

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)**

на тему Взаимосвязь стиля семейного воспитания и психологического здоровья
молодых матерей

Обучающийся

Е.А. Стульникова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. пед. наук, Л.Ф. Чекина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения психологического здоровья и стилей родительского воспитания матерей.....	18
1.1 Психологическое здоровье: основные характеристики и факторы, влияющие на психологическое здоровье матери.....	18
1.2 Стили родительского воспитания: понятие, типология.....	39
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей.....	62
2.1 Организация и планирование эмпирического исследования.....	62
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования.....	68
2.3 Рекомендации по результатам эмпирического исследования.....	86
Заключение.....	91
Список используемой литературы.....	93

Введение

Актуальность исследования. Рассматривая тему взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей, важно отметить, что данная тема является актуальной и изучается психологами, социологами в разном контексте, но, несмотря на множество исследований, нами предложено выстроить взаимосвязь стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей. Материнство, особенно в молодом возрасте, является не только счастливым, но и весьма сложным этапом жизни женщины. В этот период перед молодыми матерями открываются новые горизонты, требующие от них не только физической, но и эмоциональной адаптации. Изначально воспринимая материнство как радость и источник удовлетворения, многие женщины сталкиваются с неожиданными трудностями, такими как утрата личного пространства, необходимость совмещения обязанностей и изменение социальных связей.

Автор Т.Ю. Сударикова подчеркивает, что психологическая поддержка в этот период жизненно важна для молодой матери. Она может включать в себя как индивидуальную работу, так и групповые занятия, направленные на восстановление самооценки и социальной адаптации. Важно, чтобы молодые матери осознавали свои потребности и обращались за помощью, когда это необходимо [59]. Так, автор Т.Ю. Сударикова, в статье «Психологическая помощь молодым матерям: актуальность, направления и особенности» говорит о том, что «степень влияния и его характер во многом зависят от психологической готовности к материнству, но даже те матери, которые имеют развитую и устойчивую психологическую основу, часто недооценивают свою психологическую нагрузку, в связи с изменением своего социального статуса» [59].

Общество должно создавать условия для поддержки молодых матерей, учитывая их особенные потребности и сложности. Психологическая помощь, доступная и понятная, может значительно облегчить этот сложный

переходный период, помогая женщинам не только принять свою новую роль, но и наполнить её смыслом и удовлетворением.

Также важно создать информационное пространство, где молодые матери смогут получать полноценную информацию о воспитании, уходе за ребенком и поддержании психического и психологического здоровья, как ребенка, так и себя. В конечном итоге, поддержка и внимание к психоэмоциональному состоянию молодых матерей могут помочь здоровью, как матери, так и ребенка, способствуя гармоничному развитию семьи в целом [55]. Проблема психологического здоровья матерей на современном этапе развития общества является одной из актуальных задач, как психологии, так и смежных отраслей научного знания, что обусловлено целым рядом причин, проблем.

Так автором Д.С. Корниенко были выделены следующие проблемы психологического здоровья матерей – «негативные демографические тенденции в России, экономическая нестабильность, изменения семейных ценностей и стереотипов в обществе» [27].

Психологическое благополучие будущей молодой матери становится важным фактором, влияющим на демографическую ситуацию, однако зачастую без должного внимания со стороны медицинских учреждений возможны трудности, как на физиологическом, так и на психологическом уровне, что важно учитывать и работать с возникающими трудностями. Современные подходы к репродуктивному здоровью требуют интеграции не только физических, но и психологических аспектов, этот аспект важно учитывать в работе с молодыми матерями. Разработка программ поддержки беременных женщин, учитывающих их эмоциональное состояние, в сочетании с качественной медицинской помощью, может значительно улучшить состояние беременности будущей матери и повысить уровень удовлетворенности материнством [26].

Систематическая работа с психологическими факторами поможет улучшить моральное состояние женщин, что, в свою очередь, может

привести к более осознанным решениям о беременности. За счет создания сети поддерживающих инициатив, направленных на подготовку женщин к материнству, можно сформировать качественно новое отношение к репродуктивному здоровью.

Таким образом, необходимо повысить приоритетность психологической поддержки на уровне государственной политики. Учитывая взаимосвязь между психологическим состоянием и физическим здоровьем, важно обеспечить комплексный подход, где медицинские и психологические услуги будут неразрывно связаны, способствуя гармоничному развитию личностей и стабильности демографической ситуации в стране. Но необходимо работать с молодыми матерями комплексно не только в медицинском направлении, но и в психологическом, поскольку данные направления комплексно влияют на молодых матерей.

В доказательство того, что важна комплексная работа, приведем результаты исследования. В 2018 году исследователи из университета Brigham Young University разместили результаты исследования, показавшее, что «мать, демонстрирующая хороший уровень эмоционального контроля и сильные навыки решения проблем оказывает позитивное влияние на поведение своих детей» [22].

Дети, воспитывающиеся в окружении эмоционально стабильных родителей, реже оказываются втянутыми в конфликты и не прибегают к неуместным поступкам, как бросание вещей или игрушек, когда что-то идет не так. Момент нежелательного поведения их детей не воспринимается родителями как неразрешимая системная проблема. Вместо этого его отмечают как временное затруднение, с которым можно и нужно работать. Такой подход создает атмосферу поддержки и понимания, где ребенку предоставляется возможность осознать и исправить свои ошибки, а не погружаться в состояние тревоги и стыда. Родители становятся опорой, другом с которым можно обсудить возникающие трудности, что не только укрепляет связь между ними, но и формирует у детей здоровую уверенность

в своих возможностях. В этой среде они учатся преодолевать преграды, рассматривая каждое новое испытание не как угрозу, а как шанс для роста и развития, делая шаги в сторону становления эмоционально зрелых и ответственных личностей. Эти родители не склонны бросаться, на решение ситуации, сразу же, но, обладая мудростью и терпением, могут взять паузу, чтобы глубже осмыслить происходящее. При необходимости они не стесняются обратиться за советом к специалисту, что подчеркивает их готовность учиться и расти в родительстве [25]. С такой позицией они создают для своих детей пространство, в котором разрешение конфликтов становится не лишь реакцией на ситуацию, но и возможностью для обучения и эмоционального развития. Взаимопонимание, забота и умение ждать – вот те качества, которые делают атмосферу в семье гармоничной и устойчивой, позволяя детям, расти уверенными и эмоционально зрелыми личностями.

Раздраженный, эмоционально нестабильный родитель, особенно матери, от которых дети ожидают поддержки, доброты и понимания, невольно создает атмосферу, в которой ребенок лишен ощущения безопасности. В этой нездоровой среде зарождается у ребенка чувство вины за проблемы родителя, что приводит к формированию установки «я плохой». С каждым словом матери, с каждым взглядом, полным тревоги и недовольства у ребенка формируется опять же установка «я плохой», что в его жизни приведет к множеству психологических проблем в процессе социализации в обществе. Вместо того чтобы находить утешение и опору в материнских объятиях, ребенок сталкивается с холодом и отчуждением, что порождает в нем неуверенность в себе. Вместо того чтобы расти в мире любви и заботы, ребенок втягивается в темные дебри самокритики и самообвинений, создавая собственные узкие дороги к страданиям и недовольству собой. Ребенок, погруженный в такую обстановку, начинает осваивать модель взаимодействия, основанную на тревоге и страхе. Это может привести к социальным трудностям, затрудняющим установление доверительных отношений в будущем.

Становясь взрослыми, такие дети могут не осознавать корней своих проблем, проживая всю жизнь с комплексами, которые замедляют их личностное развитие. Они будут находиться в поиске одобрения, боясь быть «плохими», чтобы не вызвать негативных эмоций у окружающих. В осознании этого порочного круга им зачастую необходимо профессиональное вмешательство – психотерапия или психокоррекция, которые помогут разорвать нити прошлого и построить здоровые отношения с самим собой и окружающим миром. Создание безопасной эмоциональной среды – важнейший шаг на пути к исцелению и уравновешенной жизни человека.

Считается, что «дети до трех лет более зависимы от эмоционального состояния мамы, – и это действительно так. Но это не значит, что после трех лет оно перестает влиять на ребенка. Скорее, до трех лет ребенок лишь чувствует фон, настроение, состояние. А после трех лет начинают формироваться причинно-следственные связи, «благодаря» которым, ребенок может считать себя первопричиной эмоционального состояния мамы» [58].

В нашей стране накоплен немалый опыт изучения семейных отношений, семейного воспитания и проведения семейной психотерапии у детей и подростков, но так и остается проблема изучения психологического здоровья матерей. На сегодняшний день сформулированы такие понятия, как «семейная психотерапия» и «диагностика семейных отношений», мы видим, что семейные отношения исследуются, прорабатываются технологии работы с проблемами семей, но проблема состояния психологического здоровья до конца не изучена. Важно подчеркнуть, что диагностика семейных отношений подразумевает выявление типа дезорганизации в семье и непродуктивного стиля воспитания. Это включает в себя установление причинно-следственных связей между психологическими нарушениями внутри семьи и аномалиями в процессе формирования личности ребенка.

В этом контексте ключевую роль играют методы психологического анализа, позволяющие выявить скрытые конфликты, эмоциональные травмы

и переносы, которые влияют на динамику взаимодействия в семье. Психологи и социальные работники применяют разнообразные инструменты, включая беседы, анкетирование и наблюдение, чтобы глубже понять семейную ситуацию и разработать стратегии коррекции.

Эффективная диагностика требует комплексного подхода, включающего не только оценки индивидуальных характеристик членов семьи, но и анализ семейных паттернов, ролей и взаимосвязей. Это позволяет не только определить текущее состояние семейной системы, но и выявить ее ресурсы для изменения к лучшему. Основной целью является создание атмосферы доверия и безопасности, что способствует улучшению коммуникации и разрешению конфликтов. В конечном счете, успешная диагностика служит основой для разработки терапевтических вмешательств, направленных на восстановление гармонии и укрепление семейных связей.

На сегодняшний день мы видим, что множество факторов может влиять на психологическое здоровье матерей. Можно привести пример того как на сегодняшний день исследователи характеризуют современный мир. В пример приведем слова автора А.В. Шаронова, президента Московской школы управления Сколково. Автор А.В. Шаронов в одной из своих публичных лекций охарактеризовал современный мир «аббревиатурой из английских слов VUCA: volatility (нестабильность), uncertainty (неопределенность), complexity (сложность), ambiguity (неоднозначность)» [64].

Мы видим, что сейчас в обществе наблюдается нестабильность в семейных ценностях, неопределенность в будущем семьи и каждого члена семьи, а также сложность и неоднозначность тех событий, с которыми сталкиваются семьи, а особенно матери, поскольку мы в своей работе исследуем психологическое здоровье матери.

Актуальность темы исследования психологического здоровья матери определяется тем, что «в настоящее время мы из практики сталкиваемся с тем, что на здоровье матери влияют различные факторы, которые важно

исследовать и предлагать технологии работы по профилактике». Необходимо также учитывать, что «от психологического здоровья матери зависит психологическое здоровье ее ребенка, что повышает уровень ответственности к тому, как нужно относиться к здоровью. На психологическое здоровье влияет по нашему мнению и стиль родительского воспитания, поэтому мы в результате исследования определили задачу не только представить, а именно выстроить взаимосвязь стиля семейного воспитания и психологического здоровья матерей».

Психологическое здоровье и стили родительского воспитания являются актуальной темой на сегодняшний день. За последние годы в мире происходили события, которые косвенно, но повлияли на психологическое здоровье семей, так, например, пандемия коронавируса в 2020 году [36]. Пандемия сказалась на родителях так, что все больше и больше родителей испытывали стресс, когда им приходилось работать из дома, брать на себя роль учителей домашнего обучения и выполнять обычные домашние дела и обязанности. Но есть одна группа, которая особенно сильно пострадала в том году, это новые мамы. Совместите незнакомую задачу по уходу за новорожденным со страхом и неуверенностью перед глобальной пандемией, и вы увидите причины эмоционального выгорания [12].

Также на психическое здоровье матерей и родителей в целом влияют такие показатели, как распространенность тревожных расстройств и депрессии, которые в последние годы стремительно возросли на 25% по всему миру [41]. Количество людей, жаждущих психологической или психиатрической помощи, увеличивается темпами, превышающими рост числа пациентов, страдающих сердечно – сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Этот тревожный факт подчеркивает не только углубление кризиса психического здоровья, но и необходимость более внимательного подхода к поддержке семей. Проявляя заботу о душевном состоянии родителей, мы можем заложить основы крепкого и здорового будущего для их детей. Время прозорливых решений и активных действий настало, если

мы желаем обрести гармонию в наших сообществах и наладить более чуткие, крепкие связи в обществе. Сосредоточение на помощи тем, кто в ней нуждается, является важным шагом на пути к восстановлению и поддержанию психического благополучия, как родителей, так и детей [32].

Здоровая личность также характеризуется высокой степенью эмоционального интеллекта. Это позволяет лучше понимать свои чувства и чувства других, что способствует построению крепких межличностных отношений. Эмоциональная осведомленность помогает распознавать собственные эмоциональные реакции и регулировать их, избегая импульсивных действий и деструктивного поведения.

Важно также отметить, что зрелость личности включает в себя гибкость мышления. Способность адаптироваться к изменениям и принимать разнообразие мнений позволяет человеку не только успешно взаимодействовать в социальном пространстве, но и развивать свою личность через разнообразные опыты и знания. Такой подход освобождает от стереотипов и предвзятости, открывая двери для личного роста.

Важным аспектом психологического здоровья является способность к прощению – как самого себя, так и окружающих. Это способствует снятию внутреннего напряжения и освобождению от негативных эмоций, позволяя личности двигаться вперед и сосредоточиться на положительных аспектах жизни. Таким образом, здоровая личность не только стремится к самосовершенствованию, но и создает вокруг себя атмосферу доверия и поддержки.

В результате этих изменений мы наблюдаем кризис идентичности, когда люди теряют связь со своими истинными желаниями и целями. Каждый шаг в сторону автоматизации отдаляет нас от возможности осознанного выбора и самовыражения. Потребление превращается в рутину, где мы, словно «марионетки», подчиняемся навязанным стереотипам и стандартам. Эта механизация приводит к тому, что внутренние запросы

замещаются поверхностными удовольствиями, что вызывает ощущение пустоты и неудовлетворенности.

Наиболее тревожным является то, что такое состояние может породить критическую зависимость от внешних стимулов, усиливающих наше ощущение бездействия и безвольности. Мы начинаем верить, что счастье и успех связаны с материальными благами, забывая о том, что настоящие радости кроются в самопознании, творчестве и настоящих человеческих взаимоотношениях. Эта манипуляция ожиданиями порождает модель поведения, при которой удовлетворение потребностей становится главной целью.

Чтобы противостоять этим вызовам, необходимо вернуть акцент на развитие духовного потенциала и самореализацию. Индивидууму требуется сознательное усилие для осознания своих потребностей и для того, чтобы остановиться и подумать: что на самом деле важно для него. Творчество, внутренний мир, связи с другими людьми – всё это должно занять центральное место в жизни, позволяя каждому из нас реализовать свой уникальный путь [47].

Согласно положениям позитивной психотерапии, человек «должен равноценно, гармонично распределять свою энергию: 25% – физическим потребностям; 25% – на профессиональную деятельность, домашний труд; 25% – на межличностное общение (семья, друзья, дети, коллеги); 25% – мечтам о будущем, поиску смысла жизни, планированию стратегии жизни» [24].

Вместе с тем, чем сильнее человек погружается в «цифровой шум», тем острее он ощущает свою слабость, теряя внутреннюю опору. Психологическая защищенность сознания и бессознательного от разрушительных информационных влияний, способных без его воли изменять психологические характеристики и поведение, становится настоящей проблемой ментального здоровья всего человечества. В условиях бушующего информационного потока, где каждое новое

сообщение способно затмить индивидуальность, важность защиты личного пространства и сохранения внутреннего мира подтверждается с каждым днем. Это становится не только вопросом личностных границ, но и вызовом для общественного сознания. Как противостоять потоку искаженной информации, как сохранить душевный баланс, не теряться в бесконечных уведомлениях и новостях? В этом мире, где каждое событие навязывается новым контентом, необходимо обрести спокойствие внутри себя и защищать то, что есть в нас. В наше время важно укреплять свои внутренние опоры, обеспечивая безопасность душевного состояния в условиях сужающейся реальности [24].

Проблема исследования состоит в изучении особенности взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей.

Противоречия прослеживаются в следующем:

- изученность проблематики взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей не позволяет однозначно определить соотношения данных феноменов, не позволяет выявить закономерности;

- существует запрос практики, в плане обеспечения высокого уровня психологического здоровья молодых матерей с одной стороны, тогда как данные относительно механизма влияния психологического здоровья молодых матерей и стиля семейного воспитания отсутствуют.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи доминирующего стиля семейного воспитания, реализуемого матерью, и её психологического здоровья.

