

# Родительское выгорание: когда уставшие матери начинают говорить

Сара Хуберт<sup>1\*</sup> и Изабель Аджалу<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Научно-исследовательский институт психологических наук, Лувенский Католический Университет, Лувен-ла-Нев, Бельгия, <sup>2</sup>Институт Здоровья и общества, Лувенский Католический Университет, Брюссель, Бельгия

До недавнего времени родительское выгорание исследовали только в семьях с детьми с особенностями здоровья. Однако повышенный интерес стали вызывать ситуации, в которых выгорание возникает в результате физической и эмоциональной перегрузки при выполнении родительской роли в отсутствие каких-либо сложных детских состояний. Цель нашего исследования – предоставить выгоревшим матерям возможность высказаться и таким образом способствовать пониманию состояния «родительского выгорания». Мы применили интерпретативный феноменологический анализ как метод сбора и анализа данных и привлекли к участию пять матерей, каждая из которых была опрошена дважды. Согласно результатам проведенного анализа, в каждом материнском высказывании преобладает тема страха – от страха быть недостаточно хорошей матерью до страха, связанного с утратой контроля и разрывом в самоидентификации. Результаты исследования предусматривают разработку конкретных мер по предотвращению, прогнозированию или преодолению феномена истощения у родителей, часто подкрепленного чувством вины, стыда и одиночества, чтобы поддержать родителей и детей в ситуациях чрезвычайной уязвимости.

**Ключевые слова:** выгорание, прожитый опыт, родительское выгорание, отношения между матерью и ребенком, интерпретативный феноменологический анализ, качественные методы.

## ВВЕДЕНИЕ

Феномен *выгорание* относится к специфическому синдрому истощения, связанному с затяжным эмоциональным неравновесием, при котором бремя стресса превосходит личные ресурсы, необходимые для его преодоления. В то время как феномен *профессионального* выгорания, описанный Фрейденом (1974) для определения истощенного состояния при выполнении рабочих обязанностей, в настоящее время хорошо изучен (Маслаш и другие, 2001), *родительское* выгорание, возникающее в результате физической и эмоциональной перегруженности родительской ролью, описано не так подробно. Предполагается, что идея родительского выгорания была впервые озвучена в 1980-х годах в США (Прокаччини и Кифавер, 1983), и обратились к ней повторно лишь четыре года назад в Европе (Гольштейн, 2014).

До недавнего времени родительское выгорание исследовали только в семьях с детьми с особенностями здоровья (Линдал Норберг, 2007; Линдстрем, 2010; Карадавут и Юнери, 2011; Линдал Норберг, 2014). Наше исследование – часть обширного исследовательского проекта, запущенного в 2015 году в Бельгии для лучшего понимания, определения, диагностирования и преодоления родительского выгорания в семьях со здоровыми детьми (Роскам и Миколайчак, 2015). Первые результаты текущего исследования предполагают, что родительское выгорание может затрагивать до 14% родителей (Раис, 2018).

Edited by:  
Annika Lindahl Norberg,  
Karolinska Institutet, Sweden  
Reviewed by:  
Sandra Pellizzoni,  
IRCCS Materno Infantile Burlo  
Garofolo, Italy  
Nicola Carone,  
Sapienza Università di Roma,  
Italy  
\*Correspondence:  
Sarah Hubert  
Sarah.hubert@outlook.com  
Specialty section:  
This article was submitted to  
Developmental Psychology,  
a section of the journal  
Frontiers in Psychology  
Received: 30 January 2018  
Accepted: 31 May 2018  
Published: 26 June 2018  
Citation:  
Hubert S and Aujoulat I (2018)  
Parental Burnout: When  
Exhausted  
Mothers Open Up.  
Front. Psychol. 9:1021.  
doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021

Перевод:  
Александр Сорочинский,  
Елена Иванова  
Редактура:  
Екатерина Катаева  
Перевод выполнен по  
заказу Благотворительного  
фонда в поддержку  
материнства "Быть мамой".  
БФ "Быть мамой" не является  
заказчиком оригинального  
исследования и не связан с  
его авторами.



Родительское выгорание характеризуется тремя признаками, схожими с признаками профессионального выгорания, за исключением связи с воспитанием детей (Миколайчак, 2018): физическое и эмоциональное истощение; эмоциональное дистанцирование от своих детей; ощущение себя некомпетентным родителем. Кроме того, на основании определения специфических факторов риска родительского выгорания (Ле Вигуро, 2017; Миколайчак, 2017) недавно была создана и утверждена первая система измерения родительского истощения – шкала оценки родительского выгорания (Роскам, 2017). Часто матери с синдромом родительского выгорания наблюдают симптомы, схожие с признаками послеродовой депрессии, например, усталость, нехватка сил. Однако материнское выгорание отличается тем, что встречается у матерей с детьми старше полутора лет; преимущественно связано с чертами характера и в меньшей степени с социальными и семейными факторами; депрессивное настроение носит не общий характер, а связано исключительно с выполнением родительской роли (Нуньес Туна, 2018). Насколько нам известно, ранее представления матерей об их собственном опыте выгорания не изучались. Таким образом, цель нашего исследования – предоставить выгоревшим матерям возможность высказаться для лучшего понимания состояния выгоревшего родителя.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Мы поставили себе цель понять реальный опыт родительского выгорания с точки зрения матерей, которые с этим явлением столкнулись. Для сбора и анализа данных мы обратились к интерпретативному феноменологическому анализу (Смит, 1999, 2009). Этот выбор согласуется с нашей целью – раскрыть значение, придаваемое матерями их переживаниям.

### Участники

Несмотря на то, что родительское выгорание наблюдается не только у матерей, но и у отцов, в целях однородности выборки в исследовании участвуют только женщины. Более того, чтобы не допустить возможной путаницы с послеродовой депрессией, к исследованию допущены матери с детьми старше полутора лет. Последнее, но не менее важное, – согласно критериям участия в исследовании, матери должны были в достаточной

степени осознавать свое истощенное состояние, возникшее в результате исполнения родительской роли, и быть готовы поделиться своим опытом. Мы нашли участниц на интернет-форуме и на странице в социальной сети Facebook. Так как оба ресурса посвящены материнскому выгоранию[1], участницы данных платформ уже самостоятельно диагностировали у себя выгорание и определили его симптомы. По результатам объявления, размещенного в интернете, 10 женщин выразили согласие на добровольное участие в исследовании, пять из которых были исключены по следующим причинам: ребенок младше полутора лет; ранее полученный опыт профессионального выгорания; подтвержденные генерализованные депрессивные симптомы. Через 6 недель набор участниц в исследование был закрыт.

