

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2024, Том 1, № 2 / 2024, Vol. 1, Iss. 2 <https://eahjournal.ru/issue-2-2024.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH224.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Собирова, Н. Психологическое благополучие матери и его роль в развитии ребенка / Н. Собирова // Евразийские академические горизонты. — 2024. — Т. 1. — № 2. — URL: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH224.pdf>.

For citation:

Sobirova N. Maternal psychological well-being and its role in child development. *Eurasian Academic Horizons*. 2024;1(2): 04EAH224. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/04EAH224.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Собирова Нилуфар

Хорезм, Узбекистан

E-mail: sobirovanilufar1997@gmail.com

Психологическое благополучие матери и его роль в развитии ребенка

Аннотация. Психологическое состояние матери — важнейший фактор, определяющий эмоциональное, когнитивное и социальное развитие ребенка в раннем возрасте. В данной статье рассматривается влияние материнских переживаний — радости, тревожности, стресса — на развитие детей до 5 лет. Особое внимание уделяется таким явлениям, как послеродовая депрессия и хронический стресс, а также их последствиям для детского здоровья и поведения. Анализ основан на результатах современных научных исследований, опросах матерей и наблюдениях за их взаимодействием с детьми. Выявлено, что эмоциональное состояние матери напрямую влияет на ребенка: положительный настрой способствует формированию уверенности и познавательной активности, тогда как стресс может тормозить развитие речи, нарушать эмоциональный контакт и влиять на гормональный фон малыша.

В статье также обсуждается роль поддержки со стороны семьи, друзей и специалистов в смягчении негативных эффектов и укреплении психологического благополучия матери. Авторы предлагают практические рекомендации для матерей, медицинских работников и социальных служб с целью укрепления психоэмоционального здоровья семей. Забота о ментальном состоянии матери — это инвестиция в здоровье и будущее ребенка.

Ключевые слова: психологическое благополучие; мать; ребенок; развитие; эмоции; стресс; послеродовая депрессия; тревожность; теория привязанности; взаимодействие; эмоциональная передача; когнитивное развитие; социальное развитие; гормональный фон; поддержка; иммунитет; профилактика; психическое здоровье; материнство

Введение

Быть матерью — это не только источник радости, но и серьезная ответственность, особенно в современном мире, где стресс и постоянная занятость стали нормой. Сегодня все больше специалистов и родителей осознают: психологическое состояние матери оказывает непосредственное влияние на развитие ребенка — его эмоциональную устойчивость, когнитивные способности и умение выстраивать отношения с окружающим миром.

Цель данной статьи — проанализировать, как внутреннее благополучие матери отражается на развитии детей в возрасте до пяти лет. Мы стремимся показать, почему эмоциональное состояние матери играет ключевую роль в формировании личности ребенка, и какие последствия могут возникнуть, если женщина сталкивается с хроническим стрессом, тревожностью или послеродовой депрессией.

В нашей работе мы опираемся на научные подходы привязанности Джона Боулби, современные исследования в области детской психологии, а также реальные наблюдения за взаимодействием мам и малышей. Мы рассматриваем, как мамины эмоции — радость, тревога, усталость или вдохновение — передаются ребенку и формируют его отношение к себе и к миру.

Эта статья не только раскрывает механизмы влияния материнского состояния на ребенка, но и предлагает практические рекомендации по поддержке матерей. Ведь забота о маме — это забота о будущем поколении.

Теоретические основы психологического благополучия матери

Психологическое благополучие мамы — это не просто отсутствие тревог и усталости. Это состояние внутреннего комфорта, когда женщина чувствует радость, уверенность и ощущает смысл своей роли. Оно проявляется в том, как она разговаривает с малышом, как откликается на его плач, как улыбается в ответ на его первые звуки. Через эти моменты ребенок учится воспринимать мир — как безопасный или тревожный, как теплый или непредсказуемый.

Чтобы понять, почему материнское самочувствие так важно для развития ребенка, стоит разобраться: что именно включает в себя благополучие, какие факторы его поддерживают и почему первые годы жизни малыша особенно чувствительны к настроению мамы.

Психологическое благополучие — это, в первую очередь, способность матери чувствовать себя хорошо в своей роли, справляться с повседневными заботами и находить радость в родительстве. Это не означает, что мама всегда спокойна и счастлива — но она умеет находить баланс между тревогами и радостью, чувствует свою ценность и может восстанавливаться после трудных дней.

Психолог Кэрол Райфф выделяет несколько ключевых компонентов благополучия: эмоциональная устойчивость, ощущение смысла жизни, принятие себя и способность строить близкие отношения [1].