Объект исследования – психологическое здоровье молодых матерей.

Предмет исследования – взаимосвязь стиля семейного воспитания, реализуемого молодыми матерями, и психологического здоровья молодых матерей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между различными доминирующими стилями семейного воспитания,

реализуемыми молодыми матерями, и особенностями психологического здоровья молодых матерей.

Задачи исследования:

- изучить основные характеристики и факторы, влияющие на психологическое здоровье матери;
- рассмотреть стили родительского воспитания;
- определить особенности стиля родительского воспитания;
- провести эмпирическое исследование связей доминирующих стилей родительского воспитания и психологического здоровья молодых матерей;
- разработать рекомендации по укреплению психологического здоровья молодых матерей.

Теоретико-методологические основы исследования:

Огромное количество исследований, как зарубежных, так и отечественных, посвящены изучению семьи, ее характеристик, детско-родительским взаимоотношениям, стратегиям и стилям семейного воспитания (Д. Вольф, В.Н. Дружинин, И.С. Кон, М.И. Лисина, Э. Мэин и другие), сформулированы концепции, рассматривающие категорию «отношение» (А.А. Бодалев, Л.Я. Гозман, Е.Л. Доценко, А.А. Кроник и Е.А. Кроник, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, Д. Мид, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский, К. Роджерс, Г. Салливен, Ч. Кули, Г. Хайман, и другие), исследуются структура и механизм функционирования детско-родительских отношений (А. Адлер, Н. Аккерман, А. Болдуин, С. Броди, А.Я. Варга, Д. Винникот, М. Земски, Р.В. Овчарова, А.С. Спиваковская, Г.Г. Филиппова, Э.Г. Эйдемиллер и другие), ряд авторов привели психологические основания изучения семьи как системы (М. Боуэн, А.Я. Варга, Д. Джексон, С. Минухин, Д. Хейли, А.В. Черников).

Методы и методики исследования: теоретические методы, опросник АСВ (анализ семейных взаимоотношений); Методика PARI (parental attitude research instrument); Тест «Стратегия семейного воспитания»; Тест

психологического здоровья; Методика «Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)».

База и выборка исследования: участниками исследования являются матери в возрасте от 25 до 35 лет, которые обращались и обращаются за консультационной психологической помощью к ИП «Роганина Ю.С.» Средний возраст участников исследования – 30 лет.

Новизна исследования заключается в следующем:

- проанализированы научные подходы к проблеме стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей;
- получены новые знания относительно соотношения стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что проведенный анализ изучаемой проблемы позволяет конкретизировать и уточнить ранее полученные данные по психологическому здоровью молодых матерей и стилей семейного воспитания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты проведенного исследования по изучению уровня психологического здоровья молодых матерей и доминирующего стиля семейного воспитания, могут быть использованы в консультативной практике по работе с семьей и направлены на улучшение и стабилизацию психологического здоровья матерей, и улучшение детско-родительских отношений в системе «мать – ребенок». Автором исследования представлены практические рекомендации, направленные на улучшение психологического здоровья и оптимизацию эмоциональной сферы молодой матери.

Научность и достоверность результатов исследования обеспечивалась логикой построения исследования, непротиворечивой теоретико-методологической основой исследования, использованием валидных и надежных психодиагностических средств исследования, методов статистического анализа результатов исследования, а также репрезентативностью выборки.

Личное участие автора в организации и проведении исследования заключается в обобщении и систематизации научного материала, разработки программы эмпирического исследования, выполнении эмпирического исследования, обобщении и статистического анализа, а также интерпретации полученных в исследовании результатов.

Апробация результатов исследования, проведенного в рамках исследования, осуществлялась в рамках работы по написанию и публикации научной статьи «Психологическое здоровье молодой матери: основные характеристики и факторы» в электронном научном журнале «Архонт» 2024 г. №11, а также в ходе в использовании предложенных рекомендаций руководством организации.

Положения, выносимые на защиту:

- молодые матери подвержены множеству факторов, влияющих на их психологическое здоровье, и поэтому работа с их психологическим здоровьем должна быть комплексной. Важно отметить, что в семье могут формироваться все личностные качества и от того как воспитывался ребенок в семье зависит его становление в будущем. Стили семейного воспитания являются основой для того, как ребенок будет в дальнейшем развиваться и социализироваться. Важно отметить для нашей работы, что от того, как воспитывались молодые матери, зависит дальнейший стиль воспитания этими матерями в новой семье. Поэтому важно учитывать то, что на психологическое здоровье молодых матерей существенно влияет стиль семейного воспитания;

- психологическое здоровье молодой матери является важным в становлении не только ребенка, но и молодой матери. Важно уделять внимание в работе с молодыми матерями не только физическому, но и психологическому здоровью, поскольку здоровье состоит из двух составляющих. Психологическое благополучие напрямую влияет на способность молодой матери адаптироваться к новым жизненным ситуациям, строить эмоциональные связи с ребенком и восполнять свои внутренние

ресурсы [10]. Поддержка со стороны окружающих, включая партнера, семью и друзей, играет ключевую роль в формировании позитивного психологического климата. Женщинам, испытывающим стресс или тревожность, необходимо предложить соответствующие методы помощи: от групповой терапии до индивидуальных консультаций с психологом. Кроме того, важно внедрять программы, направленные на повышение осведомленности о значении психического здоровья, чтобы поддерживать молодую мать в период после рождения ребенка. Ведь именно в этот период происходит заложение для будущего крепкого психологического состояния, как матери, так и ребенка. Забота о психологическом здоровье является обязательной составляющей успешного материнства и гармоничного развития семьи;

– результатами проведенного эмпирического исследования доказано, что имеется взаимосвязь некоторых доминирующих стилей семейного воспитания, реализуемых матерями, и особенностями их психологического здоровья, что подтверждается корреляционным анализом. В ходе исследования установлено, что между авторитетным и либеральным стилями семейного воспитания и психологическим здоровьем молодых матерей существует значимая связь. Анализ данных показал, что матери, воспитывающие детей в атмосфере поддержки и эмоциональной близости, демонстрируют более высокие показатели психологического благополучия. Эти результаты подчеркивают необходимость формирования более благоприятной семейной обстановки, где ценятся открытость и взаимопонимание. Не менее важным оказывается поддержка со стороны профессионалов, работающих с семьями, которая могла бы способствовать улучшению стилей воспитания и, как следствие, психологическому здоровью молодых матерей. Важно продолжать исследование этой темы, направляя усилия на разработку программ, способствующих гармоничному развитию, как матерей, так и их детей;

– по результатам проведенного эмпирического исследования предложены рекомендации по улучшению психологического здоровья молодых матерей. В первую очередь, необходимо создать комфортную и безопасную атмосферу в семье. Это включает в себя заботу о своих эмоциях и чувствах, а также открытое общение с партнером. Разговоры о страхах и переживаниях могут значительно уменьшить уровень тревожности. Во вторую очередь, важно находить время для себя. Отдых и переключение внимания помогут восстановить энергию. Молодым матерям следует выделять несколько часов в неделю на хобби или занятия, которые приносят радость. Это может быть чтение, занятия спортом или просто прогулки на свежем воздухе. Наконец, социальная поддержка играет ключевую роль. Участие в группах поддержки или общение с другими матерями может помочь в обмене опытом и снятии чувства изоляции. Не стоит забывать о необходимости профессиональной помощи. При возникновении серьезных эмоций или тревог консультация с психологом станет важным шагом на пути к душевному здоровью.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы в количестве 70 источников. Работа содержит 4 таблицы и 11 рисунков.

Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения психологического здоровья и стилей родительского воспитания матерей

1.1 Психологическое здоровье: основные характеристики и факторы, влияющие на психологическое здоровье матери

Прежде чем рассматривать определение психологического здоровья важно сказать о том, что «Мама – самое теплое и любимое слово в мире. Ребенку мама заменяет весь мир и кажется идеальной, знающей и умеющей все на свете, – той, кто поможет в любой беде, обогреет и приласкает, защитит от невзгод. Вера в абсолютное могущество матери – естественное состояние для ребенка, залог его уверенности в завтрашнем дне. Но кто же поможет самим мамам во взрослом мире, где им самим так нужна, бывает забота, защита и поддержка?» [56]. В обществе такой опорой была семья.

Необходимость создания устойчивой системы социальной поддержки становится более актуальной, чем когда-либо. Женщины, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, нередко ищут опору не только в близких, но и в общественных организациях, которые могут предоставить как эмоциональную, так и материальную помощь. Однако доступность таких услуг варьируется в зависимости от региона, что создает дополнительные барьеры. Также стоит учитывать роль технологий в жизни современного человека. Социальные сети и онлайн-платформы стали важными ресурсами для обмена опытом и поддержки. Они позволяют женщинам находить единомышленников и делиться своими проблемами, создавая новые формы общественной солидарности. Важно, чтобы эти новые формы поддержки были интегрированы в существующую систему социальной помощи и направлены на удовлетворение уникальных потребностей женщин в разных жизненных ситуациях.

Важным является тот факт, что в современной России, доминирующим является нуклеарный тип семьи, представленный супружеской парой с детьми. Это современное семейное устройство, олицетворяющее автономию и индивидуальные устремления, занимает центральное место в обществе. В то же время патриархальные семьи, которые включают в себя несколько поколений родных, постепенно отступают на второй план, теряя свою значимость и распространенность. Такие изменения в семейной структуре отражают динамику социокультурных трансформаций нашего времени. В погоне за независимостью и личностным развитием современные семьи становятся все более изолированными, что ставит под вопрос сохранение традиционных ценностей и укладов, пронизанных историей и коллективной памятью. Таким образом, в России наблюдается переход от многопоколенной сплоченности к более узкому пониманию семейных уз, что вызывает разнообразие мнений и размышлений о будущем семейных отношений и их значении в нашем обществе [28]. Ограничение нуклеарных семей становится особенно заметным в моменты, когда женщинам необходимо совмещать работу и заботу о детях. Эмоциональная и физическая поддержка, которую могли бы предоставить бабушки, дедушки или другие родственники, зачастую оказывается недоступной. В результате, многие матери оказываются в ситуации, когда должны справляться со всеми трудностями в одиночку, что может приводить к повышенному уровню стресса и усталости.

Таким образом, несмотря на множество положительных аспектов нуклеарной семьи, важно находить возможности для создания крепких социальных связей, которые могут служить опорой в трудные времена. Участие в группах поддержки, активное взаимодействие с соседями или налаживание контактов с другими родителями может помочь смягчить недостаток помощи и создать поддержку для всей семьи [53].

По данным ВОЗ, в переломные времена каждый 4-5-й житель Земли страдает расстройством психики (в обычное время – каждый 8-11-й), а каждый 2-й имеет шанс им заболеть [11].

Также по результатам исследования Всемирной организации здравоохранения мы видим, что «15% мирового населения в настоящее время страдают от нарушений здоровья, будь то хронические или психические заболевания, которые подрывают их способность исполнять определенные социальные роли. Отклонения в развитии, хронические болезни, душевные недуги и тяжелые травмы – неотъемлемые аспекты человеческого существования, однако одной из важнейших задач общественного здравоохранения остается их предотвращение» [11].

Установлено, что «здоровье человека только на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15-20% – от наследственных факторов, на 20-25% – от экологии, на 50-55% – от самого человека, то есть от образа жизни, который он выбирает» [32]. Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы З. Фрейда и А. Адлера, а также К.Г. Юнга. В свою очередь индивидуальная психология А. Адлера, относимая к психоаналитическим концепциям, ставит вопрос психологического здоровья напрямую. Развитие социального интереса, по А. Адлеру, играет ключевую роль в формировании гармоничной личности. Он утверждал, что «личность, обладая сильным внутренним стимулом к сотрудничеству и солидарности, лучше адаптируется к социальной среде и становится более устойчивой к психическим расстройствам» [7]. В этом контексте важность воспитания заключается в том, чтобы создать условия, способствующие формированию чувства общности и взаимосвязи с окружающими.

Автор А. Адлер также подчеркивал, что «непонимание ценности социального интереса может привести к чувству одиночества и изоляции. Нередко индивиды, отрезанные от социальных связей, переживают психологические трудности. Важно развивать у детей навыки общения

и эмпатии, ведь именно они позволяют укреплять социальные связи и развивать здоровые отношения» [5].

В дополнение к социальному интересу, А. Адлер акцентировал внимание на значимости чувства ответственности. Он считал, что осознание своей роли в обществе и ответственность за свои поступки позитивно влияют на психическое здоровье. Таким образом, интеграция этих аспектов становится базой для общего благополучия и достижения поставленных жизненных целей [19]. А. Адлер понимал социальный интерес как врождённый компонент психики, однако упоминал, что она может развиваться только при условии надлежащего воспитания [14].

В отличие от А. Адлера, который акцентирует внимание на социальном контексте и взаимодействии индивида с обществом, К. Юнг предлагает, более глубинное понимание психического здоровья, ориентированное на внутреннюю гармонию. Он утверждает, что «психическое здоровье достигается через процесс интеграции различных аспектов личности, включая сознательные и бессознательные компоненты. Это требует не только осознания своих внутренних конфликтов, но и их конструктивного преодоления». К. Юнг выделяет концепцию «индивидуации» как центральный элемент своего подхода. Индивидуация – это путь к целостности, который включает в себя принятие всех сторон своей личности. В этом процессе внимание уделяется не только внешним требованиям общества, но и внутренним импульсам и инстинктам, что позволяет человеку стать, более аутентичным и свободным [34].

Современные подходы к пониманию здоровья, которые акцентируют внимание на адаптации и устойчивости, находят свое выражение в работах И.И. Брехмана. Он подчеркивает, что здоровье не является статичным состоянием, а динамическим процессом, который требует активного взаимодействия индивида с окружающей средой. Эта перспектива позволяет рассматривать здоровье как результат способности организма реагировать на вызовы и стрессовые факторы. Автор И.И. Брехман писал, что: «Здоровье

человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [60].

Психосоциальная модель рассматривает здоровье и болезни не только через призму биологических факторов, но и акцентирует внимание на психических и социальных аспектах жизни человека. Она утверждает, что состояние здоровья можно понять только в контексте взаимодействия индивида с его окружением, включая семейные отношения, сообщество и культурные нормы. Таким образом, эмоциональное благополучие и социальная поддержка становятся важными детерминантами здоровья.

В отличие от биомедицинской модели, которая фокусируется на физиологических механизмах и болезнях, психосоциальная перспектива позволяет выявить влияние стресса, тревоги и социальных факторов на развитие и течение заболеваний. Например, отсутствие социальной поддержки может привести к плохим результатам в лечении, тогда как крепкие связи с близкими людьми могут способствовать выздоровлению и поддержанию здоровья [61]. Эта модель также подчеркивает важность профилактики и формирования здоровых привычек через повышение осведомленности о психосоциальных факторах. В сфере здравоохранения должны учитывать аспекты для создания эффективных интервенций, направленных на улучшение качества жизни и здоровья населения.

Мульти-каузальность дает возможность рассматривать психические расстройства как результат взаимодействия множества факторов – биологических, психологических и социальных. Например, один и тот же стрессовый фактор может у разных людей вызвать различную реакцию, в зависимости от их личных условий, истории жизни и даже генетической предрасположенности. Это подчеркивает важность индивидуального подхода к каждому пациенту в психотерапии и психологии в целом. Основываясь на принципах мульти-каузальности, специалисты могут более эффективно разрабатывать стратегии интервенции, которые учитывают уникальные

аспекты жизни каждого человека. Важно не только идентифицировать проблему, но и понять, какие факторы способствовали ее возникновению. Такой подход позволяет более глубоко исследовать внутренний мир клиента и выявлять скрытые ресурсы, способствующие его выздоровлению.

Таким образом, мульти-каузальность становится основой для многогранного понимания психических заболеваний и их лечения. Она подчеркивает, что не всегда возможно найти единственное решение проблемы, и каждого пациента необходимо рассматривать в контексте его уникальной жизни и опыта. Это открывает новые горизонты для профилактики и терапии, делая психотерапевтический процесс более эффективным и гуманным.

Биопсихосоциальная модель подчеркивает, что здоровье и болезнь не могут быть понимаемы, только через призму биологических фактов или социальных обстоятельств. Вместо этого необходимо учитывать широкий спектр взаимосвязей. Например, факторы, влияющие на психическое здоровье, могут включать генетическую предрасположенность, уровень стресса, окружающую социальную среду и доступ к медицинским услугам. Это совокупное влияние создает уникальные проблемы и возможности для каждого индивида. Таким образом, биопсихосоциальная модель представляет собой многоуровневый подход, который учитывает индивидуальные и систематические аспекты здоровья. Она позволяет специалистам разрабатывать более целенаправленные стратегии лечения и профилактики, учитывая, как физическое, так и психическое состояние пациента.