Согласно принципам ИФА, где значимость и актуальность результатов зависит не от размера выборки, а от полноты изложенных фактов, с одной стороны, и умением исследователя полноценно взаимодействовать с участниками, с другой стороны (Броки и Верден, 2006; Смит, 2011), мы намеренно сохранили небольшую выборку (Рид и другие, 2005). Это позволило обеспечить однородность и провести глубокое исследование чувств и смыслов, связанных с родительским выгоранием.

Пять участниц исследования – это женщины в возрасте от 30 до 42 лет (средний возраст 38,6 года). У всех участниц по 2 ребенка, самому младшему из которых 2 года, самому старшему – 14 лет (средний возраст 7,2 года). На момент опроса четыре участницы состояли в отношениях или в браке с отцом детей, одна женщина была разведена. Что касается статуса занятости, две участницы имели полный рабочий день, одна работала половину дня. Одна участница сознательно ушла с работы, еще одна участница на момент опроса была на больничном.

### Сбор данных

Все интервью проводились одним исследователем на протяжении восьми месяцев (с 25.02.2016 по 06.10.2016) в пяти городах Бельгии. Данные были собраны в ходе углубленных интервью по списку вопросов, начиная с общего «*Расскажите, что для вас выгорание*» и протекающих далее в формате естественной беседы, когда исследователь задавал дополнительные вопросы, затрагивая широкий круг

[1]<http://epuiselement-maternel.com> и  
<https://www.facebook.com/epuiselementmaternel>

предопределенных тем, связанных с целью исследования, например, про события, чувства и смыслы, связанные с выгоранием.

Каждая женщина была опрошена дважды: через 4–6 недель после первого предварительного интервью и ознакомления участницы с его расшифровкой следовала вторая беседа, в ходе которой участнице разрешалось углубляться в определенные вопросы или вносить правки в свой рассказ.

Таким образом, возникало совместно сформулированное значение, а не только интерпретация исследователя. Средняя продолжительность составила 2 часа 24 мин (от 2 ч 15 мин до 2 ч 45 мин) для первой беседы и 1 час 26 мин (от 1 ч 15 мин до 2 ч) для второй беседы.

В зависимости от пожеланий участниц беседы проводились у них дома (четыре случая) или дома у исследователя (один случай). На встречах присутствовали только исследователь и участница, за исключением одного случая, когда в доме находились муж и ребенок, не мешая при этом беседе. Перед каждой беседой участницы подписывали форму информированного согласия.

## Анализ данных

С согласия участниц все беседы были записаны и дословно расшифрованы. Расшифровка была проанализирована первым исследователем – клиническим психологом и прошла проверку вторым исследователем, обладающим опытом проведения качественного анализа пережитого опыта при хронических состояниях.

В соответствии с принципами ИФА, обсуждение со вторым исследователем (соавтором) необходимо для углубленного понимания содержания бесед, а не для формирования единой позиции (Броки, Верден, 2006). После многочисленных прочтений были созданы содержательные описательные и понятийные темы, сначала отдельные для каждого повествования, а затем общие.

Наш анализ выявил преобладающую тему страха, ставшую центральной в каждом аспекте материнских историй. Результаты выстроены вокруг данной темы – от страха «быть недостаточно хорошей матерью» до страха, связанного с утратой контроля и разрывом в самоидентификации, – и подкрепляются цитатами участниц. Имена участниц изменены.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### От мобилизации до истощения: страх «быть недостаточно хорошей матерью»

По словам участниц, прежде чем дойти до состояния выгорания все они на протяжении длительного времени вкладывали в исполнение роли матери избыточный объем личных ресурсов. Они говорили, что были ответственны за все, что происходит в доме, и не обращались за помощью: *«Я всегда тут и там, делаю несколько дел одновременно. Мы единственные, кто все знает, мы все время расходует энергию и время... мы готовим еду, проверяем домашние задания, купаем детей, убираем квартиру»* (Мэй). При этом участницы не осознавали, что выполняют так много всего: *«Женщина не понимает, что зашла слишком далеко и пора бы ей остановиться и что-то поменять. Наоборот, я думала, что делаю недостаточно. Это какое-то сумасшествие...»* (Бенедикт). Еще одна участница признавалась, что ее приободряла мысль о том, что она – единственная и уникальная, и она чувствовала, что в состоянии реализовать все потребности детей: *«Мне нравилось, что только я делаю это, быть супермамой было здорово»*. За чрезмерным погружением в материнскую роль стоит перфекционизм, самоуничтожение и стремление заранее просчитать будущее своих детей.

### Перфекционизм

Все участницы сообщали, что испытывали колоссальное чувство долга, сомневались в себе и при этом были к себе очень требовательны: *«Конечно, я выраженный перфекционист, я видела себя супермамой, которая никогда не злилась, которая внимательно слушала детей и всегда была доброжелательна»* (Элизабет). Действовать «хорошо» было недостаточно для этих матерей, они всегда стремились быть лучше: *«Мы действуем под влиянием архетипа идеального поведения, что приводит к труднодостижимым целям. Когда мы их не достигаем, мы чувствуем поражение. Возможно, такие цели нереалистичны... Я думаю, поэтому я и выгорела. Если бы я могла отпустить и не стремиться к идеалу, может, я бы и не сошла с ума»* (Виолетта). В некоторых случаях перфекционизм был связан не с достижением целей, а с непрерывными сомнениями и неопределенностью в способности

быть матерью: «Я даже и не верила никогда в то, что могу справляться лучше; я привыкла подвергать сомнению все, что делаю. Привыкла сомневаться в себе, и поэтому я все время пыталась делать больше, лучше... постоянно» (Бенедикт).

