

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ МАТЕРІ НА ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА THE INFLUENCE OF MOTHER'S ANXIETY ON THE EMOTIONAL HEALTH OF A PRESCHOOLER

У статті розглядається роль впливу тривожності матері на емоційне здоров'я та самопочуття дитини дошкільного віку. Викладено теоретичні основи дослідження – роботи вчених, які досліджували проблему взаємозв'язку відносин матері та дитини. Проведене автором опитування жінок та дітей дозволило зробити висновок про значний вплив тривожності матері на дитину, особливо в дошкільному віці. Основна увага приділяється емоційному стану дитини, її можливості справлятися зі стресом залежно від рівня тривожності матері. Участь молоді в суспільно-політичному житті України має принципове значення для розвитку країни не лише в далекому майбутньому, а й у найближчій перспективі. У дослідженні ми намагалися виокремити основні проблеми, що провокують розвиток тривожності у матерів. Ми розробили певні поради, що можуть допомогти матерям, які мають високу тривожність. Для досягнення цієї мети ми провели дослідження на базі інтернет-спілки у м. Миколаєві.

Молоді матері, які мають дітей-дошкільників, часто відчувають тривогу за них. На думку зарубіжних дослідників, найбільше тривоги, нерішучості і переживань вони відчувають після п'яти років після пологів. Молоді мами починають відчувати тривогу за свою дитину, у них виникає безліч питань про те, чи правильно розвивається малюк. Крім того, саме в цей період жінки мають певну відповідальність перед родиною та оточуючими. Жінка тепер не просто мати, вона – мати дитини дошкільного віку. У цей період формуються новоутворення, що змінюють особистість дитини. Дитина починає більше цікавитись зовнішнім середовищем, у неї виникає комплекс утворень «Я-сам». Це провокує занепокоєння матері та викликає певний рівень тривоги.

Багато в чому причинами формування тривожності в дитячому віці виступають певні особливості сімейного виховання в родині, а також індивідуальні особистісні особливості батьків дитини. У дорослої людини тривожність може бути не ситуативною, а постійною.

Ключові слова: тривожність матері, тривожність, взаємовідносини батьків та дітей, рівень тривожності, тривожність

дитини, методика на визначення тривожності, рівень тривожності у дитині.

The article examines the role of a mother's anxiety in her health and self-esteem of a child of a preschool age. The theoretical foundations of the presenter are robots who have been discussing the problem of interconnection between two mothers and children. Carried out by the author of the experience of women and the implementation of a methodology for children, allowing them to work with a significant infusion of anxiety from mother to a child, especially in a preschool child. The main respect is to come to the emotional camp of the child, the ability to cope with the stress and the anxiety of the mother. The participation of young people in the socio-political life of Ukraine is of fundamental importance for the country's development not only in the distant future, but also in the near future. In our study, we tried to identify the main problems that provoke the development of mother's anxiety and developed some tips that can help mothers who have a high anxiety. To achieve this goal, we conducted a study on the basis of the Internet Union in Mykolayiv.

Young mothers who have a preschooler often feel anxious about them. According to foreign researchers, most anxiety and indecision they experience after five years after birth. Young mothers begin to feel anxious about their child and they have many questions about how to properly develop them. In addition, women have a certain responsibility to their family and others in this period. A woman is no longer just a mother, she is a mother of a preschool child. During this period, features are formed that change the child's personality. Children begin to be more interested in the external environment, there is a complex of formations "I-myself". This provokes the mother's anxiety and, consequently, a certain level of anxiety.

In many respects the reasons for the formation of anxiety in childhood are certain features of family upbringing in the family, as well as individual personality traits of the child's parents. In adults, anxiety may not act as a situational form, but as a lasting personal education.

Key words: the anxiety of mothers, the anxiety, the relationship between the two fathers and the children, the level of anxiety, the anxiety of the child, the method for determining the anxiety, the level of anxiety in children.

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.22>

Хоржевська І.М.

к. психол. н., доцент,
доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Пушкаревська Н.О.