Современные подходы к пониманию здоровья и болезни требуют еще более глубокого анализа, чем предложенная биопсихосоциальная модель. В частности, Г.В. Залевский, опираясь на работы предшественников, предлагает новый вариант парадигмы описания факторов и вероятных предикторов состояний болезни и здоровья, назвав ее «биопсихосоциоэтической моделью» [35]. «Основа данной модели –

привнесение в биопсихосоциальную модель этического компонента, то есть духовности» [35].

Под духовностью в рамках данного подхода принято понимать «неограниченный набор личностных мотиваций, норм поведения, опыта, ценностей и установок, которые основаны на поиске экзистенциального понимания, смысла, цели и трансценденции» [48]. В современной науке различают «два основных подхода к интерпретации здоровья: негативный и позитивный» [43]. «Негативный подход основан на принципе «от обратного»: здоровье трактуется как лишь отсутствие заболеваний, в результате чего определения и характеристики здоровья теряют свою важность» [43]. В данном аспекте здоровье рассматривается как «базовое состояние», что предполагает, что, прежде всего, следует обозначить болезнь как отклонение от этого норматива. В то время как позитивный подход расширяет наше восприятие здоровья, акцентируя внимание на его многогранности и активном состоянии полного физического, психического и социального благополучия. В этом свете здоровье становится не просто отсутствием патологий, а состоянием, способствующим росту и развитию человека, обеспечивая гармоничное взаимодействие с окружением» [39]. Такие противоположные взгляды на здоровье порождают глубокие размышления о том, каким образом мы воспринимаем собственное благополучие и как можем активнее стремиться к полноценной жизни, наслаждаясь всеми ее аспектами. Позитивный подход к здоровью подчеркивает важность не только физического, но и психического и социального благополучия. Он призывает рассматривать здоровье как динамичное состояние, которое необходимо активно поддерживать и развивать. В этом контексте психология здоровья изучает факторы, способствующие улучшению качества жизни, такие как стрессоустойчивость, навыки саморегуляции, а также социальные связи и поддержка.

Наиболее актуальным и широко признанным определяется понятие здоровья, предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которое ярко иллюстрирует положительный подход к этому понятию: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [11]. Подход к психическому здоровью в различных культурах может значительно различаться. В некоторых обществах акцентируется внимание на индивидуальных проявлениях, в то время как в других – на коллективных аспектах благополучия. Это различие подчеркивает необходимость адаптации методов профилактики и лечения, принимая во внимание культурные контексты и традиции.

Таким образом, психическое здоровье – это не просто отсутствие психических расстройств, но и комплексное состояние, требующее заботы и внимания. Понимание его многогранности и динамичности открывает новые горизонты для исследования и практики в области психологии и психиатрии. Психическое здоровье – это не вопрос «всё или ничего». Это непрерывный процесс с бесконечными возможностями.

Так, по мнению экспертов, ВОЗ психическое здоровье характеризуется следующим набором базовых постулатов:

- «психическое здоровье – это больше, чем отсутствие психических расстройств;
- психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья;
- без психического здоровья нет здоровья» [40].

«Психическое здоровье – это не только отражение эмоционального состояния личности, но и труд адаптироваться к вызовам внешнего мира, а также способность преодолевать внутренние противоречия» [4]. В этом свете «психологическое здоровье предстает как многогранный концепт, который охватывает не только психические процессы, но и поведенческие аспекты, неразрывно связанные с межличностными отношениями и самопознанием» [4]. Несмотря на схожесть терминов, важно чётко

различать их для более точного понимания аспектов, влияющих на общее здоровье человека. Так, углубленное изучение этих понятий может способствовать разработке эффективных программ поддержки и профилактики психических расстройств, обеспечивая гармоничное развитие личности и её интеграцию в сообщество.

Мы постараемся разграничить два этих понятия. Так автор В.И. Слободчиков понимает «психическое здоровье как состояние, для которого характерно отсутствие морфофункциональных нарушений, высокий уровень адаптации и эмоциональное и социальное благополучие человека». Психологическое же здоровье – это гораздо, более, всеобъемлющий, и сложный конструкт, характеризующий человека «как субъекта жизнедеятельности, распорядителя душевных и не только душевных сил и способностей» [53].

Автор Б.С. Братусь считал, что психологическое здоровье, как «адекватный способ реализации смысловых устремлений», включается в структуру психического здоровья и является своеобразным условным уровнем психического здоровья [4]. Психическое здоровье представляет собой многоуровневую структуру, включающую в себя не только эмоциональное и когнитивное благополучие, но и способность адаптироваться к жизненным обстоятельствам. В этом контексте, подход А.Н. Леонтьева становится особенно актуальным, так как он подчеркивает необходимость различения психического и личностного аспектов. Психическое здоровье может быть оценено через ряд клинических показателей, таких как отсутствие психических расстройств, тогда как психологическое здоровье связано с более глубокими межличностными отношениями, самооценкой и пониманием своей личности [32].

Таким образом, для глубокого осознания и истинной оценки состояния психического здоровья необходимо рассматривать его не как нечто статичное, завершённое, а как важный элемент более обширной системы, в которую вплетены личностное развитие и социальное взаимодействие.

В этом контексте становится очевидным, что стремление к гармонии между психическим состоянием и внутренним «я» – вот подлинный ключ к благополучию. Психическое здоровье требует заботы, внимания и благоприятного окружения. Это гармоничное сосуществование не только способствует личностному росту, но и обогащает взаимодействие с окружающим миром, позволяя каждому из нас раскрыть собственный потенциал. Истинное благополучие – это не просто отсутствие страданий, но, прежде всего, поиск баланса, где душевное спокойствие и проявление внутренней сути сливаются в единое целое, создавая пространство для самореализации и благодарности за жизнь.

Автор И.В. Дубровина пишет: «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа» [15].

В своих работах автор Н.Г. Айварова выделяет следующие компоненты психологического здоровья:

- «состояние психического здоровья, душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность;
- уверенность в своих силах, позитивное отношение к себе;
- стремление к личностному росту, саморазвитию;
- забота о своем здоровье;
- бережная забота о близких людях;
- позитивное отношение к окружающим и так далее» [3].

Подводя итоги рассматриваемого вопроса о психологическом здоровье, следует выделить несколько наиболее распространенных и устоявшихся представлений о здоровье.

– «Структурная и функциональная целостность организма подразумевает отсутствие морфофункциональных нарушений, что служит краеугольным камнем здоровья человека. Этот аспект, ясный и прямолинейный, подчеркивает значимость внутренней гармонии.

– Важность высокой адаптивности и способности к приспособлению в естественной и социальной среде становится особенно явной. Сторонники «негативного» подхода акцентируют внимание на этих характеристиках, подчеркивая необходимость борьбы с болезнями и вызовами, которые предоставляет жизнь.

– Третья характеристика здоровья, выделяемая Всемирной организацией здравоохранения, иллюстрирует «позитивный» подход, связанный с состоянием эмоционального и социального благополучия. Этот аспект открывает двери к более глубокому пониманию, позволяя включить в обсуждение психическое и психологическое здоровье в целом, что поднимает понятие о здоровье на новые уровни осознания и значимости» [64].

Современные исследования подчеркивают, что «важна значимость комплексного подхода к изучению психологического здоровья, включающего в себя не только эмоциональное и когнитивное состояние, но и социальные аспекты. Социальная поддержка, уровень удовлетворенности жизнью, наличие позитивных межличностных связей – все это играет важную роль в формировании устойчивого психологического здоровья. Такие факторы как культура, семейные традиции и общественные нормы также влияют на восприятие здоровья и благополучия индивида» [44].

Кроме того, важно отметить, что технологии и цифровые инструменты открывают новые горизонты для оценки и поддержки психологического благополучия. Приложения для мониторинга эмоционального состояния

и онлайн-курсы по саморазвитию становятся всё более популярными, что свидетельствует о шагах к демедиализации подходов к психическому здоровью.

В трудах зарубежных авторов особое внимание уделяется духовной составляющей здоровья. Это выражается в стремлении к познанию, поиску истины и осмыслению всех граней жизни. Духовные аспекты, пронизывающие каждую мысль, создают картину целостного восприятия здоровья, где физическое и душевное взаимосвязаны как неразрывные нити. Отправляясь в путь самопознания, человек исследует не только внешние миры, но и внутренние глубины своей души, стремясь постичь смысл своего существования. Это устремление выводит эти исследования на уровень метафизики, где каждый вопрос открывает новые горизонты осознания, а каждый ответ становится ступенькой к внутреннему покою. Гуманистический подход в психологии и социальной работе предоставляет инструменты для признания личности как главного приоритета. Это подразумевает активное участие индивида в своем собственном развитии, формировании жизненных ценностей и поиске ответов на экзистенциальные вопросы. В результате, забота о здоровье включает в себя как материальные аспекты, так и эмоциональную и духовную поддержку.

Автор А.В. Алешичева в своей диссертации указывает на то, что «по сравнению с психическим измерением, психологический уровень представляет собой основу процесса индивидуализации, подчеркнув уникальность каждого индивида и неповторимость его «Я». Это заставляет нас сделать вывод о том, что анализ психологического уровня следует осуществлять вниманием к двойной реальности: не только к внешним требованиям социума, но и к внутреннему, субъективному миру, который формируется в глубинах личного сознания» [2]. Итак, наше понимание личности не может быть полным без учета этого внутреннего пространства, насыщенного чувствами, переживаниями и стремлениями, которые влияют на восприятие и поведение индивида. Все это создает сложную

и многогранную картину, в которой внешнее и внутреннее взаимодействуют, неразрывно связаны, формируя уникальную ткань человеческого существования. Только принимая во внимание обе эти реальности, мы можем глубже понять сущность личности и ее место в социуме.

Автор Е.А. Сергиенко указывает на то, что «психологическое здоровье глубоко укоренилось в тончайших внутренних аспектах адаптации личности к экологическим, социальным и культурным факторам. Эта гармония не только способствует сохранению психологического равновесия, но и открывает перед каждым человеком пути к самореализации и саморазвитию. Человек в своем стремлении к гармонии, находит опору в способности адаптироваться к окружающему миру, что, в свою очередь, дает внутреннюю силу и устойчивость» [50].

Таким образом, психологическое здоровье становится не просто состоянием ума, а целостным процессом, в котором каждый из нас открывает себя заново, путем взаимодействия с внешней средой. Это постоянное движение к балансу и росту наполняет жизнь смыслом, придавая возможность не только выживания, но и процветания в многообразии жизни. В конечном итоге, именно через призму психической адаптации мы можем постигать глубины самих себя и нашего места в этом мире [18].

«Психологическое здоровье скорее позволяет оценить возможности человека в преодолении различных жизненных трудностей и сохранить свое психологическое благополучие» [42]. То есть, аналогично А.В. Алешичевой автор указывает «на субъективные составляющие психологического здоровья, которые и отличают его от базового определения и понимания психического здоровья» [2].

Также Е.А. Сергиенко утверждает, что «уровень субъективного благополучия – это один из самых важных критериев именно психологического здоровья» [37]. Автор О.В. Хухлаева говорит о том, что «психологическое здоровье представляет собой совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями

индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [62]. Автор Т.Д. Скуднова отмечает, что «основа психологического здоровья – это личностное саморазвитие как утверждение самости в процессе становления субъектности, способности полноценного функционирования в условиях жизнедеятельности» [51]. Также автор указывает на то, что «императив психологического здоровья, по мнению акмеологов, – это постоянное стремление к гармонии, самоидентичности, конгруэнтности, устремленность к «акме» (пику, вершине развития своих возможностей и способностей)».

Психологическое здоровье матерей изучается также и зарубежными авторами, проводятся исследования связи между различиями в стиле воспитания и психическим здоровьем. Так Д. Ган рассматривал в своей статье взаимосвязь стиля воспитания и психологического здоровья. Результаты подтвердили положительную связь между различиями в стиле воспитания и проблемами с психическим здоровьем [66].

По мнению S. Kutcher и его соавторов, психологическое здоровье обеспечивается четырьмя основными критериями.

Первый из них – это способность к сотрудничеству и взаимодействию с окружающим миром, вторая – осознание и управление собственными эмоциями, что позволяет индивиду глубже понимать себя. Третий критерий воплощает в себе устойчивость к жизненным трудностям, делая человека способным преодолевать невзгоды с грацией и мудростью. Наконец, четвертый критерий акцентирует внимание на необходимости постоянного личностного роста и самосовершенствования, что открывает двери к новым возможностям и горизонтам. Эти основные фундаменты взаимосвязаны, формируя цельный и гармоничный образ психологического здоровья, который вдохновляет на поиски науки о внутреннем мире.

Как мы можем заметить, концепция и восприятие психологического здоровья охватывает как объективную реальность, где психическое здоровье выступает краеугольным камнем психологического благополучия, так

и субъективные характеристики каждого человека. Это двойное измерение – один из основных аспектов, формирующих целостное понимание психики. Объективные параметры предоставляют ясные ориентиры, позволяя нам оценить состояние здоровья и выявить потенциальные нарушения, в то время как субъективные аспекты, включающие внутренние ощущения, переживания и самоощущение, придают богатство и глубину нашей интерпретации. Психическое здоровье, основывающееся на этой гармонии между объективным и субъективным состоянием, создает пространство для развития, роста и внутреннего покоя. Таким образом, попытка постичь суть психологического здоровья – это не просто стремление к здоровью в его стандартном понимании, но и поиск гармонии между реальностью внешнего мира и внутренним миром человеческой души. Этот путь, наполненный нюансами и тонкостями, ведет к более полному и глубокому пониманию самой человеческой природы.

Исходя из вышеизложенного, можно выделить следующие критерии психического здоровья:

- «полное отсутствие заболеваний и патологий,
- высокоразвитая способность к адаптации не только в социальной среде, но и в более широком контексте,
- умение контролировать своё поведение с осознанием возможных последствий,
- критический подход к собственному «Я», а также к результатам своей психической деятельности и воздействия на окружающий мир» [65].

Каждый из этих критериев представляет собой основу, на которой держится гармония внутреннего мира. Психическое здоровье – это не просто отсутствие недуга, это активное состояние, при котором индивид способен находить синергию между собой и обществом, осознавая и принимая свои слабости и достоинства. Способность к саморефлексии и самокритике придаёт яркости красок в жизни, позволяя извлекать уроки из своих ошибок и развиваться, как личность. В таком измерении психическое здоровье

становится ключом к качественной жизни, открывая двери к бесконечным возможностям самореализации. В то же время, понятие психологического здоровья гораздо шире и объединяет в себе как вышеуказанные критерии психического здоровья (основа), так и следующие критерии:

- «оптимальный уровень субъективного благополучия;
- нормальное развитие субъективности человека, а также направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке;
- стремление к гармонии, самоидентичности, конгруэнтности, устремленность к «акме» (пику, вершине развития своих возможностей и способностей);
- ориентация на саморазвитие, самоактуализацию и самореализацию;
- способность устанавливать близкие эмоциональные контакты с окружающими, выстраивать отношения и наличие чувства привязанности и ответственности по отношению к близким людям» [2].

Структуру личности необходимо рассматривать в данном вопросе, разделяя на 4 иерархические группы:

- «направленность личности (какие цели поставлены в жизни женщины, что она ценит больше всего);
- опыт (имеется ли у женщины комплекс знаний, которые помогут ей пережить сложившиеся ситуации и правильно воспринять происходящее);
- индивидуальные психологические особенности (важно знать, способна ли психика личности воспринять происходящее, правильно реагировать на действия);
- биопсихические свойства (свойства темперамента, возрастные свойства личности и патология)» [2].

Молодые женщины стремятся быстрее вступить во взрослую жизнь, что обусловлено их внутренним миром и личностной структурой. Их самореализация и формирование социальных связей, включая создание семьи, становятся ключевыми аспектами их жизненного опыта. Особенно

интересно наблюдать, как ранние этапы материнства влияют на восприятие окружающего мира: в юности девушка активно впитывает новые знания и ценности, что отражается на её восприятии роли матери. В зрелом возрасте эти процессы протекают уже на фоне сформировавшейся идентичности, где опыт становится важным инструментом адаптации. Молодые матери, сталкиваясь с материнством, часто оказываются в ловушках ошибок, так как лишь начинают постигать свои новые роли. В этом переходном времени, когда мечты о будущем переплетаются с реальностью, каждая ошибка служит уроком, а каждый момент – важным шагом к обретению уверенности. Их связь с детьми несет в себе многослойность, глубину и, нередко, уязвимость. Каждый день становится источником для внутренней трансформации, позволяя молодым женщинам открывать в себе новые грани, вмещающие и радость, и тревогу.

