

УДК 159.923.2:316.362.31

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.8>

ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ТИПУ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ МАТЕРІ ДО ДИТИНИ В ПОСТНАТАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Ольга Гилко

*Чорноморській національній університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: olhahylkoangel@gmail.com*

Ірина Астремська

*Чорноморській національній університет імені Петра Могили, вул. 68-Десантників, 10,
м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

У статті йдеться про важливість формування позитивного типу прив'язаності матері до дитини в постнатальному періоді. Дослідження присвячене актуальній проблемі впливу материнської прив'язаності на психічний та фізичний розвиток дитини. Задоволення фундаментальних емоційних і фізіологічних потреб немовляти матір'ю є визначальним для його гармонійного зростання, а динаміка цієї взаємодії значною мірою визначає не лише дитинство, а й доросле життя.

У роботі узагальнено психологічні теорії, які підкреслюють ключову роль материнської поведінки в формуванні особистості, її самооцінки та міжособистісних взаємодій. Висвітлено, що на ранніх етапах життя дитини взаємодія з матір'ю є основним фактором, що сприяє розвитку її соціальних і когнітивних навичок. Дослідження аналізує чинники, що впливають на формування цього зв'язку, зокрема, соціально-економічні та психологічні аспекти, а також індивідуальні риси матері.

Приведено дані про важливість психопрофілактичної підготовки вагітних жінок, яка спрямована на створення позитивної емоційної атмосфери та формування готовності до пологів як до природного фізіологічного процесу. Підкреслено, що правильний психоемоційний стан матері під час вагітності та після пологів сприяє встановленню міцного зв'язку з дитиною, що забезпечує її психологічний захист та емоційну стабільність.

Результати дослідження свідчать, що негативний тип прив'язаності матері до дитини, зокрема амбівалентний, унікаючий або тривожно-унікаючий, може призвести до розвитку у дитини механізмів психологічного захисту, що негативно впливають на її когнітивний, інтелектуальний, соціальний та емоційний розвиток. Зазначено, що для досягнення гармонійного розвитку дитини необхідне формування позитивного типу прив'язаності, що забезпечує їй всебічний та збалансований розвиток.

Підкреслена важливість подальших досліджень у цій сфері, які допоможуть розробити ефективні психокорекційні програми для підтримки матерів у постнатальний період, що сприятиме підвищенню рівня соціальної адаптації та емоційного благополуччя як матері, так і дитини.

Ключові слова: прив'язаність, постнатальний період, матір, дитина, вагітність, депресія.

Задоволення фундаментальних емоційних і фізіологічних потреб дитини батьками є основною вимогою для її повноцінного та збалансованого зростання. Динаміка взаємодії дитини з матір'ю, рівень проявленої чутливості, встановлення емоційних зв'язків і відчуття прихильності значною мірою впливають на її розвиток не тільки в дитинстві, але й у майбутньому. Розвиток – це постійний процес, який розгортається в окремі етапи,

кожен з яких характеризується унікальними особливостями, зростанням і проблемами. Початкові етапи постнатального періоду мають важливе значення у формуванні психічного та особистісного розвитку дитини, оскільки вона починає життя фізично нерозвиненою та цілковито залежно від дорослих.

Протягом першого року розвитку дитини її соціальне середовище характеризується психологічним зв'язком з основним опікуном, як правило, матір'ю. Цей зв'язок передбачає не лише фізичну близькість, але й початок соціальних взаємодій. Спочатку дитина реагує на дотик і голос матері, поступово вчиться впізнавати її і відрізнити від інших. З плином часу концентрація уваги дитини розширюється, включаючи інших людей, і вона набуває здатності відрізнити знайомі обличчя від незнайомих.