здобувач другого рівня вищої освіти
медичного факультету
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Постановка проблеми. Сучасні дослідники зазначають, що у зв'язку зі швидким темпом та ритмом життя нове дитяче покоління відрізняється занепокоєнням, невпевненістю, емоційними перепадами, загальною тривогою. А.М. Парафіян описала особливості тривожності в дитячому віці як стійкого особистісного утворення, яке зберігається протягом тривалого часу, має спонукальну силу та стійкі форми реалізації у поведінці [3, с. 31–45].

Особистісна тривога в цілому дезорганізує діяльність людини. Метою людини стає вживання в умовах потенційної небезпеки.

В цілому особистісна тривога характеризує пригнічений психологічний стан особи. Таким чином, у батьків з високим рівнем особистісної тривоги сімейна обстановка характеризується як ситуація підвищеної небезпеки, а дитина сприймає батьківське відчуття світу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженням проблеми тривожності під час раннього материнства займалися такі вчені: О.В. Баженова, В.І. Брутман, М.Г. Панкратова, М.С. Родіонова. Роботи учених були проаналізовані.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз літератури на тему взаємовідносин матері та дитини, вивчення тривожності жінок під час материнства, порівняння рівня тривожності в жінок різних вікових груп, порівняння рівня тривожності дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті сучасної психотерапії вважається, що тривожність – це особистісна риса, що виявляється у легкому і частому виникненні станів тривоги [8, с. 56]. Тривожність виникає за сприятливих властивостей нервової та ендокринної систем, але формується вона через порушення форм міжособистісного спілкування, зокрема, між батьками та дітьми. А. Адлер вважає, що тривога – це схильність людини до компенсації страху [4, с. 118]. Це певний емоційний стан. Під час тривоги людина відчуває напруження, занепокоєння, у неї з'являються похмурі передчуття. Такий стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Кожна людина має свій оптимальний (бажаний) рівень тривожності. Існує категорія людей, тривожність яких є дуже високою, що становить реальну загрозу для самооцінки та навіть життєдіяльності.

Певний рівень тривожності в людини є нормальним. Тривога необхідна, щоб людина могла оцінити рівень реальної небезпеки, вона допомагає адекватно реагувати на події. Якщо батько зовсім не турбується, це свідчить про якісь проблеми у сім'ї.

Буває патологічна тривожність. Вона виникає на основі внутрішніх фізіологічних процесів в організмі. Така тривожність ніяк не пов'язана з реальним життям та не приносить жодної користі людині. Тривожність розглядається як один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Як правило, вона підвищується під час нервово-психічних і хронічних соматичних захворювань, а також у здорових людей, які переживають наслідки психічної травми, у осіб з поведінковими відхиленнями. Тривожність у структурі інтегральної індивідуальності належить до рівня властивостей особистості й сприймається як очікування неблагополучного результату щодо нейтральних ситуацій, які не містять реальної загрози (В.Р. Кисловська, 1971) [6, с. 417]. Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика людини, що дає уявлення про її схильність: а) сприймати досить широке коло ситуацій як загрозливих для її самооцінки, самоповаги та престижу; б) реагувати на ці ситуації проявом стану тривоги (Ч. Спілбергер, 1966, 1972; Ю.Л. Ханін, 1978) [1, с. 98]. Особистість із вираженими рисами тривожності, як зазначає Ч.Д. Спілбергер, схильна сприймати навколишній світ як загрозливий і небезпечний значно більшою мірою, ніж особистість з низь-

ким рівнем тривожності. На думку Л.М. Собчик (1990), показники тривожності достовірно пов'язані з мотивацією уникнення.

Як суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості тривожність перебуває у центрі уваги психіатрів, психотерапевтів, клінічних психологів. Деякі автори тривожність сприймають як складний конструкт, до якого входить поруч із традиційно зумовленими тривогою і страхом ще й невротизм, тобто зниження адаптивних можливостей і готовність до формування невротичних хворобливих розладів (Ю.А. Олександрівський, 1992) [5, с. 104–113].