Раннее материнство становится не просто новым этапом жизни, но и особым опытом, вобравшим в себя всю палитру человеческих эмоций и переживаний. Именно поэтому было проведено эмпирическое исследование психологических особенностей молодых мам. Современные социокультурные установки, касающиеся материнства, оказывают значительное влияние на женщин, впервые становящихся матерями. Исследование показало, насколько важны поддержка и внимание к молодым матерям на начальных этапах их пути, так как это влияет не только на их личное благополучие, но и на будущее детей. Психологические особенности молодых матерей позволяют лучше понять их ключевые потребности и трудности, помогая обществу эффективнее реагировать на возникающие вызовы. Понимание раннего этапа материнства также способствует разработке программ, направленных на укрепление психологического здоровья молодых мам.

Для подтверждения важности изучения психологического здоровья молодых матерей приведем в работе результаты проведенного теста на отношение к беременности. Проведенный тест подчеркивают важность

поддержания психологического здоровья молодых матерей, особенно в критический период беременности. Полученные результаты теста представлены на рисунке 1.

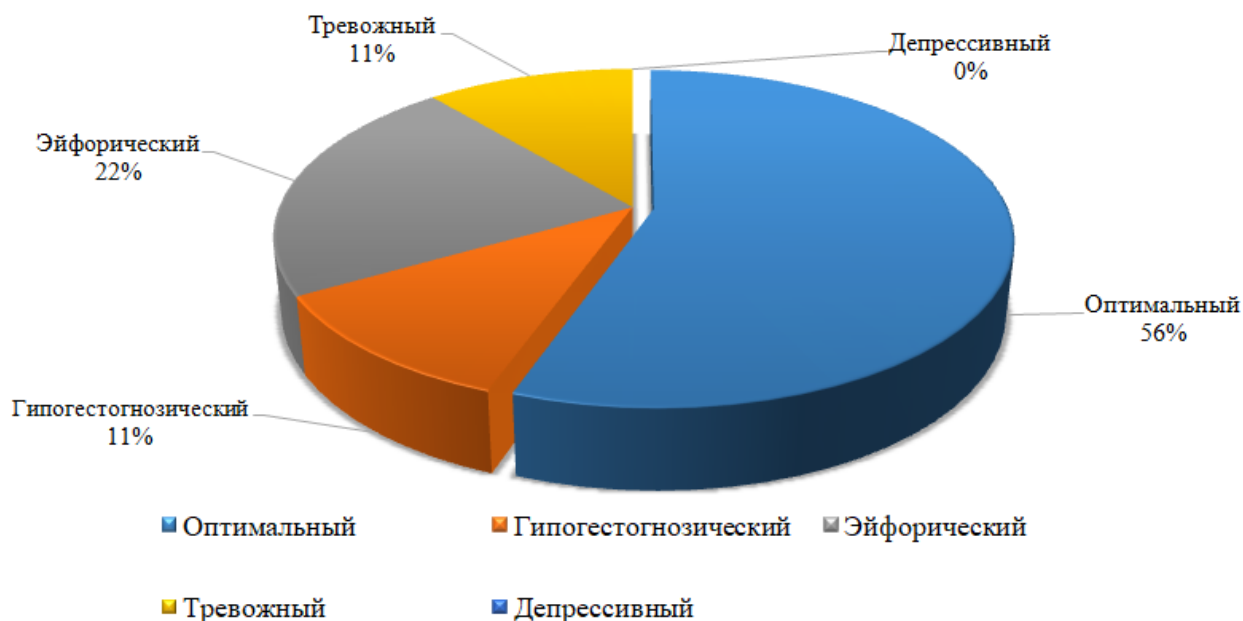


Рисунок 1 – Тест отношений беременной

Психологические аспекты имеют значительное влияние на эмоциональное состояние женщин, что, в свою очередь, сказывается на их будущем материнстве и взаимодействии с малышом. Оптимальные отношения были выявлены у 56% участниц, что свидетельствует о наличии поддержки и гармонии в их жизни. Однако 22% отмечены как «эйфорические», что может указывать на неустойчивое эмоциональное состояние, где радость от беременности перемежается с тревогой и стрессом. Такие ощущения могут возникать из-за социальных ожиданий, давления со стороны окружающих и неопределенности, связанных с будущим. Это подчеркивает необходимость более глубокого анализа и вмешательства в качестве психоэмоциональной поддержки для женщин.

Проведение опроса среди молодых мам и беременных женщин позволило выявить ряд интересных тенденций в их эмоциональном

состоянии. Примерно половина респондентов, характеризуется высоким уровнем самооценки и убеждена в своей готовности к материнству. Вместе с тем, другая половина участников выражает сомнения относительно своих возможностей и усилий, создавая напряжение между уверенностью и неуверенностью. Более того, около четверти опрошенных испытывают пониженное эмоциональное состояние, особенно среди тех, кто уже столкнулся с неожиданными трудностями материнства. Лишь каждая пятая женщина призналась в отсутствии готовности стать матерью, что связано с внутренними страхами, чувством ответственности и возможными психологическими проблемами, вызванными тревогой.

Эти данные подчеркивают необходимость психологической поддержки молодых мам, так как многие из них нуждаются в помощи для преодоления внутренних сомнений и стресса. Поддержка на ранних стадиях материнства может существенно улучшить качество жизни, как самих женщин, так и их детей. Существует целый ряд психических расстройств и связанных с ними проблем со здоровьем, с которыми матери могут столкнуться на дородовом, послеродовом и других этапах материнства.

Например, перинатальная депрессия и тревожность (ПДТ) считаются распространённым состоянием, с которым сталкиваются многие родители. В Австралии от ПДТ страдает каждая пятая мать.

Таким образом, полученные результаты подчеркивают сложную палитру эмоций и ощущений, с которыми сталкиваются женщины на пороге материнства, обнажая важные аспекты, требующие внимания и понимания со стороны общества [9].

У молодых матерей рождение ребенка означает сильное изменение их психологической обстановки, что не всегда влияет на женщин с положительной стороны. Так, чтобы «распознать эмоциональное выгорание у молодых матерей, достаточно заметить некоторые нижеперечисленные отклонения:

– приступы злости, раздражения;

- сонливость и головокружения;
- отсутствие интереса к жизни;
- ощущение бесчувственности;
- повышенная тревожность и беспокойство;
- отсутствие сил;
- негативизм во всем происходящем;
- ощущение безнадежности;
- нежелание следить за собой» [22].

Какие рекомендации можно предложить молодым матерям для поддержки их психологического здоровья?

– «Для комфортного вхождения в новую роль матери необходимо заранее подготовиться. Общение с опытными матерями и получение их мудрых советов может стать истинным сокровищем. В большинстве случаев в окружении каждой женщины найдется кто-то, кто уже знает радости и трудности материнства. Если таких знакомых нет, стоит обратиться к онлайн-сообществам, где молодые мамы охотно делятся своими секретами и полезными рекомендациями.

– Не следует отстраняться от взрослых, напротив, взаимодействие с мамами, бабушками и тетями, обладающими богатым жизненным опытом, способно принести огромную пользу и поддержку в любой ситуации.

– Матерям жизненно необходимо выделять время для себя каждый день, даже краткий миг, когда ребенок спит или находится под чутким присмотром близких. Эти минуты можно посвятить восстановлению сил, погружаясь в просмотр любимого фильма или чтение захватывающей книги.

– Искренне любить своего ребенка – значит дарить ему максимальное количество положительных эмоций. Не забывайте о медицинских обязательствах: обследовании новорожденного и необходимых прививках. Кроме того, матерям рекомендуется уделять внимание своему психологическому состоянию» [9].

В нашей работе приведем результаты исследования ученых из университета Хельсинки, которое показало, что у матерей, которых поддерживают бабушки и дедушки их детей, более крепкое психическое здоровье. Об этом свидетельствует более редкое назначение им антидепрессантов. Результаты исследования подтверждают тот факт, что необходима работа с психологическим здоровьем молодых матерей. Данное исследование основано на изучении взаимосвязи между поддержкой родных и психическим здоровьем молодых матерей. В нем приняли участие около 488 тысяч женщин, наблюдение за которыми велось в период с 2000 по 2014 год. Ученые регулярно собирали данные о назначаемых участницам препаратах и отслеживали интенсивность испытываемых ими депрессивных симптомов. Результаты исследования показали, что «наличие здоровых близких родственников (собственных родителей и свекров) снижает вероятность назначения молодым матерям антидепрессантов» [1]. Вероятнее всего, это было связано с получением достаточного количества поддержки и помощи в уходе за детьми, что важно в сегодняшнее время для каждой молодой мамы. Одновременно с этим матери, у которых пожилые и немощные родители проживали далеко, испытывали больший стресс и чаще прибегали к использованию антидепрессантов. Ученые предположили, что необходимость заботиться о нескольких людях сразу было причиной увеличения психической нагрузки [1].

Проблемы матери транслируются на ребенка, оказывают влияние на процесс социализации ребенка в обществе, что важно учитывать и понимать, что не всегда физические болезни является первопричиной проблем у ребенка. Также к психологическому здоровью молодой матери можно отнести важность психологической безопасности матери. Так теоретическое исследование социально-психологической безопасности личности обнаруживает взаимосвязь существования и развития этого состояния не только в парадигме защищенности, но и парадигме деятельностного самоутверждения. Рассмотрение безопасности через призму развития

является наиболее актуальным в связи с тем, что парадигма самоутверждения базируется не столько на адаптации к опасностям, сколько на развитии собственных внутренних сил и возможности формирования социально-психологической безопасности личности [20].

Концептуальное рассмотрение ситуации безопасности личности показывает, что безопасность человека является результатом его собственных усилий как субъекта ситуации, источник безопасности субъекта в значительной мере заключен в нём самом. Безопасность в данном случае основывается на способности человека держать под контролем ситуацию, сохраняя и развивая тем самым те ценности (физические, психические или духовные), которые высоко значимы для него в соответствующих условиях [17].

Таким образом, важно понимать, что психологическое здоровье матери влияет не только на ее состояние душевное, телесное, но и на ребенка, поскольку во взрослой жизни ребенок пережив какие-то тяжелые моменты, произошедшие в жизни матери перенимает их и возникают психосоматические заболевания, которые существенно меняют жизнь ребенка, а в дальнейшем и взрослого.

1.2 Стили родительского воспитания: понятие, типология

Пренебрежительное отношение к детям – это форма жестокого обращения с детьми, серьезная глобальная проблема, которая нарушает право детей на здоровую жизнь без насилия и влияет на их психическое, эмоциональное и физическое благополучие во взрослом возрасте, а также на благополучие общества [67]. Прежде чем рассматривать стили родительского воспитания отметим, что «семейное воспитание, как сложная целостная система, выступает концентрированным выражением усилий семьи по формированию нравственных, физических, эстетических, умственных, интеллектуальных, трудовых и других качеств личности ребенка» [23].

На встрече с семьями во время их награждения орденами «Родительская слава» 29 июля 2023 г., президент России Владимир Путин отметил, что «...в жизни нет ничего более ценного, чем родительское и семейное счастье, и выразил надежду, что количество семей, олицетворяющих истинные, а не искусственные ценности, с каждым годом будет становиться больше».

Согласно теории экологических систем, микросистемы играют важную роль в процессе развития, поскольку они оказывают непосредственное влияние на ближайшие и отдалённые факторы, формирующие развитие человека. Теория определяет семью как микросистему, которая оказывает глубокое влияние на развитие, поскольку является непосредственной средой, в которой живут люди [63]. Мы понимаем, какова ценность семейного благополучия, и должны учитывать, что одним из факторов семейного благополучия является психологическое здоровье родителей. Стили родительского воспитания можно разделить на несколько категорий: авторитарный, авторитетный, либеральный и пренебрегающий. Каждый из этих стилей оказывает различное влияние на психическое и эмоциональное здоровье матерей. Например, авторитарный стиль, характеризующийся строгими требованиями и контролем, может привести к высокому уровню стресса у матерей, поскольку они постоянно находятся под давлением необходимости соответствовать своим жестким стандартам. В результате это может негативно сказаться на их эмоциональном состоянии, создавая ощущение, что они не могут быть хорошими родителями.

С другой стороны, авторитетный стиль, при котором родители применяют открытую коммуникацию и поддерживают эмоциональную связь с детьми, способствует более гармоничному воспитанию. Матери, использующие этот подход, часто лучше справляются с эмоциональными трудностями. Они чувствуют поддержку со стороны своих детей, что положительно сказывается на их психологическом здоровье и самооценке.

Либеральные и пренебрегающие стили воспитания могут привести к чувству вины и неуверенности у матерей, так как они могут ощущать себя

неготовыми, или неспособными выполнять родительские обязанности. Это давление в свою очередь может формировать конфликты в семьях, усложняя ситуацию и ухудшая общее состояние здоровья родителей. Таким образом, важно осознавать, как различные стили воспитания влияют на женщин, и находить способы адаптации для достижения лучшего результата, как для матерей, так и для детей.

Акцентуации личности и психопатии нередко предопределяют определенные нарушения в воспитании:

- «неустойчивая акцентуация – родитель чаще склонен проводить воспитание, характеризующееся гипопротекцией, пониженным удовлетворением потребностей ребенка, пониженным уровнем требований к нему;
- инертно-импульсивная (эпилептоидная) акцентуация – родители чаще других используют доминирование, жестокое обращение с ребенком. Силь доминирования может также обуславливаться чертами тревожной мнительности;
- демонстративно-гиперкомпенсаторная акцентуация личности и истероидная психопатия – родители нередко предрасполагают к противоречивому типу воспитания: демонстрируемая забота и любовь к ребенку при зрителях и эмоциональное отвержение в отсутствие таковых» [8].

Исследования свидетельствуют о том, что неполное понимание родителями своих собственных личностных особенностей может приводить к неадекватным методам воспитания. Например, лишенные эмоциональной зрелости родители могут использовать авторитарные подходы, что, в свою очередь, вызывает у детей чувство страха или непонимания, приводя к агрессивному поведению или замкнутости. Важно, чтобы родители осознали влияние своих личных качеств на воспитательный процесс и проявляли гибкость в подходах к своим детям. К тому же необходимо отметить, что родительские установки зачастую формируются под

воздействием культурных и социальных факторов. Например, традиции и ожидания общества могут диктовать конкретные роли родителей, заставляя их следовать устаревшим моделям воспитания. Это может ограничивать их способности адаптироваться к индивидуальным нуждам детей и поддерживать здоровую эмоциональную связь.

Таким образом, для достижения положительных результатов в воспитании родителей следует работать над самопознанием и осознанием своих реакций на поведение детей. Развитие эмоционального интеллекта и навыков общения способствует улучшению отношений в семье, а это, в свою очередь, может значительно снизить уровень конфликтов и дисгармонии в их взаимодействии [29].

По мнению авторов А.Я. Варга и В.В. Столина, «родительские отношения» – это система разнообразных чувств к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимание характера и личности ребёнка, его поступков» [8].

Таким образом, идеальное семейное воспитание представляет собой гармоничное сочетание этих двух компонентов. Безусловная любовь создает надёжный фундамент, на котором могут строиться условные требования и ожидания. Электризирующий дуализм родительских отношений, при внимательном и последовательном подходе, может привести к созданию зрелой и гармоничной личности. Психическое развитие ребенка во многом определяется его эмоциональным контактом и особенностями взаимодействия с родителями. Можно утверждать, что на детско-родительских отношениях сказывается тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, стили отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье. Под влиянием типа родительских отношений формируются межличностные отношения ребенка в группе сверстников [7].

Теперь нам необходимо рассмотреть не только понятие родительских отношений, но и понятие стиля воспитания, поскольку для нас важно выстроить взаимосвязь психологического здоровья молодых матерей

и стилей воспитания. Понятие стиля воспитания обширно и многообразно, поскольку каждый автор освещает его с уникальной перспективы, подчеркивая различные аспекты. Важно помнить, что не существует единого, универсального определения стиля воспитания. В отечественной литературе выявляется множество классификаций стилей родительского, или семейного, воспитания, которые мы исследуем далее. Стиль семейного, или родительского, воспитания описывается в литературе как «способ отношения к ребенку родителей или опекунов, включающий в себя ряд приемов и методов взаимодействия (иногда воздействия) на ребенка, который выражается с помощью слов и действий, направленных в сторону ребенка» [59].

Важно отметить, что стили воспитания могут варьироваться не только в зависимости от индивидуальных особенностей родителей, но и от культурного контекста, в котором они находятся. Например, в некоторых культурах акцент делается на авторитарный стиль, где контроль и строгость преобладают, в то время как в других предпочтение отдается более демократическому подходу, предполагающему открытость и участие ребенка в принятии решений. Эти различия могут оказывать значительное влияние на формирование самооценки и эмоциональной интеллигентности подростка.

Не менее важным аспектом является гибкость в выборе стилей воспитания. Родителям следует учитывать, что подростки могут проходить через различные этапы развития, и их потребности могут меняться. Рассмотрим каждый стиль кратко для понимания того как стиль воспитания может быть связан с психологическим здоровьем молодых матерей.