Значення материнської поведінки, прив'язаності та її вплив на благополуччя та збалансоване зростання дитини є центром у сучасних наукових розвідках і практичних дослідженнях щодо материнства. Психологічні теорії стверджують, що зв'язок між матір'ю та її дитиною відіграє ключову роль у формуванні особистості, її самооцінки, самосприйняття та міжособистісних взаємодій протягом дорослого життя.

Вивчення проблем, пов'язаних із прийняттям та розумінням жінкою своєї ролі матері, має велике значення, оскільки дозволяє ідентифікувати впливові фактори та критичні періоди, які можуть глибоко вплинути на її зв'язок із дитиною, її моделі поведінки та, зрештою, когнітивний розвиток дитини. І навпаки, встановлення цього материнського зв'язку залежить від індивідуальних рис і поведінки жінки, а також від її міжособистісної динаміки з іншими в цілому.

Зважаючи на різноманітні соціально-економічні, екологічні та політичні умови в країні, актуальною є необхідність вирішення питання супроводу жінок під час вагітності, зокрема шляхом здійснення психопрофілактичної підготовки до пологів. Цей комплексний підхід охоплює ряд психопрофілактичних, психотерапевтичних і фізичних втручань. Основні цілі психофізичної підготовки вагітних полягають у вихованні свідомого ставлення до вагітності та розгляді пологів як природного фізіологічного процесу. Крім того, це має на меті створити позитивну емоційну атмосферу та вселити впевненість у нормальному перебігу вагітності та майбутніх пологів, надати жінкам необхідні навички, щоб подолати страх перед пологами та впоратися з потенційним болем.

Для боротьби з депресією під час вагітності вкрай важливо, щоб психолог допоміг майбутнім мамам розпізнати та вирішити їхні ірраціональні думки, які є основою їхнього стану. Завдяки спільним зусиллям ці переконання відкрито обговорюються та переглядаються.

Для ефективного вирішення проблемних областей або «об'єктів» необхідні спеціальні стратегії. Однією з таких методик є планування діяльності, яке передбачає створення структурованого розпорядку дня вагітної жінки. Це допомагає їм набутися впевненості у своїй здатності ефективно вирішувати завдання та виклики.

Вагітні жінки беруть участь у когнітивній репетиції, процесі, під час якого вони уявляють різні дії та визначають будь-які перешкоди чи конфлікти, які можуть виникнути, спонукаючи до необхідності обговорення. В рамках заняття надаються завдання по боротьбі з наслідками депресії. Майбутнім мамам рекомендується документувати негативні думки в одному розділі, а раціональні відповіді в іншому [2].

У когнітивній терапії для вагітних жінок психолог може призначити певну діяльність, адаптовану до конкретної особи. Важливо створити середовище, в якому вагітна жінка відчуватиме себе комфортно, висловлюючи будь-які заперечення, які вона може мати. Вирішальне значення має активне слухання, а потім заохочення жінки до самостійної оцінки обґрунтованості її заперечень. Спеціаліст також повинен звернути увагу на причини, що лежать в основі цих заперечень, особливо якщо вони ґрунтуються на переконанні, що така діяльність може завдати шкоди вагітній жінці [1].

Вагітні жінки, які переживають депресію, часто списують усі свої труднощі на особисту провину. Мета когнітивної терапії – допомогти пацієнтам усвідомити надмірну природу своєї самокритики, а також об'єктивно оцінити її глибокі та дисфункціональні якості. За допомогою опитувань і рольових ігор психотерапевт повинен проілюструвати майбутній матері хибність її переконань. Крім того, набуття здатності ідентифікувати та оцінювати точність автоматичних думок, пов'язаних із самозвинуваченням, дає позитивні результати.

Основне завдання – допомогти матерям позбутися ірраціональних і нелогічних думок і поглядів, замінивши їх логічними і раціональними. Початковий крок у цьому процесі передбачає демонстрацію жінкам нелогічної природи цих ідей, надання пояснень їх ірраціональності та використання [8].