### Излишняя строгость к себе

Стремление участниц быть идеальной матерью осознанно или неосознанно связано с выраженной излишней строгостью к себе как в связи с принятыми социальными нормами, так и с требованиями, которые они выставляли себе сами. «Они [дету] должны быть умытыми, одетыми, хорошо себя вести... Их надо активно занимать, нельзя оставлять их перед телевизором... Ты находишься в плену всех этих клише, и ты стараешься соответствовать им» (Виолетта). Принятые социальные нормы распространялись и на кормление детей: «Нет готовому детскому питанию... это не полезно... и я каждый день готовила свежие овощи. Даже в дни поездок к бабушке или дедушке, например. Я вставала на час раньше, чтобы приготовить обед и перекусы. Это сумасшествие!» (Бенедикт). Участницы описывали строгость к себе, как очень сильное чувство, и не могли от него избавиться, даже когда им это советовали другие люди: «Однажды в садике мне сказали: «Послушай, ты здесь уже в 7 часов утра, мы можем кормить твоих детей здесь, в детской». Я в ответ: «Нет, нет, нет, им лучше есть дома, с нами»... По правде сказать, я вспоминаю эти утренние кормления как ад: «Поторопись, давай, пей молоко. Быстрее! Быстрее!» (Вероника). Участницы вспоминают, что огромную ценность для них представляло формирование прочного эмоционального и социального фундамента в детях: «Я как сумасшедшая тратила энергию, чтобы мои дети ощущали свою ценность, эмоциональную безопасность... Это было какой-то навязчивой идеей» (Мэй).

И поиск баланса постоянно сопровождался сомнениями. «Я боялась, что у моего ребенка возникнет ощущение, будто о нем недостаточно заботятся. И в то же время я опасалась чрезмерной опеки над ним... Нужно отдать им всю свою любовь, но не перегнуть палку – дети должны ощущать себя самостоятельными, независимыми от материнской любви... чтобы, если я вдруг умру, для них это не стало концом света. Попытки найти этот правильный баланс... я думаю, что в конце концов они и вымотали меня» (Бенедикт).

Кроме стремления соответствовать ожиданиям социальных норм участницы отмечали потерю внутренних ориентиров, которые давали бы им чувство определенности и безопасности: «Я думаю, что это тоже меня вымотало... я на самом деле не знала, что ожидать от себя как от матери, я всегда сомневалась» (Бенедикт). Размышляя о себе как о матери, участницы вспоминали отношения с собственными родителями, которые, возможно, имеют большое значение в том, как участницы сейчас воспринимают себя в роли мамы. Для некоторых из них идеализированный образ матери усиливал строгое отношение к себе и повышал ожидания: «Возможно, мне казалось нормальным изматывать себя ради детей, потому что мама изматывала себя ради нас» (Бенедикт). В противоположность этому другая участница вспоминала, что ее детские желания не находили отклика у матери: «Я, несомненно, сделала своих детей приоритетом. Плохие отношения с моей мамой доставляют много боли... Да, точно, я решила, что буду совсем другой мамой, не такой, какой была моя мама. Я хотела всецело отдавать себя детям. Я хотела дать им все, в чем они нуждаются» (Элизабет).

### Переживания о будущем

Участницы нашего исследования не только стремились выполнить все детские желания, но беспокоились о будущем детей и о своей личной ответственности за это будущее: «Именно я ответственна за то, что будет дальше... то, кем они станут, зависит от того, что я делаю сейчас...» (Бенедикт). Ключевая цель участниц как матерей заключалась в том, чтобы вымостить дорогу для будущих взрослых, которые должны были стать самостоятельными и независимыми: «Дети впитывают все, что говорится или делается. В зависимости от их характера или жизненных обстоятельств, все потом становится положительным или травмирующим опытом... ты никогда не знаешь... это просто убивает: осознание того, что все, что я делаю, формирует его как личность. Что, если я не права? Что, если я совершаю ошибки?» (Виолетта). Материнское беспокойство об ответственности за будущее детей может привести к значительному перегрузу: «Ну... На самом деле, я боюсь. Боюсь того, кем станет мой ребенок. Боюсь, что ему кажется, будто я недостаточно его люблю. Боюсь, что... Я все время думаю про это... что все, что я делаю сейчас,

отразится потом на счастье или несчастье моего ребенка. Моя единственная цель – сделать так, чтобы мой ребенок был в будущем счастлив. Это моя проблема: что я хочу сделать ребенка счастливым потом, а не сейчас. Это было огромной, огромной проблемой» (Бенедикт). Из-за этого чрезмерного беспокойства о будущем матери не могли наслаждаться настоящим, и это усугубляло ощущение перегруженности.

### От усталости к автоматическому поведению и эмоциональному дистанцированию: страх, связанный с потерей контроля

В предыдущем параграфе мы описали скользкую дорожку, которая медленно приводит матерей от сознательного активного вкладывания в заботу о детях к болезненным сомнениям в собственной эффективности и к восприятию возложенных требований, превышающих ресурсы и возможности. Участницы в своих воспоминаниях подчеркивали усиливающиеся чувства разочарования, раздражения и пресыщения, которые в итоге проложили путь к срыву.

### Выраженная физическая и эмоциональная усталость

Все участницы сообщали о выраженной усталости, связанной с ощущаемым стрессом и тревогой: «У меня в голове все время крутились мысли... снова и снова... При этом я вся была заполнена тревогой... Я думаю, это меня вымотало... когда ты мало спишь, ты физически не можешь справляться: ты теряешь терпение, ты становишься измотанной и злой. Это в свою очередь наносит удар по психическому здоровью, я была неспособна объективно рассуждать» (Виолетта). В момент выраженной физической и эмоциональной усталости тело будто говорит «остановись», и матери испытывают всепоглощающее возбуждение, напряжение и нервозность: «Я бы описала это как невероятную усталость, которая постоянно перекликается с нервозностью. Иногда я ощущала напряжение во всех своих нервах, будто все во мне перевернулось... а в голове все было затуманено. Такая у меня была усталость» (Элизабет). Участницы отмечали и отдельные специфические симптомы: «... боль в шее, головные боли, звон в ушах... головокружение, общее недомогание, как будто я болею гриппом, вокруг

меня все кружилось и вызывало головокружение» (Вероника). Из-за истощения рассчитывать на внутренние силы не представлялось возможным: «В этот момент все было уже слишком поздно. Все мои внутренние ресурсы и энергия закончились. Я была пустой. Полностью. Психически и физически!» (Виолетта).

### Выживание на автопилоте

Вышеописанное состояние выраженной усталости, напряжения и тревоги неизбежно влияло на ежедневные действия, включая взаимодействие с детьми. На этом этапе истощенные матери испытывали отвращение к любой работе по дому, которая ранее была для них очень важна: «... у меня появилась какая-то аллергия на обязанности. Я была сыта ими, не могу их больше выносить... даже самые простые глупые дела, как, например, планирование занятий для дочери во время каникул... это было трудно даже на физическом уровне. Выбирать нужные занятия, думать о том, как до них добираться (...) все это было слишком для меня» (Виолетта).