Авторитетный стиль воспитания способствует развитию у подростков уверенности в себе и высоких жизненных целей. Родители, придерживающиеся этого подхода, активно участвуют в жизни своих детей, создавая атмосферу доверия и поддержки. Они объясняют правила и ограничения, таким образом, подросток понимает причины их

существования и чувствует себя в безопасности. Это позволяет ему развивать самостоятельность и критическое мышление.

В отличие от этого, авторитарный стиль может привести к формированию у подростков низкой самооценки и недостатку уверенности. Ограниченный контроль и отсутствие теплоты могут вызвать в ребенке чувство беспомощности и недовольства. Подобные отношения могут обернуться бунтом в подростковом возрасте, поскольку молодые люди начинают искать независимость и идентичность.

Если вы заметили, что склонны к авторитарному, попустительскому или отстранённому стилю воспитания, вы можете предпринять шаги, чтобы перейти к более авторитетному стилю воспитания.

Стратегии, которые могут помочь:

- слушайте: уделяйте время тому, чтобы слушать, что говорит ваш ребёнок. Позвольте ему делиться с вами своим мнением, идеями и переживаниями;
- установите правила: создайте чёткий свод правил для своей семьи и расскажите ребёнку о своих ожиданиях. Помимо того, что вы сообщаете ребёнку о правилах, объясните, почему они существуют;
- учитывайте мнение своего ребёнка: авторитетные родители устанавливают правила, но при этом готовы прислушиваться к чувствам своего ребёнка и учитывать их при принятии решений;
- будьте последовательны: последовательно применяйте правила, но обязательно обеспечивайте справедливые, соразмерные и обучающие последствия [69], [70].

Разрешительный стиль, хотя и наполнен любовью, может затруднить формирование у ребенка навыков саморегуляции и ответственности. Дети, выросшие в таких условиях, иногда сталкиваются с трудностями в установлении границ и соответствующих ожиданий, что может негативно сказаться на их успехах в будущем.

Невовлеченный стиль создает серьезные проблемы, как для родителей, так и для детей. Эмоциональная холодность и отсутствие контроля могут привести к чувству одиночества у ребенка, что, в свою очередь, увеличивает риск возникновения проблем с психическим здоровьем. Именно поэтому важно, чтобы родители стремились к сбалансированному подходу, демонстрируя и отзывчивость, и четкие ожидания.

В современной науке наблюдается тенденция исследования негармоничных, не нормальных, дисгармоничных, неэффективных стилей родительского воспитания.

Автор Е.А. Соловьева большое внимание уделяет негармоничным стилям семейного воспитания. Она ссылается на А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллера, которые в свою очередь выделяли такие стили негармоничного воспитания, как негармоничные характеристики [54]:

- «уровень протекции (гиперпротекция и гипопротекция);
- уровень удовлетворенности потребностей ребенка/подростка (потворствование и игнорирование потребностей);
- количество и качество требований к ребенку/подростку (чрезмерность или недостаточность запретов и обязанностей, минимальность или чрезмерность санкций в отношении ребенка/подростка);
- присутствие проблем родителей, которые решаются за счет ребенка, а также проекция на ребенка своих нежелательных качеств и вынесение конфликта между родителями в сферу воспитания ребенка (в общем, эти признаки можно объединить в один – влияние отношений между родителями на воспитание ребенка);
- предпочтение в подростке детских качеств;
- воспитательная неуверенность родителей;
- фобия (страх) утраты (потери) ребенка;
- неразвитость родительских чувств;
- смещение в установках родителя, по отношению к ребенку в зависимости от его пола».

Помимо этого, Е.А. Соловьева описывает и гармоничный тип родительского воспитания, который включает в себя:

- «взаимное эмоциональное принятие, эмпатию и эмоциональную поддержку;
- высокий уровень удовлетворения потребностей всех членов семьи без исключения;
- наличие и признание прав ребенка, в том числе права на самостоятельный выбор пути развития с присутствием поощрения автономии ребенка;
- отношения взаимного уважения, равноправия в решении каких-либо проблемных ситуациях;
- самооценность личности ребенка и отказ от использования манипуляций в воспитании;
- адекватная система требований к ребенку, которая обусловлена возрастными и индивидуально-личностными особенностями ребенка;
- систематический контроль с постепенной передачей функций контроля самому ребенку, тем самым способствуя формированию самоконтроля у ребенка;
- адекватная система поощрений и санкций для ребенка;
- каждый родитель имеет право на собственную концепцию воспитания при сохранении устойчивости и непротиворечивости общей концепции воспитания. При изменении возраста ребенка и его индивидуально-личностных особенностей, общая концепция воспитания может быть изменена» [5].

В статье О.А. Карабановой акцентируется внимание не на отдельных стилях воспитания, а на их ключевых компонентах. Автор исследует ряд параметров, способствующих глубокому пониманию родительских стилей:

- «характер эмоциональных взаимоотношений в семье, включая эмпатию, принятие или отвержение ребенка, привязанность

к родителям, а также уровень эмоциональной вовлеченности и дистанции;

- особенности взаимодействия и общения, такие как степень удовлетворенности потребностей членов семьи, сотрудничество, доверие, совместное принятие решений, подходы к разрешению конфликтов и поддержка инициативы автономии ребенка;
- запреты и требования, предъявляемые к ребенку;
- контроль за действиями, и деятельностью ребенка» [13].

Родительство находилось в центре внимания психологических исследований с момента, когда в 60-е годы XX века в работах Д. Баумринд (Baumrind) была установлена связь между стилем родительского поведения, определяемого по критериям принятие/отвержение и контроль, и особенностями развития ребенка. Были показаны различия детей, родители которых различались по стилю воспитания, по следующим параметрам: враждебный/доброжелательный, оказывающий сопротивление/сотрудничающий; властный/послушный; доминирующий/покорный; целеустремленный/бесцельный; ориентированный на достижения/не ориентированный на достижения; независимый/ внушаемый [5].

Автор Д. Баумринд выделяет, как и отечественные авторы, четыре стиля семейного воспитания: авторитетный, авторитарный, индифферентный, либеральный [5].

Среди характерных черт личности ребенка, воспитываемого в авторитарной атмосфере, мы находим:

- «подавленное чувство собственного достоинства;
- неспособность принимать решения и нести ответственность за свои выборы, а также смутное осознание своих желаний и потребностей, которое порой оборачивается безмолвным недоумением: «Я не знаю, чего хочу»;
- крепкую веру в то, что любой конфликт может быть разрешен лишь силой: «Кто сильнее, тот и прав»;

– грубость, цинизм и деспотизм в поведении, приводящие, к хамскому отношению к окружающим; острая агрессивность и предрасположенность к конфликтам формируют деспотическую личность» [44].

Такой ребенок, лишенный внутренней свободы и самоопределения, оказывается в ловушке жестких предписаний, где не может выразить себя и найти свое место в этом мире. На фоне индифферентного и либерального стилей воспитания остро ощущается необходимость в сбалансированном и поддерживающем подходе. Такой стиль, известный как авторитетный, сочетает в себе требовательность и теплое отношение к ребенку. Родители, обладая ясными стандартами и ожиданиями, активно участвуют в эмоциональном и социальном развитии своих детей. Это создает пространство, где дети могут чувствовать себя в безопасности, исследовать мир и учиться справляться с трудностями.

При либеральном стиле воспитания возможны следующие варианты развития личности ребенка:

- «свободный, но безучастный, так как неспособен к близости и привязанности («это не мои проблемы, мне все равно»);
- не испытывающий, желания заботиться о ком-либо, помогать, поддерживать;
- без «тормозов» и внутренних запретов; свойственны хамство, вранье, распушенность, безответственность, неумение «держаться слово»» [44].

Нам важно помимо стилей воспитания рассмотреть кратко, что представляют собой методы семейного воспитания. Методы семейного воспитания могут быть разнообразными и зависеть от индивидуальных особенностей семьи, культуры и социального контекста. Один из ключевых подходов – это пример родителей, который служит основой для формирования у детей норм и ценностей. Детский опыт часто основывается на наблюдении за поведением взрослых, поэтому важно, чтобы родители

осознавали свою роль и влияние на развитие моральных качеств у своих детей.

Другим важным методом является диалог и открытое общение в семье. Создание атмосферы доверия позволяет детям выражать свои мысли и чувства, а родителям – вовремя подсказывать и корректировать поведение. Общение способствует формированию у детей критического мышления, способности к саморефлексии и пониманию окружающего мира.

Также стоит отметить важность поощрения самостоятельности и ответственности. Предоставление детям возможности принимать решения, решать задачи и учиться на собственных ошибках формирует уверенность в себе и готовность к взрослой жизни. Важно балансировать между поддержкой и самостоятельностью, чтобы ребёнок чувствовал себя самостоятельным, но при этом имел возможность обратиться за помощью.

На выбор методов воспитания влияют:

- «цели и задачи воспитания, которые ставят перед собой родители;
- отношения в семье и образ жизни;
- количество детей в семье;
- родственные связи и чувства родителей, других членов семьи, которые часто склонны идеализировать возможности детей, преувеличивать их способности, достоинства, воспитанность;
- личностные качества отца, матери, других членов семьи, их духовные и моральные ценности и ориентиры;
- опыт родителей и их практические умения в ходе реализации комплекса воспитательных методов с учетом возраста и психофизиологических особенностей детей» [60].

Сложность заключается в том, что родители по-разному используют один и тот же метод воспитания. Наибольшее количество вариантов наблюдается при применении методов убеждения, требования, поощрения, наказания. Важно помнить, что «настоящая цель воспитания – это формирование здоровых моральных ориентиров, а не лишь наказание за

ошибки. Воспитатель должен вести диалог, стремясь к пониманию и поддержке, а не к разрушению. Наказание, когда оно необходимо, должно быть не только справедливым, но и конструктивным, способствуя внутреннему росту и осознанию собственного поведения» [33].

Известный американский детский психолог Л. Палмер говорит о том, что «испытанный еще в младенчестве стресс может иметь необратимые последствия для всей жизни индивида» [21]. Проблема низкой самооценки и тревожности может иметь долгосрочные последствия, влияя не только на личную жизнь, но и на профессиональную сферы. Человек, постоянно находящийся под давлением своих страхов и неуверенности, может недооценивать свои достижения, оставляя на полках шашки своей карьеры недосказанными. Такая ситуация не только снижает качество жизни, но и затрудняет возможность получения поддержки и признания от окружающих.

Важно отметить, что для борьбы с этими проблемами необходима поддержка и понимание. Для многих женщин, столкнувшихся с подобными трудностями, терапия и группы поддержки становятся значимыми шагами к восстановлению здоровья. Парадоксально, но именно признание своих слабостей и уязвимостей может стать началом пути к принятию себя и своим желаниям. Дети, выросшие в атмосфере любви и доверия, гораздо менее подвержены последствиям депрессии и тревожности. Они учатся видеть мир как безопасное место, что создает более устойчивую личность. Поэтому, заботясь о будущих поколениях, мы можем изменить общество, предотвращая повторение порочного круга эмоционального неблагополучия. Каждое проявление любви и поддержки несет в себе огромную силу, формируя новую реальность. Важно при этом не скрывать свою любовь от ребенка – об этом очень убедительно говорится в эссе «Травмы поколений» психолога Л. Петрановской [39].

Британский психиатр и психоаналитик Дж. Боулби утверждает, что «с первых дней жизни ребенок должен находиться «в теплых, тесных и непрерывных связях с матерью или с той, кто ее замещает» [52].

Исследования показывают, что длительное отсутствие матери, не только влияет на нейронные структуры, но также оказывает значительное воздействие на эмоциональное и поведенческое развитие.

Американский психолог Дж. Болдуин на основе критериев: «родительский контроль, родительские требования, способы оценки, эмоциональная поддержка, выделил два стиля родительского воспитания» [31]:

– «авторитетные родители воспитывают инициативных, общительных и добрых детей. Их высокий уровень контроля гармонично сочетается с поощрением автономии, создавая атмосферу тепла и доверия в семейных отношениях. В результате, подрастающее поколение становится социально адаптированным, уверенным в себе и способным к самоконтролю, обладая при этом высокой самооценкой. Решения родителей воспринимаются детьми как справедливые, что, безусловно, способствует их согласию и готовности принимать ответственность за собственные действия. Это единство стиля воспитания и эмоциональной поддержки создает опору для дальнейшего формирования личности, позволяя детям уверенно шагать в мир, не боясь вызовов;

– авторитарные родители формируют раздражительных и конфликтных детей. Жесткие требования и холодные отношения приводят к тому, что дети становятся замкнутыми, боязливыми и угрюмыми, трудно принимая жесткие правила, что ведет к постоянному внутреннему напряжению;

– снисходительные (либеральные) родители, в свою очередь, создают импульсивных и агрессивных детей. Слабый контроль и открытость в общении порождают непослушание и импульсивность, а чрезмерное увлечение «безусловной любовью» оборачивается отсутствием необходимых ограничений, что иногда приводит к проявлению активной и творческой натуры» [30].

Коллеги Д. Баумринд, Э. Маккоби и Дж. Мартин расширили понимание воспитательных стилей, добавив четвертый, новый подход к семейному воспитанию:

– безразличные родители – озлобленные дети. Здесь наблюдается низкий уровень контроля и холодные, отстраненные отношения. Ребёнок, лишённый поддержки и понимания, становится жертвой собственных непрожитых эмоций, что превращает его жизнь в сплошное противоречие, где тени больного восприятия затмевают свет надежды на нормальные отношения. В итоге, разрываясь между безразличием взрослых и своими внутренними демонами, ребёнок оказывается на краю пропасти, где гнев и отчаяние становятся его единственными спутниками в этом безбрежном океане одиночества [5].

Автор Д. Элдер на основании уровня родительского контроля и давления на ребенка выделяет семь стилей общения и взаимодействия родителей с детьми подросткового возраста [55]: автократичный стиль, авторитарный стиль, демократичный стиль, разрешающий стиль, попустительский стиль, игнорирующий стиль.

Критерий эмоциональности и личной включенности родителей в отношения с детьми лег в основу классификации отечественного ученого Л.Г. Саготовской [6]. Автор выделяет 6 типов отношений родителей к детям: «уверенность в том, что дети – главное в жизни; безразличное отношение к ребенку с его запросами и интересами; эгоистическое отношение, когда родители считают ребенка как помощника; отношение к ребенку как объекту воспитания без учета его личности; отношение к ребенку как помехе в карьере и личных делах, источник неблагополучия; уважение к ребенку в сочетании с возложением на него определенных обязанностей без уважения» [17].

По критерию распределения ролей власти, подчинения и уровня конфронтации во взаимодействии родителей и детей А.П. Петровский

выделяет 5 типов семейных отношений: диктат, опека, конфронтация, мирное сосуществование на основе невмешательства и сотрудничество.

Автор А.И. Захаров выделяет следующие «критерии семейных отношений:

- интенсивность эмоционального контакта родителей по отношению к детям;
- параметр контроля позволяет выделить разрешительный, допускающий, ситуативный, ограничительный типы семейного воспитания;
- критерий последовательности в воспитательном воздействии;
- по эмоциональной насыщенности семейное воспитание может быть аффективно устойчивым или неустойчивым;
- характеристика тревожности в детско-родительском взаимодействии также указывает на особенности атмосферы в семейном воспитании, описывает тревожность родителей за ребенка, факторах развития детской тревожности, устойчивости семьи к факторам стресса и прочие» [17].

Семейный психотерапевт Э.Г. Эйдемиллер описывает множество стилей аномального семейного воспитания, и мы выделим лишь несколько из них: «гипопротекция: недостаток опеки и контроля, порой доходящий до полной безнадзорности; чаще она проявляется как пренебрежение физическим и духовным благополучием подростка, его делами и тревогами:

- доминирующая гиперпротекция;
- потворствующая гиперпротекция;
- эмоциональное отвержение;
- повышенная моральная ответственность» [65].

Российские психологи Е.Т. Столин и В.В. Столин отметили некоторые типы неадекватного материнского отношения к ребенку, связанные с эмоциональными трудностями женщин: «отношение матери к своему подростку-сыну напоминает порой связь с «замещающим» мужем: она

требует его активного внимания, заботы и стремится к постоянному нахождению в его обществе, желая знать о его интимной жизни и ограничивать его общение со сверстниками. При этом матери жалуются на утрату контакта, на желание сына отгородиться от нее, и на его, по их мнению, «презрение». В более мягкой форме это нежное, но давящее отношение выливается в присвоение подростку статуса «главы семьи» [57].

«Гиперопека и симбиоз становятся проявлениями навязчивого желания удерживать ребенка, лишить его независимости из-за страха потерять его в будущем, как будто он – «умная Эльза». Понижая оценку реальных способностей сына, родители стремятся к максимальному контролю над его жизнью, готовя путь для регресса и стагнации. Воспитательный контроль порой достигается через лишение любви: нежелательное поведение вызывают игнорированием. Ребенка словно не существует, его игнорируют, упоминая в третьем лице, демонстрируя, что «такой не нужен»» [46].