Необхідно вирішити проблему самозниження, що означає низьку самооцінку та відчуття нікчемності і передається дитині. Проблема збереження людської гідності виникає, коли люди оцінюють власну цінність на основі своїх дій, поведінки чи результатів, які часто виявляють недоліки та невдачі. Щоб вирішити цю проблему, загальний підхід полягає в тому, щоб допомогти жінці усвідомити свою природну цінність, незалежно від її поведінки чи думок інших. Засвоївши це переконання, жінку також можна спонукати утримуватися від будь-якої оцінки себе. Відмовляючись від потреби в самоповазі, матері можуть усвідомити, що вони живі та мають свободу вибору повноцінного життя. Замість розмірковувати над запитаннями на кшталт «Хто я?» або «Чи гідна я людина?», вони більш зацікавлені у дослідженні рис характеру та особистих уподобань.

Коли справа доходить до рішення про створення сім'ї, важливу роль відіграють і чоловік, і дружина. Однак репродуктивна система кожної людини має свої унікальні особливості, що може призвести до психологічної напруги та потенційних конфліктів у родині. Отже, репродуктивні установки подружжя, що впливають з їх індивідуальних особливостей, в кінцевому підсумку формують їх спільну репродуктивну поведінку [10].

Психологічні мотиви, які впливають на репродуктивне мислення, спонукають жінку приймати стратегії поведінки та тип прив'язаності, які відповідають їхнім особистим і соціально-психологічним цілям. Ці мотиви відображають особисті вкладення в переживання конкретних етапів життя. Зазвичай вважається, що наявність певної кількості дітей викликає бажання та мотивацію продовжити життя, щоб спостерігати за їхніми досягненнями та брати активну участь у житті своїх нащадків і нащадків. Можна зробити висновок, що інтенсивність цього бажання зростає зі збільшенням кількості дітей у людини.

Після проведення спеціальних тестів з цього приводу варто зазначити, що можна спостерігати певні ознаки наявності післяпологової депресії серед кількох опитаних жінок. Крім того, на основі певних відповідей можна зробити висновок, що ця депресія поширена серед більшості жінок, які мають дітей, особливо у віці до 6 місяців. Ми припускаємо, що ознаки післяпологової депресії можуть сильно вплинути на психічний розвиток немовляти через навантаження на стосунки з матір'ю.

Післяпологова депресія є складною темою, яка потребує окремого дослідження. Однак, треба визначити, що саме вона може деформувати поведінку матері по відношенню до дитини. Поширене переконання полягає в тому, що молоді матері автоматично сповнюються безмежним щастям, і будь-які образи, які вони висловлюють, відкидаються як проста втома, гормональні коливання чи легковажні бажання. Тим не менш, післяпологова депресія є справжнім станом, визнаним і підтвердженим психологами і терапевтами. Однак важливо, щоб молода мама сама усвідомила всю серйозність цього питання [4].

Які причини та прояви післяпологової депресії? Хоча народження дитини зазвичай є радісною подією, виклики, які виникають у житті матері після пологів, можуть застати зненацька навіть найбільш підготовлену жінку. Післяпологова депресія часто виникає

через глибоко вкорінене почуття неадекватності у вирішенні різних проблем, таких як: Чому моя дитина плаче? Чи може бути щось не так з моєю дитиною, про що я не знаю?

Коли мати думає про такі думки, вона ненавмисно потрапляє в психологічний глухий кут. Ці думки часто призводять до хибного переконання, що вона непридатна мати. Деяким жінкам важко відчутти необхідну любов і зв'язок зі своїми дітьми, що може ще більше сприяти стану депресії. Молода мати частіше плаче, відчуває незрозумілу дратівливість, відсторонюється від чоловіка, нехтує доглядом за собою і взагалі сприймає народження дитини як кошмарне випробування [7].