Планирование, ожидание, выполнение задуманного стало сложным. Участницы, которые до настоящего времени оставались вовлеченными душой и телом в воспитание детей и построение для них идеального будущего, увидели, как они теряют способность мыслить о чем-то еще, кроме «здесь и сейчас»: «Это было ужасно, потому что я просыпалась с нулевым уровнем энергии, и даже самое простое дело мне давалось с большим трудом. Одна лишь мысль о том, что приготовить на ужин, погружала в тревогу» (Элизабет).

Участницы говорили о своих ощущениях от необходимости выполнять дела в средней или долгосрочной перспективе: «Я была неспособна выполнять задуманное, я просто существовала... В то же время не было возможности взять паузу и взглянуть в будущее... Все усложнялось тем, что думать дальше, чем «здесь и сейчас», было невозможно. Мысль о том, что ребенок в конечном счете вырастет, никогда не приходила мне в голову. Будущего просто не существовало... Размышления о будущем вызывали так много беспокойства, что лучше было совсем об этом не думать» (Виолетта). Участницы сообщали, что в тот период они сосредоточились на «неприятном настоящем», которое их не радовало. Они вспомнили, что пытались выживать в автоматическом режиме,

словно были роботами: «Да, мельчайшее дело требовало так много энергии... У меня не было больше сил... Я лишь пыталась выжить... Я была как робот» (Элизабет).

Малейшее изменение или непредвиденное событие воспринималось как насилие, не было места для находчивости и творчества: «Я воспринимала малейшее изменение как катастрофу. Невозможно было себе представить какие-то подвижки в расписании... Это вызвало бы хаос. Мой хаос опирался на структуру, которую подвинуть было невозможно. Ничего нельзя было изменить. Иначе это бы меня измотало» (Вероника).

На этом этапе истощения матери как будто бы носили шоры, которые как защищали их, так и угрожали им: «Было невозможно ни остановить рутину, ни измениться... Я не позволяла себе иначе выполнять дела, менять привычки. Я предпочитала продолжать эту гонку... Я не могла остановиться и подумать. На самом деле я, как робот, выполняла работу автоматически, у меня не было энергии думать» (Вероника).

## Разрыв связи с детьми и потеря контроля

По мере истощения участницы все более механически обращались с детьми: «Проводить время с дочкой важно. И я пытаюсь это делать. Но не получается делать это естественно» (Виолетта).

На этом этапе отношения с детьми описывались как что-то обременительное, нежели стоящее: «Дома я была не собрана, я не могла справляться с обязанностями, все напоминало хаос. Я не получала удовольствия от нахождения с детьми... Я лишь только кричала все время. Я не могла ничего им дать, только постоянно их контролировала... Я никогда не усаживалась рядом с детьми, чтобы разделить с ними какой-нибудь приятный момент» (Вероника). Общение с детьми, игра с ними, простое нахождение рядом могло стать настолько обременительным, что возникала ментальная и эмоциональная сепарация: «Я физически была здесь, но ментально меня не было» (Виолетта).

Это приводило к игнорированию детей: «Я была не в курсе, что происходит с моими детьми. Я думаю, что не хотела признаваться себе в этом» (Бенедикт).

В какой-то момент одно лишь присутствие детей рядом воспринималось как нечто невыносимое и приводило к неконтролируемым импульсивным реакциям: «С первой дочерью я продолжала терять

контроль. Я больше не могла выносить ее, честно говоря... у меня случались вспышки внезапного истерического крика, с жутким насилием. Жутким вербальным насилием... Это было похоже на импульс, который невозможно контролировать. У меня вообще не было контроля... Вспышка гнева зарождалась внутри меня как буря, у меня не было способа остановить ее... Можно совершить насилие даже словами. На самом деле, я говорила ужасные вещи своей дочери: «Я так устала от тебя. От такого ребенка, как ты, меня тошнит». Слышать такое для ребенка – ужасно» (Элизабет).

Насилие может выражаться не только словами, но и жестами, когда все выходит из-под контроля: «Я устала и хотела прилечь. Потом стала раздражаться и начала кричать: «Одевайся, одевайся, одевайся!». Я кричала все громче и громче, и злилась еще сильнее... а потом уже в ее комнате я заплакала и сильно ударила кулаком по шкафу... Я ударила по шкафу, было больно. При такой злости всегда бывает больно, но, видимо, этой боли недостаточно, чтобы остановиться. Но в тот раз я ударила так сильно, что в шкафу появилась дырка. И вот моя маленькая дочь (всего 80 см роста) посмотрела на меня и сказала: «Мам, ты сделала дыру». Этот момент я называю «своим кризисом», это был тот момент, когда я начала все осознать» (Бенедикт).

Участницы нашего исследования, как правило, могли перенаправить агрессию на другие объекты. Но все же мысли о жестких мерах и насилии приходили часто: «Было несколько раз... я помню один особенно трудный момент, когда дочка не хотела засыпать. А я хотела, чтобы она уснула, потому что невозможно было выдержать целый день без ее сна. Я потащила ее в постель, она ударила головой о край кровати. И я почувствовала, что хочу забыть ее до смерти. Это была ужасная мысль, и ощущать в себе такой импульс было невыносимо» (Элизабет).

Такие моменты были чрезвычайно болезненны для матерей. Ранее мы увидели, что истощенные матери отдалялись и отстранялись эмоционально от своих детей. В периоды выраженного кризиса такое отстранение ощущалось как желание сбежать хоть на какое-то время. Возникали и более радикальные ощущения: «Иногда я хотела убить себя. Так я бы могла убежать, избавиться себя от необходимости что-то решать, с чем-то справляться. Я чувствовала, что должна была либо убить себя, либо уйти от девочек. Или одно или другое. В тот период все действительно было именно так. Я думала, что выхода нет. Меня так это все затащило, что я не

могла сделать даже малейший шаг назад. На пике кризиса все представляется несоразмерно сложным» (Виолетта). Идея совершить самоубийство свойственна для уставших матерей, но, к счастью, никто из участниц нашего исследования ее не воплотил: «ну, если я чувствую, что больше не справляюсь ... я не уверена, смогла бы я это сделать, но я обдумывала... иногда я представляла, что повернуть руль машины можно очень быстро... я осознаю, что мне стоит быть осторожней и внимательней по отношению к себе...» (Мэй).