За ознакою переважання в структурі особистості тривожності вчені виділяють особливий тип особистості – психастенічний, або тривожно-недовірливий. Особистість з вираженими рисами тривожності схильна сприймати світ довкола себе як загрозливий та небезпечний, а також демонструвати у поведінці риси неврівноваженості, емоційної нестійкості. В осіб тривожного (психастенічного) типу в дитинстві, як правило, виявлялися такі риси: певна боязкість і полохливість, моторна незручність, схильність до міркування, а також «занадто інтелектуальні» інтереси. У підлітковому віці ситуація загострювалася. Головними психологічними особливостями тривожних особистостей є такі: нерішучість, невпевненість, схильність до сумнівів і коливань, тенденція до нескінченних міркувань, а також тривожна недовірливість у вигляді різних побоювань за майбутнє (своє і своїх близьких), любов до самоаналізу, дій, ритуалів, уявлень, думок. Побоювання таких людей стосуються можливого чи малоімовірного майбутнього: як би не трапилося чогось жахливого та непоправного з ними самими або з тими людьми, до яких вони виявляють надзвичайно сильну прихильність. Негаразди, що вже трапилися, лякають їх набагато менше. Хлопчикам особливо властива стала тривога за матір: як би вона не захворіла, не потрапила під транспорт тощо. Психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають придумані прикмети та ритуали (наприклад, виходячи з дому, переступати поріг лише лівою ногою, на контрольні в школі одягати ту саму «щасливу» сорочку тощо). Іншими формами захисту є педантизм і формалізм, які живляться думкою, що якщо усе заздалегідь передбачити і не ухилятися від наміченого плану, то нічого поганого не трапиться.

Між нормальним та патологічним рівнем тривожності є прикордонні стани, коли мати обмежує дитину більше, ніж того вимагає ситуація. Часто ці обмеження є неадекватними щодо ситуації або віку дитини (наприклад, 15-річному підлітку не дозволяють самому проїхати дві зупинки на метро до друзів). Батьки пояснюють ці обмеження турботою, але дитина відчуває, що вимоги не відповідають реальності, і сприймає їх як тиск.

У парі «батьки – дитина» часто виникає підвищена тривожність. На рівень тривожності впливають такі чинники:

- ситуація у сім'ї під час вагітності. Якщо в цей час сталися якісь події, що спричинили виникнення стресу, тривожність зростає;
- перебіг вагітності та пологів. Зокрема, важкі пологи підвищують тривожність матері, а їх наслідки можуть позначатися її відносинах з дитиною протягом багатьох років.

Ми виявили декілька критеріїв дитячої тривожності:

- дитина не може довго працювати, не втомлюючись;
- їй важко зосередитися на чомусь;
- будь-яке заняття викликає зайве занепокоєння;
- під час виконання завдання дитина дуже напружена, скована;
- соромиться частіше за інших;
- часто говорить про напружені ситуації;
- червоніє в незнайомій обстановці;
- скаржиться, що їй сняться страшні сни;
- руки в неї зазвичай холодні та вологі;
- у дитини нерідко буває розлад травлення;
- сильно потіє, коли хвилюється;
- дитина не має гарного апетиту;
- спить неспокійно, засинає насилу.

Як ми вже казали, стаття спрямована на визначення взаємозв'язку тривожного материнства з рівнем тривоги у дитини дошкільного віку. Материнство – це спрямованість на дитину, уміння інтуїтивно відчувати, чого саме малюк хоче.

Психологія материнства – одна з найскладніших галузей сучасної психологічної науки. Актуальність її вивчення продиктована протиріччям між гостротою демографічних проблем, пов'язаних зі зменшенням народжуваності, великою кількістю сімей, що розпадаються, лавиноподібним збільшенням кількості дітей-сиріт, що мають живих батьків, зростанням кількості випадків жорстокого поводження з дітьми, і нерозробленістю програм соціальної та психологічної допомоги сім'ям.