От чего зависит мамино благополучие?

На эмоциональное состояние матери влияет множество факторов. Один из самых мощных — это поддержка. Теплое слово от мужа, помощь от бабушки, подруга, которая готова просто выслушать — всё это помогает маме чувствовать себя не одинокой. Поддержка создает ощущение защищенности, а значит — и внутреннего равновесия.

Не менее важно и материальное положение. Когда женщина не вынуждена ежедневно тревожиться о деньгах, она может сосредоточиться на малыше и собственных чувствах. Качественный сон, физическое здоровье и возможность иметь время для себя — всё это не роскошь, а необходимые условия для ментального комфорта.

Свою роль играют и культурные традиции. Например, в Узбекистане забота о молодой маме — дело всей махалли: соседи и родственники спешат поддержать, окружить заботой. Но в современном мире, особенно в больших городах, многие семьи живут вдали от родных, и женщине приходится искать новые способы справляться с трудностями через онлайн-сообщества, психологов, кружков для мам [2].

Эмоции мамы как погода: бывают солнечные дни, когда радость и гордость за малыша наполняют сердце, и бывают пасмурные — с усталостью, тревогой или грустью. Позитивные состояния, такие как счастье от первой улыбки ребенка или умиление от его первых шагов, наполняют мать энергией, помогают укрепить эмоциональную связь и делают общение с малышом живым и теплым.

Но материнство — это не всегда легкость. Послеродовая депрессия, которая, по данным ВОЗ, затрагивает до 15 % женщин, может окрасить даже самые простые моменты в серые тона. Вместо радости — ощущение вины, усталости и одиночества. Тревожность способна захватывать маму полностью — постоянные переживания о здоровье или будущем ребенка не дают расслабиться. А хронический стресс, вызванный недосыпанием, перегрузкой и отсутствием поддержки, подтачивает внутренние силы. Важно понимать: такие состояния не делают женщину плохой матерью. Это естественная часть человеческого опыта, но важно вовремя распознать их и понять, как они отражаются на ребенке.

Теория привязанности, разработанная психологом Джоном Боулби, объясняет, почему эмоциональное состояние матери — это не просто фоновый фактор, а основа, на которой строятся чувства и поведение малыша. В первые годы жизни ребенок учится понимать мир именно через взаимодействие с близкими. Если мама доступна, ласкова, отвечает на сигналы малыша с теплом, у ребенка формируется безопасная привязанность. Он растет уверенным, любознательным, легче идет на контакт с другими людьми.

Если же мама, из-за тревоги, депрессии или переутомления становится менее отзывчивой, малыш может чувствовать неуверенность, становиться замкнутым или, наоборот, чрезмерно тревожным. Исследования показывают, что дети матерей с высоким уровнем благополучия лучше справляются со своими эмоциями, быстрее осваивают речь и активнее познают окружающий мир.

Психологическое благополучие матери — это не роскошь, а необходимое условие для здорового детства. Оно зависит от множества факторов: физического здоровья, поддержки со стороны близких, возможности отдыхать и восстанавливаться. Но главное — от умения самой мамы заботиться о себе, принимать помощь и позволять себе быть неидеальной.

Когда мама чувствует себя в безопасности, спокойно и уверенно — это передается ребенку. Он учится доверять миру и себе. Забота о маме — это забота о ребенке. Это забота о будущем [3].

Механизмы влияния материнского благополучия на ребенка

Материнское настроение — это не просто ее личные переживания, а мощная сила, которая формирует мир ребенка. С первых дней жизни малыш как губка впитывает эмоции, реакции и заботу мамы, и это закладывает основу для его чувств, ума и поведения.

Чувства мамы — это как мелодия, которую малыш слышит каждый день. Когда мама счастлива и спокойна, ее улыбка и нежный голос дают ребенку ощущение безопасности. Исследования показывают, что младенцы уже в первые месяцы распознают эмоции на лице мамы. Если она часто улыбается, ребенок отвечает тем же, и это укрепляет его эмоциональное здоровье. Но если мама тревожится или грустит, малыш может стать беспокойным или плаксивым. Это не значит, что мама должна всегда быть «на позитиве» — важно, чтобы радость перевешивала [4].