## Материнское истощение как серьезное заболевание: страх, связанный с потерей своей идентичности

Описанные выше детали проливают некоторый свет на природу и последствия пережитого участницами расстройства. Несмотря на то, что личность участниц в корне не менялась, матери сообщали, что чувствуют себя по-другому и непривычно: «Несколько месяцев я ощущала себя оторванной от самой от себя. Это трудно понять тому, кто с подобными чувствами не сталкивался, но я чувствовала, будто живу рядом с собой... даже когда я смотрела в зеркало, я не видела себя» (Элизабет). Матери не только чувствовали себя странно, они говорили, что совершали непривычные и неадекватные действия, иногда с применением насилия, под влиянием неконтролируемого импульса. В своих воспоминаниях участницы соотносили такой опыт с «ненавистью к себе» и «страху». Более того, они сообщали о трех взаимосвязанных чувствах по отношению к пережитому: стыд, одиночество и вина.

## Ненависть к себе и страх

Неспособность контролировать себя и желание жестко реагировать на определенные ситуации характерны для матерей, переживших наиболее травматичный опыт, несмотря на то, что ранее они не подозревали у себя этой скрытой стороны личности: «Было очень страшно столкнуться с темнотой, скрытой внутри тебя самой, о которой ты и понятия не имела. Да, я была в ужасе от мыслей, которые меня посещали и от тех инстинктов, которые я испытывала по отношению к самым дорогим мне людям. Это было ужасно. Я очень боялась себя» (Элизабет). Другая участница поделилась своими ощущениями: «Я не узнавала себя. Даже сейчас я не узнаю себя... в том смысле, что я и представить не

могла, что могу быть такой – переменчивой в настроении и жестокой по отношению к собственным детям. Я больше себя не узнаю» (Виолетта).

Негативные чувства по отношению к детям и потеря самоконтроля подорвали самооценку матерей и их уверенность в себе: «Когда я столкнулась с этими трудностями в отношении детей и увидела самые ужасные свои стороны, я так испугалась и дестабилизировалась, что полностью перестала чувствовать себя уверенно как мать... Семейная жизнь превратилась в ад, и я не справлялась... все это совсем не походило на то, что я ожидала» (Элизабет).

По мере увеличения разрыва между ожиданиями и реальностью усиливается и ощущение неудачи, и ненависть к себе: «В такие кризисные моменты я ненавижу себя за то, что не знаю, как с этим справиться» (Мэй).

В своем самоуничижении мамы от критического взгляда на свои действия переходили к оценке своей личности: «Для меня самым трудным в выгорании было увидеть, кем я стала... овощем, человеком без души, пустой... Я была настолько отрицательно настроена по отношению к себе и ко всему, что касалось меня... Я даже не могла смотреть на себя в зеркало, это было невозможно» (Вероника). Участницы сообщали, что ощущали себя в плену ужасных чувств и не знали, как можно было сбежать: «В тот момент я не могла найти выход... кроме, пожалуй... Было безопаснее перестать думать обо всем этом, в противном случае это могло привести к... разводу... или оставлению девочек... или еще хуже» (Виолетта).

## Чувство стыда

Участницы ощущали, что не заслуживают материнства. Это горькое чувство они, однако, ни с кем не могли разделить: «Хотя я была очень близка с матерью, об этом я не могла с ней говорить. От мысли, что я сама и вся моя жизнь – сплошная неудача, становилось очень плохо... Я не могла об этом говорить» (Вероника). Как уже говорилось ранее, нормативный образ хорошей матери был источником дополнительного давления, что усугубляло чувство стыда: «Все, что происходит у меня дома в сравнении с другими, – ужасно. Я не могу об этом говорить. Как я могу объяснить коллегам, что по утрам не могу даже встать, чтобы одеть детей, или что я три дня не купала детей, потому что мне не хотелось? Конечно, я не могу все

это рассказать... Потому что мне стыдно... Поэтому я просто молчу. Даже учитывая, что мы привыкли к тому, что люди говорят о том, что дети их расстраивают, говорить «я не люблю заботиться о своих детях» – это совсем другое. Это недопустимо – ни в социальном, ни в культурном аспекте» (Виолетта).

### Чувство одиночества

Наряду с чувством стыда участницы испытывали одиночество. Как проиллюстрировано выше, просьбы о помощи давались с трудом, что усиливало ощущение бремени, с которым участницам приходилось справляться в одиночку. Чувство одиночества обострялось в ситуациях, когда мамы оставались наедине с детьми: «Дни, проведенные с ней, ничего мне не давали, потому что я только и делала, что выполняла домашнюю работу, готовила еду... Если добавить время на дневной сон, то понимаешь, что оказался в домашнем заточении... Это чувство одиночества, потеря социальных связей... и в результате, скользкая дорожка прямиком в ад...» (Элизабет).

Изоляция матерей была не только фактической, но и символической. Ощущение недостаточной поддержки, помощи, признания может усилить ощущение того, что их игнорируют или бросили. И это делало любую просьбу о помощи чрезвычайно сложной: «Я не могла поделиться этим... Я очень боялась осуждения со стороны других людей и их непонимания... более того, я боялась, что меня заклеймят. Люди с пониманием относятся к состояниям, связанным с физическими недостатками, но совсем не так восприимчивы, когда речь идет о психическом здоровье» (Элизабет). Та же участница подчеркнула, что случаи потери контроля могут очень долго оставаться в тайне, поскольку они происходят за закрытыми дверями: «Я думаю, что наши мужья не понимают, что происходит, потому что в моменты, когда происходит такое насилие, их нет дома... такие события происходят, только когда женщина остается одна с детьми. Поэтому, я думаю, мужья не осознают, насколько это серьезно» (Элизабет). Даже при желании выразить свои чувства, участницы не смогли бы подобрать нужных слов: «Я никогда не смогла бы рассказать ему о том, что происходит, потому что просто не смогла подобрать слов для этого. Мне было проще хранить это в себе, потому что я не могла описать все пережитое» (Вероника). Не только отсутствие слов, но иногда сама способность думать была ограничена состоянием

истощения: «Я думаю, что он [муж] видел это с самого начала, но не знал, как мне помочь. Он спросил, что он может сделать. Я даже не знала, что ответить. Я не могла сказать ему: «Возьми детей и оставь меня одну» (Виолетта).