Важливість материнської поведінки для розвитку дитини, її складна структура та шлях розвитку, множинність культурних та індивідуальних варіантів, а також величезна кількість сучасних досліджень у цій галузі дозволяють говорити про материнство як самостійну реальність, яка потребує розробки цілісного наукового підходу для дослідження. У психологічній літературі (переважно зарубіжній) багато уваги приділяється біологічним основам материнства, а також умовам і чинникам індивідуального розвитку людини.

Однією з найважливіших особливостей материнської любові є прихильність матері до дитини. Підтвердження важливості стійкого прояву прихильності можна знайти у багатьох

джерелах. У роботах J. Bowlby, D.N. Stern показується значення фактора стійкої прихильності для здоров'я та благополуччя дитини, наводяться результати досліджень, у яких вивчався взаємозв'язок між характером материнсько-дитячої прихильності та якістю адаптації дитини до соціуму. Вчені доводять, що сформоване почуття прихильності до матері полегшує адаптацію дитини і допомагає їй сформувати почуття впевненості та компетентності. Тривожні матері неадекватно виявляють прихильність до своєї дитини, причому своєрідність цього прояву прихильності залежить від особливостей емоційного профілю в кожному конкретному випадку.

Необхідно відстежити вплив тривожності матері на емоційну сферу дошкільника. Для цього ми провели опитування серед 30 матерів дошкільнят. Спочатку нам потрібно було дізнатися рівень тривожності матерів. Ми використали «Методику дослідження тривожності» Спілберга – Ханіна.

Таблиця 1

Результати дослідження за методикою Спілберга – Ханіна

Рівень тривожності	Кількість
низький	15%
високий	50%
середній	35%

У більшості матерів присутній високий рівень тривожності, трохи меншу тривожність має приблизно третина респонденток, а низьким рівнем тривожності володіють 15% опитаних.

Для діагностики рівня тривоги у дітей дошкільного віку була використана методика тестування Темпл – Амен – Доркі. Суть методики полягає в тому, що дитина повинна охарактеризувати емоційні реакції людей в ситуаціях, що запропоновані автором. Чим більше позитивних відповідей, тим меншим є рівень тривожності у дитини. Результати дослідження викладені в *табл. 2*.

Таблиця 2

Результати дослідження за методикою тестування Темпл – Амен – Доркі

Рівень тривожності дитини	Діти батьків з низькою тривожністю	Діти батьків з середньою тривожністю	Діти батьків з високою тривожністю
низький	80%	7%	3%
середній	30%	30%	40%
високий	14%	15%	71%

Проведене дослідження показало такі результати:

- у дітей тривожних матерів високий рівень тривожності (71% опитуваних);

– діти, що мають середній рівень тривожності, мають батьків з середнім рівнем тривожності (30%);

– матері, що мають низький рівень тривожності, виховують дітей з меншим рівнем тривожності.

Підвищена тривога часто трапляється у жінок, які пережили смерть своїх дітей або (рідше) інших близьких родичів. Серед наших респонденток ми знайшли 1 жінку, що пережила втрату дитини, та 5 жінок, що стикалися з цим. Усі вони мають високий рівень тривожності. Зайву тривогу відчувають матері, у яких були дуже важкі пологи, а також ті, життя дитини яких в перші місяці було в небезпеці. Якщо батьки мали підвищену тривожність щодо своєї дочки, то, ймовірно, дочка буде надто тривожною щодо своїх дітей. Це не єдині, але найчастіші причини виникнення невротичної тривоги у матерів. Однак важливо, щоб кожна мама усвідомлювала, що своєю поведінкою вона може серйозно нашкодити дитині. У складних випадках тривожні матусі потребують допомоги фахівців-психологів.

Тривога матері часто є причиною формування тривожності у дитини. При цьому мати намагається захистити дитину від труднощів та життєвих неприємностей, вберегти її від уявних небезпек. Як наслідок, дитина відчуває занепокоєння, коли залишається без матері. Замість активності та самостійності у дитини розвиваються пасивність та залежність.