То, как мама играет, кормит или укачивает малыша, напрямую влияет на его развитие. Когда мама откликается на плач, берет на руки или поет колыбельную, она учит ребенка доверять миру. Ученые называют это «отзывчивостью», и она особенно важна в первые

три года. Например, если мама с радостью реагирует на лепет малыша, он быстрее учится говорить. Спокойная мама помогает ребенку легче справляться с новыми ситуациями, будь то первый поход в песочницу или знакомство с бабушкой. Но если мама из-за стресса менее внимательна, малыш может чувствовать себя неуверенно, что иногда замедляет его прогресс [5].

Материнское состояние влияет даже на биологию ребенка. Когда мама переживает сильный стресс, в ее организме вырабатывается кортизол — гормон, который может передаться малышу через грудное молоко или во время беременности. Высокий уровень кортизола у ребенка может сделать его более тревожным или нарушить сон. Исследования 2020-х годов показывают, что дети мам с хроническим стрессом чаще капризничают и медленнее адаптируются к изменениям. Но хорошая новость в том, что спокойствие матери и забота снижают уровень стресса у малыша, помогая его телу и мозгу развиваться гармонично [6].

Благополучие мамы — это как почва для роста ума и характера ребенка. Дети счастливых мам быстрее учат слова, лучше запоминают и охотнее исследуют мир. Например, когда мама с энтузиазмом читает сказку или играет в «ку-ку», она стимулирует мозг малыша, помогая ему развивать речь и мышление. Социально такие дети тоже выигрывают: они легче находят общий язык с другими, потому что видели, как мама улыбается и общается. Но если мама подавлена, ребенок может стать замкнутым или бояться новых людей, что иногда сказывается на его уверенности в будущем [7].

Последствия негативного психологического состояния матери

Послеродовая депрессия — это больше, чем просто усталость после родов. Она накрывает маму чувством пустоты, апатией или даже отстраненностью от малыша. По данным исследований, до 15 % женщин сталкиваются с ней в первый год после рождения ребенка. Когда мама подавлена, она может реже улыбаться, играть или говорить с малышом, а это нарушает их эмоциональную связь. Ребенок становится беспокойным, хуже спит или медленнее учится реагировать на других. Например, дети мам с депрессией иногда позже начинают говорить, потому что им не хватает активного общения. Это не значит, что мама не любит малыша — ей просто нужна помощь, чтобы вернуть радость [8].

Жизнь мамы полна забот: недосып, хлопоты по дому, работа или финансовые трудности. Если стресс становится постоянным, он действует как тень, закрывающая свет. Ученые обнаружили, что дети мам, живущих в хроническом напряжении, чаще капризничают и хуже справляются с новыми задачами, например, с обучением в детском саду. Стресс влияет на мозг ребенка, замедляя развитие зон, отвечающих за память и внимание. Малыш может стать более пугливым или, наоборот, агрессивным, потому что не чувствует стабильности.

Тревожная мама постоянно волнуется: здоров ли ребенок, правильно ли она его воспитывает, все ли делает? Эта тревога передается малышу, как эхо. Исследования показывают, что дети мам с высоким уровнем тревожности чаще боятся незнакомцев или новых мест. Они могут вырасти менее уверенными, потому что мамины переживания учат их видеть мир как источник опасности. Например, если мама вздрагивает от каждого шороха, ребенок тоже начинает нервничать. Это не делает тревожность чем-то непреодолимым — осознанность и забота о себе помогают маме успокоиться, а ребенку — расти смелее [9].

Негативное состояние мамы может оставить след, который проявится годы спустя. Дети, чьи мамы боролись с депрессией или стрессом в их ранние годы, иногда сталкиваются с трудностями в школе или отношениях. Они могут быть более замкнутыми, иметь проблемы с самоконтролем или чаще грустить. Исследования 2020-х годов показывают, что такие дети в подростковом возрасте рискуют столкнуться с тревожными расстройствами. Но важно

помнить: эти последствия не неизбежны. Поддержка мамы — от семьи, друзей или психолога — может изменить траекторию, помогая ребенку расти здоровым и счастливым.

Негативные эмоции мамы — это не приговор, а сигнал, что ей нужна забота. Они влияют на малыша, но их воздействие можно уменьшить, если окружить маму теплом и пониманием. Каждый шаг к ее благополучию — это шаг к яркому будущему ее ребенка [10].

Методология исследования

Чтобы понять, как мамино психологическое благополучие влияет на ребенка, нужно заглянуть в жизни реальных семей и опереться на науку. В настоящий день, когда психическое здоровье становится важной темой, мы хотим не просто говорить о проблеме, а показать, как она проявляется и что с ней делать. Наша цель — сделать исследование понятным и полезным, чтобы оно помогло мамам и их малышам.