### Чувство вины

Как и чувство страха, стыда и одиночества, чувство вины занимает центральное место в состоянии материнского истощения матерей. Участницы ощущали вину еще до наступления состояния выгорания, перегружая себя материнской ролью и воспринимая любую малейшую ошибку как большую неудачу: «Ну, иногда я думала, что мне нужно время на себя. Но от этой мысли я сразу начинала чувствовать себя виноватой... Ощущать столько вины – это ужасно. Но самое худшее, что виноватой тебя делают не другие люди... ты сама себя все время обвиняешь. И все из-за того, что мне хотелось быть идеальной матерью» (Виолетта).

Со временем чувство неуверенности в себе переросло в ощущение «я плохая мать»: «Меня расстраивает то, что не получается все делать правильно... Все очень трудно. Я чувствую вину, когда кричу или выхожу из себя. Это идет вразрез с образом идеального родителя» (Элизабет).

Как показано ранее, на этом этапе матери не воспринимали своих детей как источник радости и вдохновения. Они принуждали себя к действиям, что повышало уровень тревоги: «Я чувствовала себя такой виноватой, что не играю с детьми. Потому что в нашем обществе принято, что мать не должна оставлять своего ребенка сидеть перед телевизором» (Бенедикт).

Чувство вины постепенно разрасталось и становилось общим и всеобъемлющим ощущением. Выгоревшие матери считали, что своим детям они приносят вред. И это стократно усиливало ощущение вины: «Понимая, что я как мать подвергаю детей опасности, даже непреднамеренно, просто не оказывая им должного внимания... с этим очень трудно справиться» (Виолетта).

### ОБСУЖДЕНИЕ

Как отмечают участницы нашего исследования, пережившие родительское выгорание, это состояние является сложным и болезненным. Было установлено, что оно связано со стремлением вложить избыточный объем сил в исполнение родительской роли, с желанием быть идеальной



и с подавляющим чувством ответственности за будущее детей.

Будучи счастливыми и намеренно вовлеченными в жизнь детей, матери из нашей выборки постепенно столкнулись с перегрузом от давления, которое, как им казалось, оказывалось на них извне. Оно, в свою очередь, привело к физическому и эмоциональному истощению. На этом этапе матерям не хватало ресурсов, необходимых для работы с напряжением от выполнения родительской роли. Участницы говорили, что ощущали себя выжатыми и пустыми. Для них стало невозможным продолжать заниматься домом и детьми с прежним уровнем ответственности. Они не только эмоционально отдалялись от детей, а иногда и теряли контроль – вербальный или физический, – что заставляло страдать их еще сильнее. Чувство вины, стыда и одиночества стали основополагающими в выгорании. Как и страх причинить вред своим детям и получить оценку окружающих.

Как показали результаты исследования, страх быть недостаточно хорошей матерью занимает центральное место в состоянии материнского выгорания. Теория *достаточно хорошего родительства* была впервые предложена Винникоттом (1964 – 1991) с целью доказать, что идеальной матери не существует и что избыточные правила и несоразмерное давление могут негативно сказаться не только на нагрузке матерей, но и их уверенности в своих силах. Таким образом, Винникотт подтвердил, что каждая семья уникальна и что большинство матерей, стараясь делать многое, но не все, делают *уже достаточно*, заботясь о своих детях. При условии, что они способны дружелюбно к ним относиться, то есть наслаждаться временем, проведенным вместе.

Участницы нашего исследования, напротив, были обеспокоены больше тем, что сделать для ребенка, вместо того, чтобы быть с ним сейчас. Весь фокус их сил был направлен на будущее детей, что заставляло терять ценность текущего момента. Участницы нашего исследования хорошо осведомлены о концепции позитивного родительства, на которую они регулярно ссылались, описывая высокие стандарты и ожидания, которые ставили перед собой.

Несмотря на то, что идея позитивного родительства поддерживает современные ценности и понимание потребностей детей, наши результаты говорят, что матери, склонные к тревоге и неуверенности в себе,

узко понимали эту идею, и это могло запустить механизмы выгорания. Например, стремление к совершенству. В таком контексте интересно упомянуть концепцию *достаточно хорошего родителя*, которая поможет матерям снизить ожидания (Хагуди, Спейт, 1998). Зная, что перфекционизм связан с повышенной уязвимостью к стрессу (Хьюитт, 2017), мы понимаем, как эта черта характера может сказаться на родительском выгорании.

Наши результаты подтверждают, что у родительского и профессионального выгорания есть много общих признаков: чрезвычайная усталость, эмоциональное отстранение от себя и от других, ощущение некомпетентности. Тем не менее, в историях участниц есть отличительные черты – в частности, ощущение безвыходного затруднительного положения. В то время как в ситуациях выгорания на работе люди могут взять больничный или уйти с работы, в ситуациях выгорания родителей такого выхода нет. Ответственность быть матерью остается всегда, независимо от уровня стресса и выгорания. Крепкие узы, связывающие матерей и детей, пусть поврежденные и хрупкие, сохраняются. Таким образом, даже если истощенные матери чувствуют необходимость держаться от своих детей эмоционально и физически на расстоянии, иногда это происходит для защиты детей от возможного вреда, который, как им кажется, вполне возможен.

Более того, участницы не раз подчеркивали единоличную ответственность за трудности, с которыми они столкнулись. В отличие от выгорания в семьях с больными детьми, ни одна из матерей в нашем исследовании не жаловалась на особенности детей или семейную ситуацию, которые могли бы послужить внешним фактором выгорания. Напротив, они сообщали о самообвинении, описывая себя и как жертву, и как преступника.

Интересно также, что ни одна из женщин, с которыми мы взаимодействовали в ходе исследования, не сожалела о появлении в своей жизни детей. Материнство в их системе самоопределения оставалось значимым явлением даже в состоянии выгорания и борьбы за эффективность. Участницы не желали возвращаться к своим прежним социальным ролям. Однако сознательное сожаление о материнстве, то есть желание «отменить материнский опыт», по мнению Доната (2015), требует значительной эмоциональной и самоотверженной работы, которая не была предметом данного исследования, и ни одна

участница не высказывала сожаления о решении стать матерью.

Любое значимое событие в нашей жизни, сопряженное со стрессом, будь оно положительное или отрицательное, дестабилизирует, требует восстановления, адаптации и бросает вызов чувству собственной значимости. Родительская роль особенно сложна в этом отношении. По мере взросления детей с родителями происходят многочисленные изменения. Самость и идентичность – сложные явления, которые разными авторами по-разному определяются. Представление человека о себе состоит из множества индивидуальных особенностей, иерархически организованных согласно их значимости в отношении социальных ролей (Тойтс, 1991). По Седикидесу и Брюэру (2001), люди участвуют в процессах самоопределения, опираясь на три взаимосвязанных и сосуществующих представления: «индивидуальное я», «я в роли кого-то» и «коллективное я».