У заключній частині дослідження ми дійшли висновків, що дитина сильно реагує на зміни настрою своїх батьків. Дуже часто дитина «зчитує» тривожність батьків, навіть коли вони її не помічають. Дитина стає надмірно відповідальною, наприклад, дуже турбується за свої результати у школі, сидить допізна за уроками, відмовляється гуляти з друзями. Тривожні діти погано реагують на зміни в житті, надто переживають через помилки або неправильні дії.

Іноді, щоб не турбувати тривожних батьків, діти поведуться дуже добре, демонструють удома лише свої позитивні якості. Таке придушення негативних проявів може вилитися в раптові спалахи агресії чи непослуху.

Батькам важливо чуйно реагувати на дитину, бути в контакті з нею, а тривожним батькам це робити важче. На будь-яку ситуацію вони реагують власними переживаннями, а дитина залишається без батьківської підтримки. Дуже часто діти тривожних батьків нічим із ними не діляться, щоб не засмутити чи щоб не викликати нових обмежень. При цьому дитина залишається віч-на-віч зі своїми проблемами. Це провокує затримку адекватного психічного розвитку та формування проблем емоційного спектру (алекситимія, підвищена тривожність).

Висновки з проведеного дослідження.

На підставі отриманих даних ми дійшли висновку, що високий рівень тривожності у матерів призводить до реалізації тенденції до емоційного дистанціювання, розладів емоційного спектру тощо. Певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. Кожна мати має свій оптимальний (бажаний) рівень тривожності – так звану корисну тривожність. Існує категорія матерів, тривожність яких є дуже високою. Така тривожність становить реальну загрозу для самооцінки і навіть життєдіяльності.

Надано практичні рекомендації психологам щодо індивідуальної підтримуючої та сімейної психотерапії:

1) необхідно встановлювати та розвивати психологічний контакт з матір'ю дошкільника шляхом зниження емоційної напруги (визнання права батьків на помилку, на негативні почуття, повага до поглядів батьків, уникнення засуджувального тону в питаннях), яка є джерелом опору психологічній роботі;

2) потрібно формувати вміння розпізнавати виникнення та посилення нервово-психічної напруги, попереджати експлозивні реакції. Психолог має навчитися адекватним способам емоційної розрядки для гармонізації внутрішнього стану пацієнтів;

3) необхідно стимулювати позитивне самосприйняття та позитивну самооцінку, самоприйняття. Психолог має формувати у пацієнтів адекватний (досяжний) образ «Я-ідеального» шляхом постановки реалістичних цілей саморозвитку та самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абакумова І.В. Навчання та зміст: сенсоутворення в навчальному процесі. *Психолого-дидактичний підхід*. Ростов : Зростання, 2003. 480 с.
2. Абакумова І.В., Єрмаков П.Н. Смысловая дидактика. *Гуманізація освіти*. 2008. № 3. С. 9–18.
3. Абульханова К.А. Идеальность та реальность субъекта. *Суб'єкт та особистість у психології саморегуляції* / за ред. В.І. Моросанової. Москва – Ставрополь : Психологічний інститут РАВ ; СевКавГУ, 2007. С. 31–45.
4. Абульханова К.А. Психология та свідомість особистості (проблеми методології, теорії та дослідження реальної особистості): вибрані психологічні праці. Москва – Воронеж : НВО «МОДЕК», 1999. 224 с.
5. Бороздіна Л.В., Залученова Є.А. Збільшення індексу тривожності при розбіжності рівнів самооцінки та домагань. *Питання психології*. 1993. № 1. С. 104–113.
6. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Психодіагностика. Москва : Наук. думка, 2009. 528 с.
7. Вегнер А.Л. Виявлення та корекція несприятливих варіантів розвитку особистості дітей та підлітків. Москва, 2000. 125 с.
8. Захаров О.І. Як подолати страх у дітей. Москва : Просвіта, 1986. 109 с.