей. В других исследованиях приводятся доводы в пользу того, что родительство, в частности, материнство взаимосвязано с понижением психологического благополучия.

Явление, когда представления родителей о материнстве и отцовстве как о источнике бесконечного счастья становятся лишь иллюзией после появления ребенка, получило название родительского парадокса.

Ученые Катрин Риццо, Холли Шифрин и Мириам Лисс провели исследование, целью которого было выяснить, как материнство сказывается на психическом здоровье женщины. В данном исследовании рассматривалась модель интенсивного материнства, ситуации, когда мать является незаменимым родителем, способным удовлетворить нужды ребенка лучше, чем отец, бабушка или няня. Кроме того, данная модель предполагает, что личное счастье матери целиком и полностью заключается в ее детях и их благополучии.

В исследовании приняли участие 180 женщин, дети которых были не старше 5 лет.

Ученые пришли к выводу, что *интенсивное* материнство провоцирует меньшую удовлетворенность собственной жизнью, повышенный уровень стресса и депрессию. Исследователи обращают внимание на то, что не материнство само по себе ведет к подобным исходам, а именно интенсивный подход к родительству.

Большинство матерей, принявших участие в исследовании, сообщили, что материнство для них – гораздо больший стресс, чем работа.

При интенсивном материнстве женщина совершенно уверена, что только она способна должным образом позаботиться о своем ребенке, ей трудно просить помощи окружающих, ведь она не может доверить им ребенка. Исследование показывает, что именно поддержка и помощь близких людей способствует счастью материнства и большей удовлетворенности собственной жизнью.

Получается, что чем больше мать старается быть для своего ребенка целым миром, тем меньше она довольна своей жизнью, что вполне закономерно, ведь женщина, решившая целиком и полностью посвятить себя заботе о детях, практически не имеет возможности реализоваться в какой-либо другой

сфере, например, в профессиональной. Часто матери, выбирающие модель интенсивного материнства, отказываются от работы в пользу заботы о детях.

Такой подход таит в себе еще один подводный камень: ребенку нужна счастливая мать, а интенсивное материнство, по заключению исследования, как правило ведет не к счастью, а к стрессам и депрессии. Получается, что не только мать, но и ребенок не выигрывают от подобного положения дел.

Разумеется, есть определенная категория женщин, которые действительно находят себя исключительно в заботе о своих детях и семье, но как видно из результатов исследования, это далеко не все матери.

Получается, что родительство само по себе не является источником безграничного счастья, равно как и источником депрессии. Именно тот подход, который выбирают родители определяет, кем ребенок станет для них – источником радости или проблемой.

Матерям очень важно понимать, что хорошо для них самих, ведь счастливая мама – необходимое условие для развития психологически здорового ребенка. Многим матерям сложно доверить детей даже их отцу, ведь они уверены, что никто, кроме матери, не способен дать ребенку достаточное количество любви, тепла и заботы. Тем не менее, стоит научиться доверять близким людям, чтобы иметь время позаботиться о себе и восполнить собственный энергетический ресурс для того, чтобы быть достаточно хорошей матерью своему ребенку. Это становится практически невозможно для человека, находящегося в депрессии.

Автономность и компетентность в различных сферах жизнедеятельности являются залогом благополучного самоопределения, что, в свою очередь, служит основой психологического благополучия. Если женщина выбирает зависимость (в том числе материальную зависимость от мужа, которая неизбежна, если мать не работает) и реализует себя главным образом в сфере материнства (что вполне уместно, когда ребенку 3, но не вполне – когда 16), психологическое благополучие почти недостижимо.

Оригинальная статья: Kathryn M. Rizzo, Holly H. Schiffrin, Miriam Liss, - Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering. Journal of Family Studies, June, 12, 2012.

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, родители, воспитание детей, детская психология, взрослые дети, материнство, психология, психическое здоровье

Источник фото: ariaart.ru, unsplash.com






东孜苏文化