Наши результаты показывают, что выгоревшие матери сталкиваются со всеми тремя измерениями. В то время как их «индивидуальное я» борется с растущим чувством некомпетентности и страха, их «ролевое я» страдает от того, что мы назвали бы «пропущенной встречей с детьми». В свою очередь это усиливает чувство личного страдания и, следовательно, влияет на «индивидуальное я». Что касается их «коллективного я», то здесь опять-таки кажется очевидным из профилей участников, что шансы на улучшение личных возможностей посредством значимых социальных отношений снижены, поскольку изнуренные матери, попавшие в ловушку собственной вины и стыда, не просят о помощи.

Таким образом, модель Седикидеса и Брюэра проливает некоторый свет на сложную природу человеческого «я», которая является многомерной по своей природе. В результате выгорания родителей кажется, что все эти измерения испытываются на прочность, что приводит к ощущению потери себя, которое было болезненно описано участниками нашего исследования.

Следуя определениям из теорий выгорания на работе, родительское истощение может пониматься как возникающее, когда не хватает ресурсов при завышенных требованиях. Тем не менее, возможно, что ресурсы есть, но матери их не ощущают или не охотно просят о помощи.

С одной стороны, матерей в таких ситуациях могут окружать родственники, которые не знают про их страдания или чувство беспомощности. С другой

стороны, они могут иметь внутренние ресурсы, к которым не могут получить доступ из-за недостаточной самооценки, чрезмерной усталости или из-за недостаточной эмоциональной подготовки.

Вероятно, что определять, понимать, использовать, выражать и управлять своими эмоциями для них непросто. Зная про важность эмоциональной составляющей для общего благополучия личности, исследования по укреплению эмоционального интеллекта выглядят многообещающе.

Как показали наши интервью, поощряя их выражать свои эмоции и наличие творческих идей, позволяющих справиться со стрессом и различными негативными эмоциями, – это хороший способ помочь им обрести уверенность в себе и чувство личного удовлетворения, связанного с их ролью матери.

И последнее, но не менее важное: высказанный материнский страх, что они могут нанести вред своим детям, должен восприниматься очень серьезно.

Хотя мало что известно о последствиях выгорания родителей для физического, психического и социального здоровья их детей, имеется достаточно доказательств того, что у детей родителей, подверженных стрессу, повышен риск того, что о них будут мало заботиться и что с ними будут жестоко обращаться (Уиппл и Вебстер-Стрэттон, 1991; Петфилд, 2015). Этот риск требует первичной профилактики, чтобы дети истощенных матерей не оставались без внимания и не испытывали плохого обращения.

## Сильные стороны и ограничения

Насколько нам известно, это первое исследование, давшее возможность высказаться ранним матерям, которые пережили родительское истощение. Мы выбрали качественный индуктивный метод, означающий, что мы включили все полученные знания как истинные на этапе сбора и анализа данных, что побудило участниц высказывать их собственные переживания и их уникальные потребности без риска осуждения.

Более того, двухэтапный процесс собеседования позволил глубже понять самих участников и интерпретировать собственные профили. Эти особенности делают наши результаты благонадежными и заслуживающими доверия в соответствии со стандартами качественной методологии (Мэйс и Поуп, 2000). Хотя эти результаты не могут быть обобщены с учетом

небольшого числа опрошенных, они, вероятно, могут соответствующим образом применяться для разработки мероприятий по предотвращению или исправлению случаев родительского выгорания.

Применимость наших выводов к другим подобным ситуациям, а не обобщение – вот к чему стремится ИФА (Холт и Слэйд, 2003). Наше понимание изучаемого явления породило новые вопросы, которые заслуживают дальнейшего внимания, что характерно для качественных исследований.

Во-первых, из профилей наших участниц видно, что ситуация с родительским выгоранием – не случай внезапного коллапса, который произошел бы в одночасье. Напротив, перед достижением уровня крайнего истощения, участницы нашего исследования вспоминали, как они пытались сопротивляться и держаться, снова и снова. Этот процесс развивается поступательным образом, а родители, столкнувшись с ним, вынуждены продолжать вести привычный образ жизни, так как резкие изменения осуществить затруднительно – уйти из семьи намного сложнее, чем уйти с работы.

Общие факторы, связанные с различными этапами этого процесса, заслуживают дальнейшего изучения. А вопрос о роли непосредственно ребенка в семье остался в нашем исследовании без ответа. Участницы не сказали много о своих детях и семейных движущих силах, частью которых они являются. Тем не менее, некоторые из профилей, кажется, демонстрируют, что в некоторых ситуациях один особенный ребенок в семье может восприниматься как вызывающий сильный стресс, следовательно, непосредственно связан с материнским истощением. По предположению самих матерей, некоторые объяснения этому могут быть найдены в их собственной семейной истории и, в частности, в их отношениях с собственной матерью. Это требует индивидуального подхода, чтобы помочь матерям найти логику в их собственной истории.

И последнее, но не менее важное: согласно требованиям к проведению исследования, точка зрения отцов на выгорание своих партнеров или их собственное истощение не могла быть рассмотрена. Их мнение, очевидно, заслуживает раскрытия в отдельном исследовании.

## ЭТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Исследование проводилось в соответствии с рекомендациями Американской Ассоциации Психологов – «Этические принципы психологов» и «Кодекс Поведения». Письменное информированное согласие было получено от каждого участника перед

каждым из двух собеседований в соответствии с Хельсинской Декларацией. Протокол был утвержден как часть более широкого исследовательского проекта Научно-исследовательским Институтом Психологических наук Лувенского Католического Университета.

## АВТОРСКИЕ ВКЛАДЫ

Сара Хуберт разработала исследование, провела интервью, провела анализ и подготовила рукопись. Изабель Аджалу контролировала методологию, обсудила предварительные результаты с Сарой Хуберт, прокомментировала первый черновик рукописи и подготовила обсуждение статьи. Вдвоем Сара Хуберт и Изабель Аджалу одобрили окончательную рукопись.