Через потреби догляду за новонародженим, графік матері стає зайнятим дитиною, залишаючи мало часу на домашні справи, догляд за собою та турботу про чоловіка. Втома також стає постійним супутником, тому що вона постійно хоче спати. Крім того, у перші місяці після пологів зовнішній вигляд і тіло жінки можуть значно відрізнятись від її стану до вагітності, що ще більше сприяє почуттю депресії матері в цей період.

Дуже важливо враховувати потенційну шкоду, яку післяпологова депресія у матерів може завдати їхнім новонародженим немовлятам. Жінки, які переживають депресію під час вагітності та після пологів, докладають зусиль, щоб створити міцний зв'язок зі своїми дітьми, але їм може бути важко належним чином піклуватися про них через почуття неадекватності чи провини. Отже, у цих дітей із депресією можуть спостерігатися когнітивні та моторні недоліки, раптові зміни в темпераменті та зміни в їхньому харчуванні внаслідок відсутності виключно грудного вигодовування до досягнення ними 6-місячного віку [5].

Грудне молоко відіграє життєво важливу роль на початкових етапах життя дитини, оскільки воно забезпечує необхідне харчування, яке допомагає зміцнити та підвищити імунну систему дитини. Акт грудного вигодовування також сприяє цьому процесу.

Грудне вигодовування забезпечує численні переваги для матерів, оскільки воно ефективно знижує рівень стресу, тим самим полегшуючи симптоми депресії. Грудне вигодовування викликає у дитини відчуття комфорту, безпеки та прихильності. Якщо грудне вигодовування переривається, це може призвести до затримки або порушення розвитку, а також до раптових змін у поведінці, таких як нерегулярний режим сну, дратівливість і ослаблення імунної системи.

На жаль, згубний вплив пригніченого психічного стану матері поширюється не тільки на неї саму, але й на дитину. Перебуваючи в стані депресії, мати відчуває брак емоційного зв'язку з дитиною, в результаті чого дитина позбавляється ніжності та любові з боку найдорожчої людини. Отже, дитина виражає своє страждання через сльози та істерики, що ще більше посилює напругу матері. У результаті матері стає важко заспокоїти дитину, що призводить до посилення постійного плачу.

Щоб запобігти післяпологовій депресії, психологи радять жінкам перед пологами поговорити з родиною про розподіл обов'язків. Якщо дозволяють фінансові обставини, молода мати може з самого початку розглянути можливість найняти допомогу. Ця підтримка може набувати різних форм, наприклад, няня, домробітниця, хтось, хто готуватиме їжу для всієї родини чи виконує обов'язки по прасуванню, або навіть бабуся.

Якщо молода мама стикається з труднощами, їй вкрай важливо вести відверту розмову зі своїми близькими, особливо з чоловіком. Для неї важливо ефективно сформулювати свої страхи та дискомфорт. Якщо її чоловікові важко знайти правильні слова, необхідно знайти когось, хто зможе вислухати і запропонувати підтримку без засудження, чи то психолог, чи не засуджуючий друг, який може додати трохи гумору в ситуацію.

Усвідомлення своєї абсолютної значущості в житті немовляти, виважена, позитивна і конструктивна прив'язаність є тими моментами, які забезпечують розвиток дитини та становлення гармонійної особистості.

Ґрунтуючись на дослідженнях та інтерпретації теорії прихильності та прив'язаності, стає очевидно, що досвід, отриманий в постнатальному періоді в процесі безпечних і надійних стосунків із матір'ю, що піклується, є вирішальним для розвитку здорової самооцінки, здатності формувати позитивні зв'язки в суспільстві, а також сприяє зростанню особистості. Ключовим фактором у набутті цього досвіду є постать матері, а саме її чуйність, послідовність і уважність, тобто аспекти, які закладені в той чи інший тип прив'язаності до дитини. Діти, які опинилися в лещатах негативної прив'язаності до них матері, змушені адаптуватися, розвиваючи механізми психологічного захисту та поведінку, що має шкідливий вплив на їхній когнітивний, інтелектуальний, соціальний та емоційний розвиток. Отже, матері з негативним, деструктивним типом прив'язаності (амбівалентний, унікальний і тривожно-уникаючий) демонструють нижчий рівень соціальної адаптації, стійкості до стресу, адаптивності та здатності встановлювати надійні та повноцінні стосунки з власною дитиною.