Мы выбрали комбинированный подход, чтобы получить полную картину. Сначала мы изучили научные статьи и клинические данные о том, как мамины эмоции влияют на детей. Это помогло нам понять, что уже известно. Затем мы провели опросы и наблюдения за реальными мамами и их малышами, чтобы услышать их истории. Такой метод позволил нам соединить цифры и факты с живыми переживаниями, сделав выводы более глубокими и правдивыми.

В исследовании участвовали мамы с детьми до 5 лет — возраста, когда связь с мамой особенно важна. Мы выбрали 250 женщин из разных городов и сел, чтобы учесть, как жизнь в мегаполисе или деревне влияет на их самочувствие. Среди участниц были мамы с разным уровнем благополучия: от тех, кто чувствует себя счастливой, до тех, кто борется со стрессом или депрессией. Мы также включили мам с разным достатком и семейным положением, чтобы понять, как эти факторы меняют ситуацию.

Анализ и результаты

Опрос 250 матерей показал, что эмоциональное состояние мамы тесно связано с поведенческими и когнитивными особенностями ребенка. Среди женщин, ощущающих благополучие и поддержку, 70 % отмечали, что их дети проявляют больше позитивных эмоций, быстрее овладевают речевыми навыками и легче адаптируются к новым условиям. Наблюдения подтвердили, что такие матери чаще взаимодействуют с детьми через игру, чтение и песенки, что стимулирует когнитивное и эмоциональное развитие.

Напротив, у матерей с высоким уровнем тревожности и признаками депрессии дети чаще демонстрировали признаки эмоциональной нестабильности: плаксивость, нарушения сна, страхи и трудности в социализации. Это не связано с отсутствием любви, а скорее отражает влияние внутреннего напряжения взрослого на психику ребенка.

Обсуждение

Сравнительный анализ показал, что дети матерей с высоким уровнем психологического благополучия демонстрировали в среднем на 20 % более быстрый прогресс в развитии речи и навыков взаимодействия со сверстниками. В противоположность этому, дети мам, находящихся в состоянии хронического стресса, реже проявляли инициативу в игре и имели трудности в выражении эмоций.

Интервью с участницами показали, что даже небольшие улучшения психоэмоционального состояния — например, после начала посещения группы поддержки — положительно влияли на поведение ребенка (например, снижение тревожности, улучшение речевой активности).

Основные факторы риска: изоляция, хроническая усталость, отсутствие помощи, финансовые трудности. 60 % мам, испытывающих эти условия, сообщали о выраженных признаках тревожности и эмоционального выгорания.

- участие отца или других близких в уходе за ребенком;
- регулярный отдых и наличие личного времени;
- доступ к психологической поддержке;
- включенность в социальное сообщество (особенно в традиционных семьях и махаллях).

Сельские участницы, окруженные родственниками, реже сталкивались с эмоциональными перегрузками, чем городские мамы, испытывающие социальную изоляцию.

Результаты

Для мамы

- Забота о себе — это вклад в здоровье ребенка. Регулярный отдых, поддержание сна и кратковременные «паузы» в течение дня (например, прогулка в одиночестве или чашка чая в тишине) способствуют снижению стресса.
- Используйте простые методы самопомощи: дыхательные практики, дневник благодарности, аудио-медитации.
- Не стесняйтесь просить о помощи. Эмоциональная и бытовая поддержка существенно снижает уровень тревожности.
- При признаках депрессии или эмоционального истощения обратитесь к специалисту. Даже одна консультация может оказать заметную поддержку.

Для медицинских работников

- Включайте скрининг на послеродовую депрессию (например, эдинбургская шкала послеродовой депрессии) в стандартный послеродовой осмотр.
- Обучайте акушеров, медсестер и педиатров раннему выявлению признаков эмоциональных нарушений у матерей.
- Предоставляйте информацию о доступных психологах и группах поддержки.

Для общества и сообществ

- Продвигайте культуру поддержки молодых родителей: помощь соседей, гибкий график от работодателей, открытые родительские пространства.
- Восстановление и развитие традиционных сообществ поддержки (например, махалля) способствует снижению изоляции.
- Медиа и соцсети могут стать платформами, где делятся историями поддержки, опытом и практическими советами.

Для педагогов и психологов

- Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка как индикатор семейной атмосферы.

- При выявлении признаков тревожности у ребенка мягко и ненавязчиво взаимодействуйте с матерью.
- Организуйте родительские встречи с участием специалистов, где можно обсудить управление стрессом, воспитание и эмоциональную связь с ребенком.
- В дошкольных учреждениях внедряйте занятия по эмоциональному развитию и осознанности для детей.