## СНОСКИ

1. Brocki, J. M., and Wearden, A. J. (2006). A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology. *Psychol. Health* 21, 87–108. doi: 10.3109/09638288.2014.939770, PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
2. Donath, O. (2015). Regretting motherhood: a sociopolitical analysis. *Signs* 40, 343–367. doi: 10.1086/678145, CrossRef Full Text | Google Scholar
3. Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *J. Soc. Issues* 30, 159–165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x, CrossRef Full Text | Google Scholar
4. Hewitt, P., Flett, G., and Mikail, S. (2017). *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York, NY: Guilford Press. Google Scholar
5. Hoghughi, M., and Speight, A. (1998). Good enough parenting for all children. A strategy for a healthier society. *Arch. Dis. Child* 78, 293–300. doi: 10.1136/adc.78.4.293 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
6. Holstein, L. (2014). *Le Burn Out Parental. Surmonter l'épuisement et Retrouver la Joie d'être Parents*. Paris: Josette Lyon. Google Scholar
7. Holt, R. E., and Slade, P. (2003). Living with an incomplete vagina and womb: an interpretative phenomenological analysis of the experience of vaginal agenesis. *Psychol. Health Med.* 8, 19–33. doi: 10.1080/1354850021000059232 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
8. Karadavut, K., and Uneri, S. (2011). Burnout, depression and anxiety levels in mothers of infants with brachial plexus injury and the effects of recovery on mothers' mental health. *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* 15, 43–47. doi: 10.1016/j.ejogrb.2011.03.001 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
9. Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M.-E., Mijolajczak, M., and Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: protective and risk factors. *Pers. Individ. Dif.* 119, 216–219. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.023 CrossRef Full Text | Google Scholar
10. Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., and Forinder, V. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatr. Transplant.* 18, 302–309. doi:10.1111/petr.12228 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
11. Lindhal Norberg, A. (2007). Burnout in mothers and fathers of children surviving brain tumour. *J. Clin. Psychol. Med. Settings* 14, 130–137. doi: 10.1007/s10880-007.9063-x PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
12. Lindström, C., Aman, J., and Lindhal Norberg, A. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta Paediatr.* 99, 427–432. doi: 10.1111/j.1651-2227.2009.01586 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
13. Maslach, C., Schaufeli, W., and Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.197 CrossRef Full Text | Google Scholar
14. Mays, N., and Pope, C. (2000). Qualitative research in health care. Assessing quality in qualitative research. *BMJ* 320, 50–52. doi: 10.1136/bmj.320.7226.50 CrossRef Full Text | Google Scholar
15. Mikolajczak, M. (2018). "Du stress parental ordinaire au burnout parental," in *Le Burnout Parental. Comprendre et Prendre en Charge*, eds I. Roskam and M. Mikolajczak (Louvain-la-Neuve: De Boeck).
16. Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., and Roskam, I. (2017). Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *J. Child Fam. Stud.* 27, 602–614. doi: 10.1007/s10826-017-0892-4 CrossRef Full Text | Google Scholar
17. Nunes Tuna, A. (2018). "Le diagnostic différentiel: burnout parental, dépression, dépression post-partum. Comment faire la différence?," in *Le Burnout Parental. Comprendre et Prendre en Charge*, eds I. Roskam and M. Mikolajczak (Louvain-la-Neuve: De Boeck).
18. Petfield, L., Startup, H., Droscher, H., and Cartwright-Hatton, S. (2015). Parenting in mothers with borderline personality disorder and impact on child outcomes. *Evid. Based Ment. Health* 18, 67–75. doi: 10.1136/eb-2015-102163 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
19. Procaccini, J., and Kieffer, M. (1983). *Parent Burnout*. New York, NY: Double Day. Google Scholar
20. Raes, M.-E. (2018). "Evaluer le burnout parental avec le parental burnout inventory," in *Le Burnout Parental. Comprendre et Prendre en Charge*, eds I. Roskam and M. Mikolajczak (Louvain-la-Neuve: De Boeck).
21. Reid, K., Flowers, M., and Larkin, K. (2005). Interpretative phenomenological analysis: an overview and methodological review. *Psychologist* 18, 20–23.
22. Roskam, I., and Mikolajczak, M. (2015). *Stress et Défis de la Parentalité*. Louvain-la-Neuve: De Boeck.

23. Roskam, I., Raes, M.-E., and Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and validation of the parental burnout inventory. *Front. Psychol.* 8:163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163 PubMed Abstract | CrossRef Full Text | Google Scholar
24. Sedikides, C., and Brewer, M. (2001). "Individual self, relational self, and collective self. Partners, opponents or strangers," in *Individual Self, Relational Self, and Collective Self*, eds C. Sedikides and M. Brewer (Philadelphia, PA: Taylor & Francis), 1–4. Google Scholar
25. Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychol. Rev.* 5, 9–27. doi: 10.1080/17437199.2010.510659 CrossRef Full Text | Google Scholar
26. Smith, J. A., Flower, P., and Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage. Google Scholar
27. Smith, J. A., Jarman, M., and Osborn, M. (1999). "Doing interpretative phenomenological analysis," in *Qualitative Health Psychology: Theories and Methods*, eds M. M. Murray and K. Chamberlain (London: Sage), 218–240. Google Scholar
28. Thoits, P. (1991). On merging identity theory and stress research. *Soc. Psychol. Q.* 54, 101–112. doi: 10.2307/2786929 CrossRef Full Text | Google Scholar
29. Whipple, E., and Webster-Stratton, C. (1991). The role of parental stress in physically abusive children. *Child Abuse Negl.* 15, 279–291. doi: 10.1016/0145-2134(91)90072-L CrossRef Full Text | Google Scholar
30. Winnicott, D. W. (1964/1991). *The Child, the Family and the Outside World*. London: Penguin. Google Scholar

Авторское право © 2018 Hubert и Aujoulat. Оригинальное исследование с открытым доступом распространяется в соответствии с условиями лицензии [Creative Commons \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Использование, распространение или воспроизведение на других форумах разрешается при условии, что первоначальный автор(ы) и владелец авторских прав были упомянуты, а оригинальная публикация в этом журнале цитируется в соответствии с принятой академической практикой. Не допускается использование, распространение или воспроизведение, которые не соответствуют этим условиям.

Этот документ - модифицированная версия оригинального документа, созданная путем перевода с английского языка на русский язык переводчиками Александром Сорочинским, Еленой Ивановой под редакцией Екатерины Катаевой в 2021 году. Модифицированная версия также распространяется по лицензии [Creative Commons \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

#### Сообщение о конфликте интересов

Авторы заявляют, что исследование проводилось в отсутствие каких-либо коммерческих или финансовых отношений, которые могут быть истолкованы как потенциальный конфликт интересов.