У некоторых детей подобное отношение приводит к бессильному чувству ярости и гнева, вспышкам разрушительной агрессии, за которыми стоит стремление доказать свое существование, внедриться в семейное «мы» напролом. В таких условиях ребенок оказывается в ловушке: стремление к принятию и к любви со стороны родителей ведет к внутреннему конфликту, в котором его настоящая сущность подавляется [16]. Ребенок начинает воспринимать свою ценность через призму одобрения взрослых, что формирует искаженное понимание себя. При этом он может развивать навыки подстройки под окружающих, но теряет возможность быть искренним, настоящим «Я». В итоге это приводит к снижению самооценки и возникновению эмоциональных травм, которые могут преследовать его на протяжении всей жизни.

Важнейшим аспектом воспитания является эмоциональная связь между родителями и детьми. Дети, которые растут в атмосфере любви и поддержки, имеют тенденцию развивать более высокую самооценку и уверенность в своих силах. Напротив, дети, испытывающие дефицит в эмоциональной

теплоте, могут столкнуться с проблемами в формировании здорового самовосприятия. Они могут склоняться к недоверию к себе и окружающим, что в дальнейшем может повлиять на их социальные навыки и межличностные отношения.

Преподаватель физики и папа четверых детей Д. Собур разбирает 4 популярных стиля воспитания [45].

Родители-вертолеты. Гиперопека. «Мне сверху видно все, ты так и знай» – пелось в одной советской песне. Представьте себе пилота высоко в небе – он видит на много километров вокруг. Образ парящего вертолета закрепился за родителями, чрезмерно опекающими своих детей [45].

Родители, стремящиеся защитить своих детей от всех возможных трудностей, часто оказываются в ловушке гиперопеки. Дети, лишённые возможности самостоятельно решать проблемы, могут вырасти неуверенными и зависимыми от родителей, неспособными справиться с реальными вызовами жизни. Важно помнить, что ошибки – это неотъемлемая часть обучения. Кроме того, постоянный контроль и вмешательство могут привести к конфликтам. Подростки, жаждущие независимости, начинают искать способы обойти родительские ограничения: от сокрытия информации до использования технологий для «шпионства» за родителями. Стремление к свободе в этом возрасте естественно, но когда родители не оставляют пространства для самостоятельности, отношения могут сильно ухудшиться [45].

Родители-вертолеты ведут своих детей по запутанным тропам к заветной цели. Однако тревожит тот факт, что эта цель зачастую не является выбором самих детей. Младший школьник охотно слепо следует за родителем, но с наступлением средней школы гиперопека начинает сковывать его развитие. Дети, выросшие в таких условиях, нередко сталкиваются с трудностями в умении формулировать и достигать цели, организовывать своё время и взаимодействовать с другими. Крепкий духом ребенок может восстать против родительского контроля, вырвавшись на

свободу, тогда как более слабые – смиряются, оставаясь послушными исполнителями родительской воли до тридцати лет и более. Опекать сама по себе не является злом. Вовсе нет. Но её масштаб должен гармонично соотноситься с возрастом и развитием ребенка. Найти ту самую должную меру опеки – одна из самых сложных задач, стоящих перед родителями, испытанными в лабиринте воспитания и стремящимися к тому, чтобы их дети выросли самостоятельными и уверенными в себе личностями [45].

Матери-тигрицы. Установка на успеваемость. Термин «мать-тигрица» был введен в обиход профессором Э. Чуа, американкой китайского происхождения, преподавательницей Йельского университета. В своей книге «Боевой гимн матери-тигрицы» она открывает читателям свои уникальные методы воспитания, которые вызвали шок и недоумение среди многих американцев, активно обсуждая в прессе. Однако для российской аудитории её подходы выглядят, менее экстраординарными, ведь у нас до сих пор существует мнение, что многие проблемы с детьми можно решить лишь путём более строгих наказаний [45].

Стоит отметить, что Э. Чуа не прибегала к физическому насилию: в Соединённых Штатах такое поведение может повлечь за собой утрату родительских прав. Наивысшая степень её физического метода заключалась в том, что она выставила трёхлетнего сына на мороз, хотя он был одет в свитер, и вскоре сама уговаривала его вернуться в тепло. Это лишь подчеркивает контраст в восприятии воспитательных практик между культурами, открывая двери к глубокому размышлению о роли строгих методов в общем развитии детей.

Э. Чуа именует свой метод воспитания «китайским», но это определение явно несправедливо. Этот подход знаком всем народам, будь то русские, немцы или англичане – он общепринят и узнаваем. Его часто характеризуют как авторитарный, даже тоталитарный. В рамках такого стиля родители акцентируют внимание на внешнем результате. Именно так формируются выдающиеся спортсмены, музыканты, генералы. Отношения

с ребенком для них не важны: «После скажет спасибо». Тоталитарный стиль воспитания находит свое место в тех обществах, где выживание становится первоочередной задачей.

Авторитарный стиль воспитания делает акцент на академической успеваемости. Но социальные и эмоциональные навыки не менее важны, а именно с ними у «тигрят» бывают проблемы. С точки зрения развития ребенка, именно те действия, которые ценны для формирования социальных навыков, оказываются под запретом. Общение, эмоциональная насыщенность, физическое развитие – всё это приносится в жертву одной единственной цели: успеху в учёбе. Ничего удивительного, что сами матери-тигрицы достигли успеха, опираясь на свои академические достижения. Но мир изменился. Теперь высшее образование само по себе уже не приносит тех преимуществ, что прежде. Важность умения завязывать и поддерживать социальные связи стало не менее значимой, а зачастую даже определяющей. Однако эти незаменимые навыки редко развиваются в условиях авторитарного воспитания.

Человек, которому с детства запрещали ощущать свои чувства, испытывает трудности с пониманием других. В семьях, где царит строгий контроль, у детей нередко не хватает времени для отдыха, сна, а тем более – для игры и общения со сверстниками. Их единственным источником взаимодействия с миром становятся социальные сети, которые заполняют каждый свободный миг[49].

Либеральный стиль воспитания. Отсутствие границ. В Советском Союзе авторитарный стиль воспитания был безусловным стандартом. Однако с падением СССР маятник качнулся в противоположную сторону: тотальный контроль уступил место культуре абсолютной свободы. Главное стали чувства и желания ребёнка, который, как ожидалось, сам найдет свой путь, а родители поддержат его в любом начинании. Либеральный подход, безусловно, создает близкие отношения между родителями и детьми, позволяя взрослым стать друзьями. Однако признание детских потребностей

не всегда должно затмевать взрослую мудрость. Мы живем в сложном мире, полном соблазнов, и не все желания ребенка – искренние. Поддерживать диалог важно, но не менее важно помнить о реальной цене свободы выбора.

Проблемы либерального стиля проявляются не только в низких академических успехах. Когда перед детьми открывается, слишком много возможностей, это не облегчает, а усложняет их выбор. Когда ребенку предстоит выбрать жизненный путь среди бесчисленных вариантов, задача становится куда более сложной. Родители могли бы помочь, ограничивая выбор и устанавливая границы, но многие, боясь ответственности, невольно усугубляют проблему, оставляя юных искателей в растерянности и полном бессилии. Отсутствие достижений, в свою очередь, приводит к заниженной самооценке, что становится следствием недостатка родительской поддержки.

Авторитетное воспитание. Баланс в воспитании – ключ к успеху. Подобно тому, как задания выполняются лучше, когда они не слишком лёгкие и не слишком сложные, искусство воспитания заключается в умении избегать крайностей. Слишком сильная опека подавляет самостоятельность, а её отсутствие лишает ребёнка необходимой поддержки. Важно научить ребёнка осознавать свои потребности и эмоции, но также справляться с рутинными обязанностями, которые неизбежно встречаются в жизни. Это формирует у детей важные качества, необходимые для успешной адаптации в обществе.

Сегодня авторитетный стиль воспитания становится всё более популярным благодаря своему сочетанию ясных границ с уважением к мнению ребёнка. Родители устанавливают правила, объясняют их значимость и готовы вносить коррективы, учитывая возрастные изменения. С течением времени дети приобретают больше свободы в принятии решений, беря на себя ответственность за свои действия. Помимо образования и физической активности, важное место занимают отдых и социальное взаимодействие, что способствует всестороннему развитию личности. Когда принимаются решения, идущие вразрез с интересами ребёнка, родители

стараясь объяснить причины, отделяя поведение от личности. Ребёнку важно ощущать безусловную любовь, даже если его поступки оцениваются критически.

Однако реализация авторитетного подхода требует серьёзных усилий со стороны родителей. Они вынуждены выступать в роли наставников и психологов, разбираться в возрастных особенностях и нюансах детского поведения. Родители должны уметь определить, когда нужно проявлять строгость, а когда уступить. Всё это требует глубоких знаний, значительного количества времени и постоянной работы над собой. Отсутствие подготовки или негативный личный опыт родителей затрудняет успешное применение данного подхода.

Именно поэтому авторитетный стиль ещё не получил повсеместного распространения. Многие родители склонны выбирать более радикальные стратегии воспитания, будь то строгий контроль или полная свобода, исходя из своих возможностей и обстоятельств. Одни делают акцент на академических достижениях, другие – на создании тёплых семейных отношений. Каждый из этих подходов имеет свои плюсы и минусы, и оба могут привести к разным результатам.

Стремление к совершенству в воспитании – иллюзия. Родительство – это процесс, полный ошибок и открытий. Современное общество всё больше осознаёт важность качественного воспитания, и постепенно формируются более здоровые модели общения между поколениями. Эти тенденции помогают нашим детям легче воспринимать и применять новые подходы в воспитании, адаптируя их под свои индивидуальные потребности и обстоятельства.

«Ребенок лишь гость в твоём доме. Накорми его, выучи и отпусти» (индийская поговорка).

В результате исследования стилей воспитания родителей мы видим, что в каждом стиле воспитания есть свои особенности, которые необходимо учитывать. В семье важно выстраивать экологичные отношения, которые

помогают улучшению психологического здоровья каждого члена семьи. Воспитание, пронизанное ценностями любви, уважения и глубокого понимания его, возрастных и индивидуальных особенностей, создает фундамент, на котором растет гармоничная личность, защищённая от случайных бурь и конфликтов, что позволяет ребенку уверенно шагать по пути самосознания и личностного роста.

Выводы по первой главе

В результате изучения как стилей воспитания, так и психологического здоровья молодых матерей важно понимать, что психологическое здоровье матери влияет не только на ее состояние душевное, телесное, но и на ребенка, поскольку во взрослой жизни ребенок, пережив какие-то тяжелые моменты, произошедшие в жизни матери, перенимает их и возникают психосоматические заболевания, которые существенно меняют жизнь ребенка, а в дальнейшем – и взрослого. Проблемы матери транслируются на ребенка, оказывают влияние на процесс социализации ребенка в обществе, что важно учитывать и понимать, что не всегда физические болезни являются первопричиной проблем у ребенка.

Так в результате исследования стилей воспитания родителей мы видим, что в каждом стиле воспитания есть свои особенности, которые необходимо учитывать и выстраивать технологии работы с ними, чтобы в семье были здоровые отношения. В семье важно выстраивать также экологичные отношения, как говорят сейчас психологи, которые помогают улучшению психологического здоровья каждого члена семьи. Воспитание, пронизанное ценностями любви, уважения и глубокого понимания его возрастных, и индивидуальных особенностей, создает фундамент, на котором растет гармоничная личность, защищённая от случайных бурь и конфликтов, что позволяет ребенку уверенно шагать по пути самосознания и личностного роста.

Кроме того, важно отметить, что эмоциональное состояние матери влияет на ее физиологическое здоровье, что в свою очередь отражается на

состоянии ребенка. Например, хронический стресс или депрессия могут привести к гормональным изменениям, оказать негативное влияние на процесс беременности и родов, а также на развитие ребенка в первые годы жизни. В этом контексте забота о психическом здоровье матери становится не только ее личной задачей, но и необходимым условием для здорового развития нового поколения. Взаимодействие между родителями и детьми формирует уникальную динамику, которая может либо способствовать, либо препятствовать формированию положительных навыков самоидентификации у ребенка. Когда в семье царит атмосфера позитивного обмена чувствами и общения, ребенок учится доверять окружающим и открываться миру.

Воспитание, основанное на взаимопонимании, создает у ребенка ощущение безопасности. Именно в таких условиях возможно развитие здоровой самооценки и уверенности в своих силах, что является ключевым моментом для успешной социализации. Поэтому внимание к психоэмоциональному состоянию матери и принципы экологичного воспитания должны быть в центре семейных отношений. Родителям следует практиковать позитивные стили воспитания, такие как эмоциональная теплота, по отношению к детям, чтобы позитивный перфекционизм, и склонность к альтруистическому поведению улучшали психическое здоровье [68].

Таким образом, важно не только отслеживать физическое здоровье будущих матерей, но и обращать внимание на их психологическое состояние. Профилактические мероприятия, такие как групповая терапия и консультации со специалистами, могут стать ключевыми в создании более комфортной обстановки для молодых матерей. Поддержка со стороны семьи и общества имеет решающее значение для укрепления их душевного развития.

Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодых матерей

2.1 Организация и планирование эмпирического исследования

Основываясь на теоретических выводах, было решено провести эмпирическое исследование, которое позволит выявить взаимосвязь между стилем семейного воспитания, реализуемым молодыми матерями, и их психологическим здоровьем. Для этого была разработана анкета, включающая вопросы, касающиеся различных аспектов родительского стиля, а также шкалы для оценки уровня психологического благополучия участников.

Результаты исследования показали, что существуют значимые корреляции между авторитетным стилем воспитания и более высокими уровнями психологического здоровья, в то время как либеральный стиль связан с более высоким уровнем социального благополучия. Эти данные подтверждают гипотезу о том, что стиль воспитания влияет не только на развитие детей, но и на эмоциональное состояние матерей.

Кроме того, анализ анкет позволил выделить ключевые факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье матерей. Среди них можно отметить уровень социальной поддержки, наличие стресса в жизни и степень удовлетворенности семейными отношениями. Полученные результаты подчеркивают важность гармоничного подхода к воспитанию и необходимость создания условий для поддержки матерей в процессе выполнения родительских обязанностей.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи доминирующего стиля семейного воспитания, реализуемого матерью, и её психологического здоровья.

Объект исследования – психологическое здоровье молодых матерей.

Предмет исследования – взаимосвязь стиля семейного воспитания, реализуемого молодыми матерями, и психологического здоровья молодых матерей.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь между различными доминирующими стилями семейного воспитания, реализуемыми молодыми матерями, и особенностями психологического здоровья молодых матерей.

Осуществим анализ психодиагностических методов. Для изучения характеристик связи между стилем семейного воспитания и психологическим здоровьем молодых матерей были применены следующие методики:

- опросник ACB (анализ семейных взаимоотношений);
- методика PARI (parental attitude research instrument);
- тест «Стратегия семейного воспитания»;
- тест психологического здоровья;
- методика «Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)».

Выполним краткую характеристику данных методик:

– опросник ACB (анализ семейных взаимоотношений). Методика Э.Г. Эйдемиллера и В.В. Юстицкиса «Анализ семейных взаимоотношений» (ACB) предоставляет возможность выявить, каким образом родители осуществляют воспитание своих детей в домашних условиях. При помощи опросника ACB исследуется не только анализ взаимоотношений, но и эмоциональное отношение родителей к детям, а также их осознание роли, которую они играют в жизни своих детей. Данный, опросник включает разнообразные вопросы, затрагивающие темы авторитета, поддержки, дисциплины и эмоционального комфорта, что позволяет получить комплексную картину о семейной атмосфере. Результаты анализа позволяют выявить возможные проблемы в воспитании, спрогнозировать потенциальные трудности в развитии ребенка и разработать рекомендации по улучшению семейных отношений. Таким образом, методика ACB служит не

только диагностическим инструментом, но и основой для коррекционной работы с семьями, стремящимися к гармонизации своих отношений;

– методика PARI (parental attitude research instrument). Методика PARI (инструмент исследования родительских установок) разработана для анализа отношения родителей, преимущественно матерей, к различным аспектам семейной жизни и их ролям в семье. Созданная для выявления и анализа установок, которые родители, а в первую очередь матери, формируют в процессе воспитания своих детей, методика охватывает широкий спектр аспектов, включая эмоциональную привязанность, авторитет, поддержку и ожидания.

Каждый элемент PARI направлен на исследование глубинных убеждений и установок родителей, а также их влияние на развитие и воспитание детей. Эти убеждения могут проявляться в различных формах: от стилей взаимодействия, до восприятия роли родителя и понимания своих обязанностей в семье.