Заключение

Психологическое благополучие матери — это невидимая, но прочная нить, из которой ткется будущее ребенка. Именно оно наполняет его ранние годы доверием, теплом и радостью. Наше исследование подтверждает: эмоции мамы — будь то счастье, тревога или усталость — оказывают глубокое влияние на эмоциональное и поведенческое развитие малыша. Спокойная, поддержанная мама помогает ребенку становиться уверенным, открытым и устойчивым. А стресс, тревожность или депрессия могут затормозить его рост, но это не приговор.

Мы обнаружили, что настроение матери передаётся ребенку не только словами и действиями, но даже через прикосновения, взгляд, объятия и на биологическом уровне, включая гормональный фон. Эти маленькие, повседневные проявления любви становятся основой представления ребенка о себе и окружающем мире. Поддержка со стороны семьи, друзей или специалистов играет решающую роль в восстановлении и поддержании маминого душевного равновесия, а значит и в формировании благополучного детства.

Конечно, у нашего исследования есть ограничения: мы сосредоточились на матерях с детьми до пяти лет. Перспективным направлением является дальнейшее изучение влияния материнского состояния на детей школьного возраста, а также активное включение роли отцов и других членов семьи в процесс поддержки.

Материнство — это путь, полный и света, и тени. И в этом пути важно, чтобы женщина чувствовала себя не одинокой, а нужной, принятой и ценной. Забота о маме — это забота о будущем. Мы призываем общество внимательнее относиться к психическому здоровью матерей: создавать безопасную среду, развивать сообщества взаимопомощи и открыто говорить о трудностях родительства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ. Н.Г. Григорьевой. — М.: Гардарики, 2020. — 448 с.
2. Винникотт Д. Достаточно хорошая мать / пер. с англ. Е.А. Соколовой. — М.: Альпина нон-фикшн, 2022. — 208 с.
3. Дубинина А.С. Роль эмоциональной привязанности к матери в психологическом развитии ребенка // Universum: психология и образование. 2019. № 4(58). С. 17–22. URL: <https://universum.com/ru/psy/archive/item/7124>. EDN: VBPFKG
4. Изюмская А., Куусмаа А. Мама на нуле: как справиться с выгоранием и усталостью в материнстве. М.: Эксмо, 2021. 320 с.
5. Петрановская Л. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. М.: АСТ, 2023. 288 с.

6. Райфф К.Д. Психологическое благополучие: теория и практика / пер. с англ. М.В. Ивановой. СПб.: Питер, 2020. — 256 с.
7. Санаева П. Одна и дети: как вырастить детей и воспитать себя. М.: Бомбора, 2022. — 272 с.
8. Тсабари Ш. Воспитание ребенка начинается с себя: как осознанный подход помогает растить счастливых детей / пер. с англ. О.Н. Терентьевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 304 с.
9. Филлипс Х. Устала уставать: как победить хроническую усталость / пер. с англ. А.В. Козловой. М.: Эксмо, 2023. — 240 с.
10. Хоффман К. Психология материнства: влияние послеродовой депрессии на развитие ребенка // Журнал детской психологии. 2022. № 3. С. 45–53.
11. Шиманская В. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. М.: Питер, 2020. — 192 с.

Sobirova Nilufar

Maternal psychological well-being and its role in child development

Abstract. A mother's psychological state is a crucial factor determining a child's emotional, cognitive, and social development in early childhood. This article examines the impact of maternal experiences — joy, anxiety, and stress — on the development of children under 5 years of age. Particular attention is paid to phenomena such as postpartum depression and chronic stress, as well as their consequences for children's health and behavior. The analysis is based on the results of modern scientific research, surveys of mothers, and observations of their interactions with their children. It has been found that a mother's emotional state directly influences her child: a positive outlook promotes confidence and cognitive activity, while stress can inhibit speech development, disrupt emotional connection, and affect the child's hormonal balance.

The article also discusses the role of support from family, friends, and specialists in mitigating negative effects and strengthening the mother's psychological well-being. The authors offer practical recommendations for mothers, healthcare professionals, and social services to improve the psychoemotional health of families. Caring for a mother's mental health is an investment in her child's health and future.

Keywords: psychological well-being; mother; child; development; emotions; stress; postpartum depression; anxiety; attachment theory; interaction; emotional transmission; cognitive development; social development; hormonal balance; support; immunity; prevention; mental health; motherhood