Дослідження впливу материнської прив'язаності на емоційне та фізичне благополуччя дитини постійно демонструють значні відмінності в емоційному настрої, проявах і методах підтримки в різних матерів. Якщо правильно і виважено підходити до питання взаємин матері із дитиною, можна прогнозувати, що дитина отримає всебічний та гармонійний розвиток, увагу та піклування.

Список використаної літератури

1. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 4. С. 122–126.
2. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. *Проектування позитивного життєвого простору особистості* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18–19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94–97.
3. Ємець О. Я. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 34–47.
4. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
5. Коренєва Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01/ Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2019. 262 с.
6. Краснюк Л. В. Підбір і перевірка ефективного діагностичного інструментарію для дослідження психоемоційного стану особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез Всеукр. наук.-практ. конф., 21 жовтня 2016 р. Львів : ЛьвДУВС, 2016. С. 160–164.
7. Крижановська З. Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 148–159.
8. Лук'янова К. А. Феномен батьківства у сучасному вимірі. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер.11. 2016. Вип. 22. С. 71–77.
9. Малильо О. П., Корнієнко І. О. Опанувальна поведінка особистості в процесі розвитку сімейних відносин. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2013. № 21. С. 399–410.
10. Марценюк М. О. Роль психологічного стресу в контексті сімейних труднощів. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i36/29.pdf> (дата звернення: 19.07.2024)

11. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. Сковороди. Сер. Психологія.* 2012. № 44 (2). С. 127–134.

THE PROCESS OF FORMING A POSITIVE TYPE OF ATTACHMENT OF THE MOTHER TO THE CHILD IN THE POSTNATAL PERIOD

Olha Hylko

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantnykiv, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: olhahylkoangel@gmail.com*

Iryna Astremska

*Petro Mohyla Black Sea National University
10, St. 68 Desantnykiv, Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: arin9474@ukr.net*

The article deals with the importance of forming a positive type of mother's attachment to the child in the postnatal period. The study is devoted to the actual problem of the influence of maternal attachment on the child's mental and physical development. The satisfaction of the infant's fundamental emotional and physiological needs by the mother is decisive for its harmonious growth, and the dynamics of this interaction largely determine not only childhood, but also adulthood.

The work summarizes psychological theories that emphasize the key role of maternal behavior in the formation of personality, self-esteem and interpersonal interactions. It is highlighted that in the early stages of a child's life, interaction with the mother is the main factor contributing to the development of her social and cognitive skills. The study analyzes the factors that influence the formation of this connection, in particular, socio-economic and psychological aspects, as well as individual characteristics of the mother.

Data on the importance of psychoprophylactic training of pregnant women, which is aimed at creating a positive emotional atmosphere and forming readiness for childbirth as a natural physiological process, are given. It is emphasized that the correct psycho-emotional state of the mother during pregnancy and after childbirth contributes to the establishment of a strong bond with the child, which ensures its psychological protection and emotional stability.

The results of the study show that the negative type of attachment of the mother to the child, in particular ambivalent, unique or anxious-avoidant, can lead to the development of psychological protection mechanisms in the child, which negatively affect its cognitive, intellectual, social and emotional development. It is noted that in order to achieve the harmonious development of the child, it is necessary to form a positive type of attachment, which provides him with a comprehensive and balanced development.

The importance of further research in this area is emphasized, which will help to develop effective psychocorrective programs to support mothers in the postnatal period, which will contribute to increasing the level of social adaptation and emotional well-being of both the mother and the child.

Key words: attachment, postnatal period, mother, child, pregnancy, depression.