Используя методику PARI, можно получить ценные данные о семейных процессах и отношениях, что, в свою очередь, способствует разработке эффективных программ поддержки семей. В итоге, методика не только помогает понять потребности родителей, но и помогает определить пути для оптимизации взаимодействия в семье, улучшая тем самым психологическое здоровье, как самих родителей, так и детей;

– тест «Стратегия семейного воспитания». Данный тест позволит вам определить, каковы тенденции по воспитанию ребенка в вашей семье в соответствии с определенным стилем. В современном мире, насыщенном разнообразными методами и стилями, важно понимать, как ваши действия и установки влияют на развитие ребенка. Этот тест позволит выявить основные тенденции в вашей семье, сопоставив их с различными стилями воспитания, такими как авторитарный, авторитетный, либеральный и пренебрегающий.

Специально разработанные вопросы помогут отразить стратегию воспитания в конкретной семье, а также осознать факторы, которые могут влиять на динамику семейных отношений.

Таким образом, «Стратегия семейного воспитания» предоставляет родителям возможность осознанно перестроить свои методы воспитания, формируя здоровую и поддерживающую атмосферу для эмоционального и социального развития ребенка. Независимо от выбранного стиля, важным остается желание родителей работать над собой и улучшать семейные отношения, создавая пространство для счастья и гармонии;

– тест психологического здоровья. Существует психическое здоровье, и его нехватка может быть причиной для обращения к психиатру. Существует психологическое здоровье, и его нехватка может быть причиной для обращения к психологу и в дальнейшем к психиатру. В современном обществе вопрос осознания и заботы о своем психологическом состоянии становится всё более актуальным. Повседневные стрессы, эмоциональные нагрузки и неопределенности могут накапливаться, что зачастую приводит к чувству тревоги, депрессии или даже апатии. Чтобы предотвратить ухудшение психоэмоционального состояния, важно регулярно проводить самооценку и, при необходимости, обращаться за поддержкой.

Психологические тесты, как инструменты самодиагностики, позволяют оценить уровень стресса, выявить скрытые проблемы и понять, в каких областях жизни, требуется улучшение. Они помогают не только выявить симптомы, но и заметить закономерности в поведении и восприятии окружающего мира. Регулярное обращение к таким тестам может стать важной частью заботы о себе, способствуя осознанию своей внутренней гармонии и укреплению психического здоровья. Рекомендуется также консультироваться с квалифицированными специалистами, чтобы получить рекомендации и поддержку в трудные времена. Необходимо помнить, что психологическое здоровье – это не просто отсутствие болезней, но и активное стремление к гармонии и радости в жизни;

– методика «Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)». Методика «Спектр психологического здоровья» (Mental Health Continuum, МНС) представляет собой инструмент для всесторонней оценки психологического состояния индивида, акцентируя внимание на его положительных аспектах. В отличие от традиционных моделей, которые часто фокусируются на симптомах и заболеваниях, МНС предлагает более целостный взгляд, рассматривая психологическое здоровье как спектр, на котором каждый человек занимает свое уникальное положение.

Этот подход включает три ключевые категории: выбор здоровых эмоций и ощущений (например, счастье и удовлетворение), психическую адаптацию (способность справляться с жизненными трудностями) и общее благополучие в социальной сфере. Методика предполагает, что позитивное психическое здоровье не является просто отсутствием психических расстройств, но и активным состоянием, которое нужно развивать и поддерживать.

Психологи и исследователи применяют МНС для анализа изменений в состоянии благополучия на протяжении времени, выявляя закономерности и влияния различных факторов на психическое здоровье. Использование этой методики позволяет не только диагностировать текущее состояние, но и разрабатывать стратегии для его улучшения, создавая более устойчивые и гармоничные условия для жизни.

База и выборка исследования: участниками исследования являются матери в возрасте от 25 до 35 лет, которые обращались и обращаются за консультационной психологической помощью к ИП «Роганина Ю.С.» Средний возраст участников исследования – 30 лет. Все участники исследования являются молодыми мамами, у которых возникают различные вопросы как в работе со своим собственным психологическим здоровьем, так и со здоровьем будущего ребенка. В исследовании принимали участие 60 матерей в возрасте 25-35 лет. С каждым респондентом было составлено согласие на тестирование, была проведена беседа об анонимности

и обобщенности результатов тестирования, а также о важности открытости и честности в ответах, поскольку данная работа направлена на помощь не только тем матерям, которых мы опрашивали, но и в общем на работу с молодыми матерями в современное время.

Рассмотрим кратко характеристику базы исследования: индивидуальный предприниматель Роганина Юлия Сергеевна (ОГРНИП №324645700018153) осуществляет следующую деятельность в сфере консультационной психологической помощи гражданам, супружеским парам и семьям:

- осуществляет психологическое обследование обратившихся за консультационной психологической помощью граждан, супругов, семей, в рамках чего определяет, с каким запросом пришли граждане и какие темы для консультации важны, устанавливает цели консультации, подготавливает и заключает договор на консультации, подбирает необходимые инструменты для диагностики, проводит диагностику, обрабатывает результаты и выбирает методы консультаций, обследует семьи и супругов, обобщает результаты, мотивирует людей пройти курс консультаций, рекомендует других специалистов, если нужно, в том числе, если необходимо, рекомендует обратиться к психиатру или в соцзащиту, составляет заключение по итогам обследования;

- осуществляет подготовку к проведению мероприятий психологического консультирования, обратившихся за консультационной психологической помощью граждан, супругов, семей, в рамках которой: подбирает эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, информирует граждан о выбранном методе и плане мероприятий, приспособливает новые методы к текущим условиям;

- проводит мероприятия по оказанию консультационной психологической помощи обратившимся за такой помощью гражданам, супругам, семьям, в том числе: использует методы психологического

консультирования для помощи людям, поддерживает контакт с клиентом во время работы, соблюдает безопасность клиента в процессе консультаций, мотивирует клиентов для достижения целей консультаций, анализирует результаты консультаций для граждан, корректирует программы консультаций по промежуточным результатам, дает профессиональные рекомендации по запросам клиентов, применяет методы для преодоления стресса и обучает этим методам, обучает поведению для предотвращения стресса, завершает мероприятия по консультациям и подготавливает к такому завершению клиентов, обрабатывает информацию, полученную в процессе консультаций, использует компьютерные программы и онлайн-консультирование.

Выбор рассматриваемой организации в качестве базы исследования не является случайным. На базе организации ИП «Роганина Ю.С.» мы смогли провести исследование по выявлению особенностей взаимосвязи стиля семейного воспитания и психологического здоровья молодой матери.

Первичный сбор данных в ходе эмпирического исследования был осуществлен в период с июня 2024 по ноябрь 2024 года.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования

– Опросник АСВ (анализ семейных взаимоотношений).

В результате анализа данных, собранных с помощью опросника АСВ (анализ семейных взаимоотношений), мы представляем результаты по ключевым критериям.

Первый критерий – уровень взаимопонимания. Он показал, что семьи, в которых осуществляется открытое и честное общение, демонстрируют значительно более высокие показатели удовлетворенности друг другом. Множество респондентов отметили, что доверие становится основополагающим элементом их взаимодействия.

Второй важный аспект – распределение ролей и обязанностей. Исследование выявило, что семьи, обладающие четко определенными границами и ролями, справляются с конфликтами более эффективно. Часто подобные структуры способствовали снижению стресса и улучшению общего эмоционального фона.

Третий критерий – уровень поддержки друг друга. Респонденты акцентировали внимание на том, что наличия эмоциональной поддержки достаточно, чтобы справляться с жизненными трудностями, повышая тем самым устойчивость семейной системы.

Данные выводы подчеркивают важность работы над отношениями и взаимным уважением в семьях, что является основой для их успешного существования. Результаты опросника АСВ (анализ семейных взаимоотношений) представлены на рисунках 2, 3, 4.



Рисунок 2 – Уровень протекции в процессе воспитания (шкалы Г+ и Г-)



Рисунок 3 – Степень удовлетворения потребностей ребенка

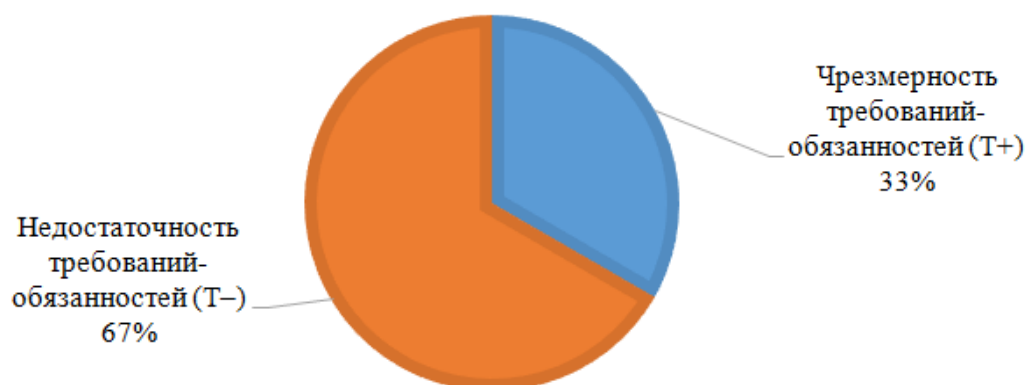


Рисунок 4 – Количество и качество требований к ребенку в семье (шкалы Т+, Т– и З+, З–)

Обязанности могут быть чрезмерными (шкала Т+) или недостаточными (шкала Т–). Чрезмерные требования могут привести к негармоничному воспитанию с акцентом на высокую моральную ответственность, что может вызвать стресс и травмы. Недостаток обязательств, проявляется в сложностях родителей с привлечением ребенка к домашним делам.

Запреты также могут быть чрезмерными (шкала З+) или слишком либеральными (шкала З–). Чрезмерные ограничения ведут к гиперзащитному воспитанию, где ребенку «все нельзя». Это может вызывать бунтарство и тревожность. В противном случае, когда запретов нет, ребенок легко их игнорирует, что может способствовать развитию гипертимного типа личности. Родители в таком случае не устанавливают границ, что негативно сказывается на воспитании.

Результаты по количеству и качеству требований к ребенку в семье, строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Количество и качество требований к ребенку в семье, строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком

Психологические причины отклонений в семейном воспитании.

Матери часто отказываются от возможности создать новые отношения и направляют чувства на своего ребенка, особенно если он противоположного пола, стремясь дать ему «все свои любовные переживания». У ребенка в юном возрасте могут возникать ревностные чувства к родителям, в то время как у взрослого возникает страх перед его самостоятельностью, что порождает гиперзащитные и контролирующие установки.

Желание расширить родительскую эмоциональную сферу в отношениях с ребенком зачастую родителями не осознается. Это можно заметить в их высказываниях о том, что им никто не нужен, кроме сына, и в идеализации отношений с ним в противовес неудовлетворительности связей с партнером. Наблюдается и предпочтение детских качеств у подростка, что порождает атмосферу потворствующей гиперпротекции, поскольку они не желают видеть, как их дети взрослеют.

Некоторые родители испытывают страх утраты ребенка (шкала ФУ), что может быть связано с его болезненным рождением или серьезными

заболеваниями в детстве. Эти переживания порождают заботливое или чрезмерно опекающее отношение.

Также выделяется неразвитость родительских чувств (шкала НРЧ), что может проявляться в гипопротекции и эмоциональном отвержении детей. Причины этого могут лежать в детских травмах родителей или их личных особенностях, таких как шизоидность. Молодые родители отмечаются большей слабостью родительских чувств, которые могут усилиться с возрастом.

Проекция на ребенка собственных недостатков (шкала ПНК) возникает, когда родитель видит в ребенке черты, которые отрицает в себе.

На рисунке 6 представлены психологические причины отклонений в семейном воспитании.

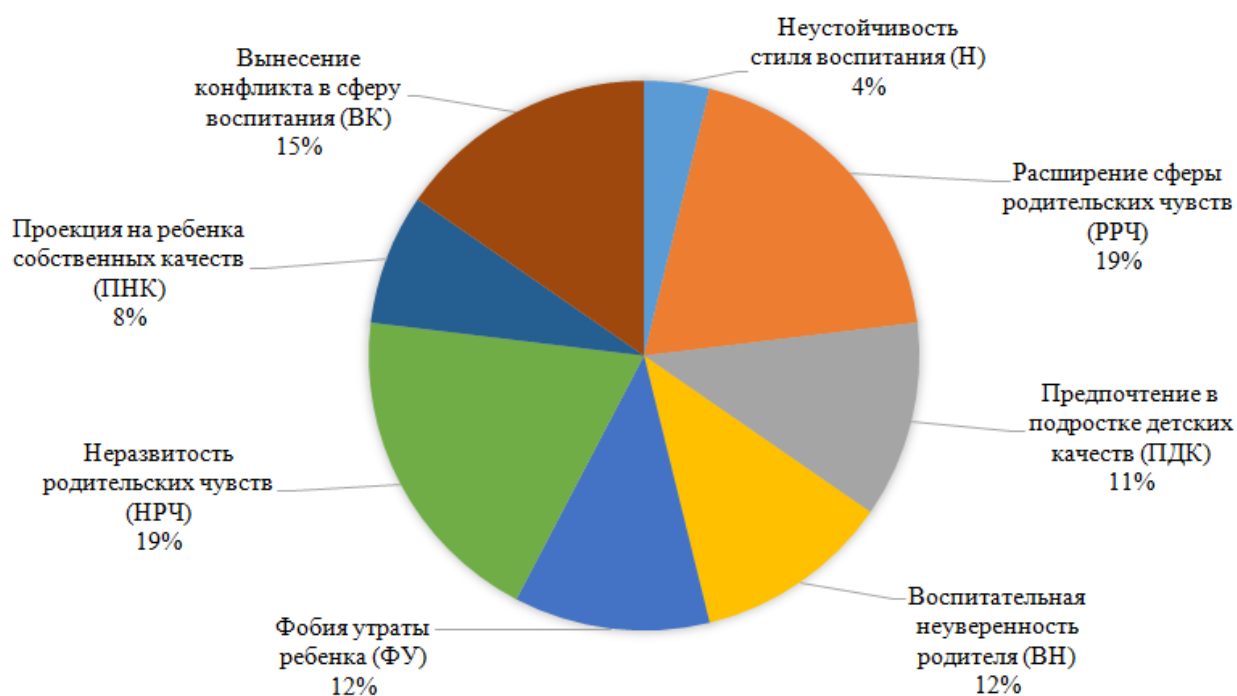


Рисунок 6 – Психологические причины отклонений в семейном воспитании

Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от его (ребенка) пола:

Шкала предпочтения мужских качеств – ПМК и шкала предпочтения женских качеств – ПЖК.

Под влиянием таких установок возникает стиль воспитания, при котором сын подвергается «эмоциональному отвержению». Возможно также появление противоположной тенденции, выражающейся в чрезмерной опеке над мальчиком с антифеминистскими убеждениями и пренебрежением к женщинам в его окружении.

На рисунке 7 представлены результаты по шкале предпочтений мужских и женских качеств.

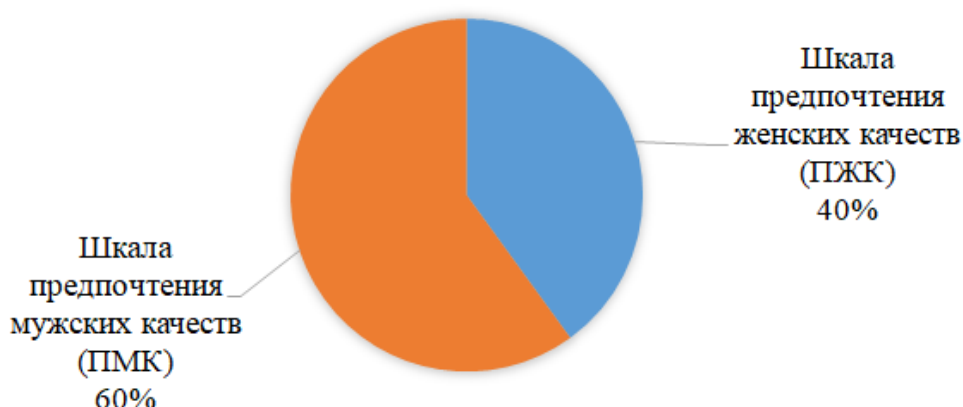


Рисунок 7 – Шкала предпочтений качеств

– Методика PARI (parental attitude research instrument).

При проведении методики PARI мы получили следующие данные, приведенные в таблице 1.

Таблица 1 – Средние значения методики PARI

Номер признака	Признак	Среднее значение
1	Вербализация	16,1
2	Чрезмерная забота	14,8
3	Зависимость от семьи	13,4
4	Подавление воли	15,2
5	Ощущение самопожертвования	16,6
6	Опасение обидеть	15,7
7	Семейные конфликты	14,4
8	Раздражительность	13,3
9	Излишняя строгость	14

Продолжение таблицы 1

Номер признака	Признак	Среднее значение
10	Исключение вне семейных влияний	13,3
11	Сверхавторитет родителей	16,3
12	Подавление агрессивности	15,3
13	Неудовлетворенность ролью хозяйки	14,2
14	Партнерские отношения	15,7
15	Развитие активности ребенка	15,1
16	Уклонение от конфликта	13,5
17	Безучастность мужа	13,8
18	Подавление сексуальности	15,9
19	Доминирование матери	14,2
20	Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка	12,8
21	Уравнение отношения	16,3
22	Стремление ускорить развитие ребенка	14,5
23	Несамостоятельность матери	16,7

Полученные данные свидетельствуют о разнообразных особенностях взаимодействия в семейной системе и о том, как они влияют на индивидуальное развитие ребенка. Например, высокая средняя величина по показателю «Ощущение самопожертвования» (16,6) указывает на значительную степень готовности матерей ставить интересы своих детей выше собственных. Это может приводить как к положительным результатам, так и к негативным последствиям, таким как потеря собственного «Я» или подавленность.

С другой стороны, такие показатели, как «Зависимость от семьи» (13,4) и «Безучастность мужа» (13,8), отражают проблемы с самостоятельностью и эмоциональной поддержкой. Это может указывать на важность развития партнерских отношений и активного участия обоих родителей в воспитании ребенка, что в свою очередь может способствовать гармоничному развитию личности.

Не менее важным является фактор «Сверхавторитет родителей» (16,3), который поднимает вопрос о роли родителей в формировании самостоятельности и критического мышления у детей. Это подчеркивает

необходимость балансирования авторитарных подходов с более демократичными методами воспитания.

Для наглядности предоставим результаты в виде диаграммы «Средние значения методики PARI» на рисунке 8.

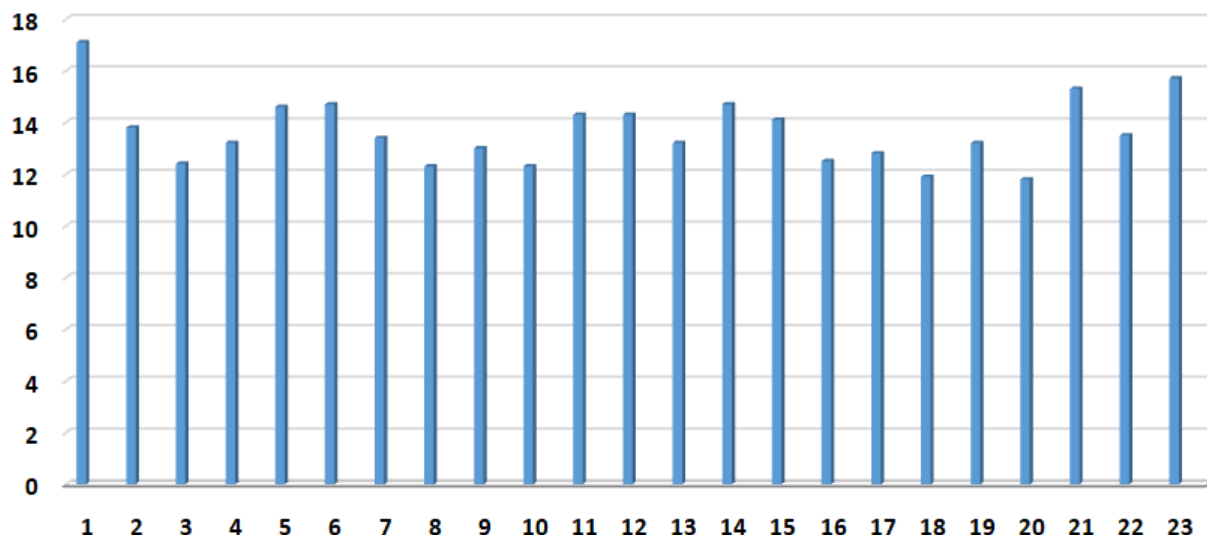


Рисунок 8 – Средние значения методики PARI

Рассмотрим в процентах ответы испытуемых в рамках признака «оптимальный эмоциональный контакт», который выражается в шкалах №№ 1, 14, 15, 21. Вербализация (среднее арифметическое значение = 17,1) у 46,15% испытуемых выраженность признака в высоких значениях. Партнерские отношения (среднее арифметическое значение = 14,7) у 9,23% высокие значения у 1,54% низкое значение признака. Развитие активности ребенка (среднее арифметическое значение = 14,1) у 20% испытуемых высокое значение признака. Уравнение отношения (среднее арифметическое значение = 15,3) у 12,31% испытуемых высокое значение признака и 1,54% низкое значение.

Рассмотрим в процентах ответы испытуемых в рамках признака «излишняя эмоциональная дистанция с ребенком», который выражается в шкалах № 8,9,16. Раздражительность (среднее арифметическое значение = 12,3) у 4,62% испытуемых высокие значения и 12,31% низкие значения признака.

Излишняя строгость (среднее арифметическое значение =13) у 4,62% высокие и у 4,62% низкие значения. Уклонение от конфликта (среднее арифметическое значение =12,5) у 1,54% испытуемых высокие значения и 1,54% низкие значения.

Рассмотрим в процентах ответы испытуемых в рамках признака «излишняя концентрация на ребенке», который выражается в шкалах №2,4,6,10,12,18,20,22. Чрезмерная забота (среднее арифметическое значение =13,8) высокие значения у 9,23%, низкие 1,54%. Подавление воли (среднее арифметическое значение = 13,2) высокие и низкие значения равны 6,15%. Опасение обидеть (среднее арифметическое значение =14,7) высокие значения признака 10,77%, низкие 1,54%. Исключение всех семейных влияний (среднее арифметическое значение =12,3) высокие значения у 3,08% и низкие у 7,69%. Подавление агрессивности (среднее арифметическое значение =14,3) высокие значения 4,62%, низкие 1,54%. Подавление сексуальности (среднее арифметическое значение =11,9) высокие значения 4,62%, низкие 7,69%. Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка (среднее арифметическое значение =11,8) высокие показатели у 3,08% испытуемых и низкие у 16,92%. Стремление ускорить развитие ребенка (среднее арифметическое значение =13,5) высокие значения у 4,62%, низкие у 3,08%.

– Тест «Стратегия семейного воспитания».

Рассмотрим стратегии воспитания молодых матерей, которые они реализуют в отношении своих детей, чтобы дальше у нас была возможность выстроить корреляционные связи с психологическим здоровьем.

Авторитетный стиль воспитания, как показывает рисунок 8, характеризуется высоким уровнем требований и эмоциональной поддержкой. Молодые матери, придерживающиеся этого подхода, стремятся создать доверительную атмосферу, в которой их дети могут развиваться, исследовать мир и проявлять свою индивидуальность. Такой стиль способствует формированию у ребенка уверенности в себе и высокой степени самостоятельности.

Важным аспектом авторитетного воспитания является открытая коммуникация между матерью и ребенком. Молодые матери в большинстве случаев активно слушают своих детей, обсуждают их чувства и мнения, что помогает создавать крепкую эмоциональную связь. Это, в свою очередь, увеличивает вероятность того, что дети будут делиться с родителями своими переживаниями и тревогами, что является залогом их психоэмоционального здоровья.

На рисунке 9 представлены доминирующие стили семейного воспитания, присутствующие у молодых матерей, принявших участие в нашем исследовании.

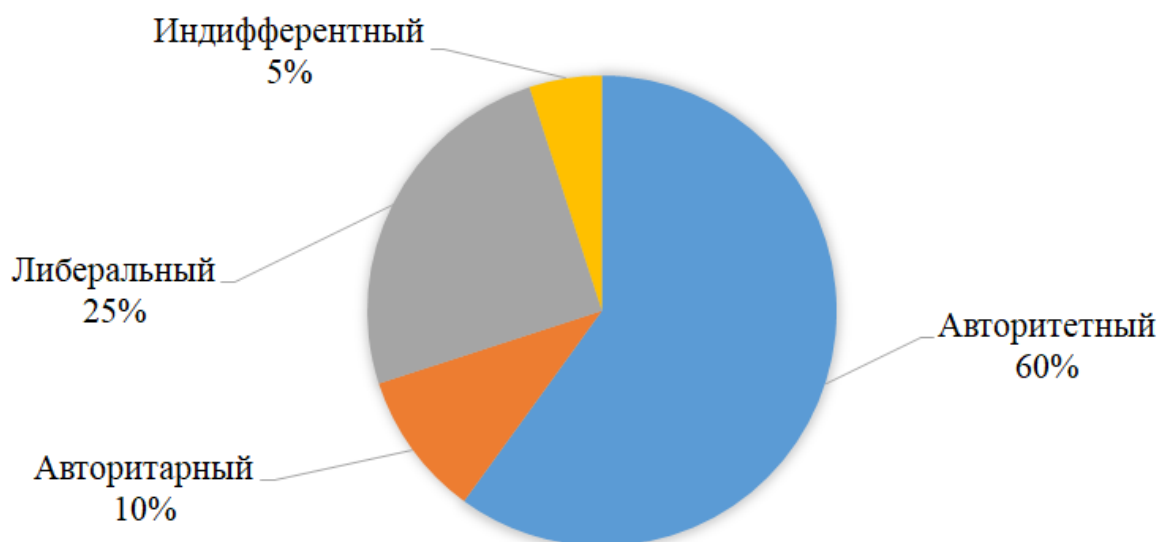


Рисунок 9 – Стили семейного воспитания

В исследовании участвовали 60 женщин: 36 применяли авторитетный стиль воспитания, 6 – авторитарный, 15 – либеральный, и 3 – индифферентный.

Доминирующий стиль семейного воспитания представляет собой основополагающую модель взаимодействий между родителями и детьми, отличающуюся стабильностью и повторяемостью используемых подходов и стратегий. Этот стиль определяет ключевые принципы и образцы

поведения, которыми руководствуются родители в процессе социализации ребёнка, а также формирует его поведенческие паттерны, систему ценностей и восприятие мира. Одним из важнейших факторов, влияющих на выбор доминирующего стиля, выступает психоэмоциональное состояние родителей, особенно матери, играющей ведущую роль в воспитательном процессе.

Психологическое здоровье матери играет критическую роль в определении доминирующего стиля воспитания. Так, высокий уровень тревожности, депрессивные состояния или другие психопатологические симптомы могут вызывать у матери склонность к излишнему контролю и строгости, что соответствует авторитарному стилю воспитания. В свою очередь, эмоциональная устойчивость и уверенность матери создают предпосылки для реализации демократического стиля, основанного на поддержке и сотрудничестве. Психологическая уязвимость матери снижает её способность к эмпатии, и гибкому реагированию на потребности ребёнка, что негативно отражается на качестве межличностных отношений и может провоцировать конфликты.

Более того, материнская депривация, связанная с отсутствием или дефицитом позитивного эмоционального контакта с матерью в детстве, может оказывать долгосрочное влияние на выбор воспитательного стиля взрослой женщиной. Такие женщины нередко испытывают трудности в построении теплых и поддерживающих отношений с собственными детьми, склонны к эмоциональной дистанцированности или, напротив, гиперопеке, что также находит отражение в доминирующем стиле воспитания.

Кроме того, хронический стресс, связанный с экономическими, социальными или семейными проблемами, способен усиливать склонность к авторитаризму или гиперопеке, так как мать стремится компенсировать собственную неуверенность через жёсткий контроль над поведением ребёнка. С другой стороны, поддержка со стороны партнёра, родственников

или социальных институтов помогает матери сохранять эмоциональную устойчивость и выбирать более конструктивные воспитательные стратегии.

Таким образом, доминирующий стиль воспитания не только отражает осознанные педагогические предпочтения родителей, но и является результатом их текущего психоэмоционального состояния, а также их личного жизненного опыта.

– Тест психологического здоровья.

Психологическое здоровье требуется для нормальной жизни человека в социуме. На него указывает:

- адекватное понимание общественных норм;
- жизненная активность и работоспособность;
- привязанность к близким и родным;
- нормальная семейная жизнь;
- ориентированность на личностный рост и развитие;
- стремление к поставленным целям.

На нарушение психического здоровья указывают все виды эмоциональных расстройств, затяжное уныние, беспричинная тревога, позиция жертвы.

По результатам исследования было выявлено, что у 46% респондентов полное психологическое здоровье. Это вызывает оптимизм, однако оставшиеся 54% требуют более внимательного анализа их состояния. Изучение факторов, влияющих на психологическое здоровье, показывает, что стресс, социальная изоляция и финансовые трудности становятся основными барьерами на пути к психоэмоциональному благополучию.

Даже среди полностью здоровых людей существует разнообразие в восприятии счастья и жизненной удовлетворённости. Помимо отсутствия психических расстройств, многие подчёркивают важность поддержки семьи и друзей, а также социальной интеграции и возможностей личностного роста.

Для улучшения психологического здоровья необходимы комплексные меры, направленные на снижение стресса и укрепление социальных связей.

Доступ к образованию, участию в сообществе и профессиональной помощи способствует повышению психологического благополучия людей разного возраста и статуса.

На рисунке 10 мы можем увидеть, какой уровень психологического здоровья у наших респондентов.



Рисунок 10 – Уровень психологического здоровья

– «Методика Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)».

Методика Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС) применяется для оценки позитивного психического здоровья за последний месяц.

На рисунке 11 представлены результаты распределения по спектрам психологического здоровья.



Рисунок 11 – Спектр психологического здоровья

В результате проведенного исследования мы видим, что уровень психологического благополучия значительно преобладает среди участников опроса, составляя 54%. Это может свидетельствовать о том, что большинство молодых матерей способны успешно справляться с внутренними конфликтами и стрессами. Социальное благополучие составило всего 22%, что указывает на наличие серьезных проблем в межличностных отношениях и социальной интеграции. Это может быть связано с увеличением уровня изоляции, нехваткой поддержки в трудные времена или ограниченными возможностями для взаимодействия. Социальные связи играют ключевую роль в создании благоприятной среды для развития личности.

Эмоциональное благополучие, составившее 24%, также требует внимания. Низкий уровень эмоциональной стабильности может приводить к различным психосоматическим расстройствам и влияет на качество жизни. Работа с эмоциональным интеллектом станет важным шагом в улучшении общего состояния молодой матери.

В работе мы используем метод ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа (Тест «Стратегия семейного воспитания» / Опросник АСВ (анализ семейных взаимоотношений))

Выраженность черт воспитательного характера	Стиль воспитания			
	Авторитарный	Авторитарный	Либеральный	Индифферентный
Гиперпротекция (Г+)	0,26	-0,06	0,28	-0,06
Гипопротекция (Г-)	0,8	0,03	0,35	0,03
Потворствование (У+)	0,7	0,097	0,43	0,097
Игнорирование потребностей ребенка (У-)	-0,07	0,14	0,2	0,14
Чрезмерность требований-обязанностей (Т+)	-0,33	0,09	-0,69	0,35

Продолжение таблицы 2

Выраженность черт воспитательного характера	Стиль воспитания			
	Авторитетный	Авторитарный	Либеральный	Индифферентный
Недостаточность требований-обязанностей (Т–)	0	-0,03	-0,37	0,43
Чрезмерность требований-запретов (З+)	-0,7	-0,02	0,007	0,2
Недостаточность требований-запретов (З–)	-0,5	0,17	0,63	-0,69
Чрезмерность санкций (С+)	-0,06	0,28	0,28	-0,37
Минимальность санкций (С–)	0,03	0,35	0,35	0,03
Неустойчивость стиля воспитания (Н)	0,097	0,43	0,43	0,097
Расширение сферы родительских чувств (РРЧ)	0,14	0,2	0,2	0,14
Предпочтение в подростке детских качеств (ПДК)	0,26	-0,69	-0,69	0,09
Воспитательная неуверенность родителя (ВН)	0,8	-0,37	-0,37	-0,03
Фобия утраты ребенка (ФУ)	0,7	0,8	0,14	-0,02
Неразвитость родительских чувств (НРЧ)	-0,07	0,7	0,09	0,17
Проекция на ребенка собственных качеств (ПНК)	-0,33	-0,07	-0,03	0,03
Вынесение конфликта в сферу воспитания (ВК)	0	-0,33	-0,02	0,097
Шкала предпочтения женских качеств (ПЖК)	-0,33	0	0,17	0,14

Корреляционный анализ, основанный на данных теста «Стратегия семейного воспитания» и опросника АСВ, демонстрирует сложные взаимосвязи между стилями воспитания и различными аспектами родительского поведения. Например, гипопротекция (Г–) имеет высокую положительную корреляцию с авторитетным стилем (0,8), что может указывать на то, что авторитетные родители склонны к меньшему уровню защиты своих детей, при этом разрешая им принимать самостоятельные решения.

С другой стороны, авторитарный стиль воспитания часто ассоциируется с чрезмерными требованиями и санкциями, как видно из значений корреляции. В частности, чрезмерность требований-обязанностей (Т+) имеет значительную отрицательную связь с авторитетным стилем (-

0,33), что подразумевает, что авторитетные родители менее склонны к жестким требованиям.

Также интересными являются результаты, касающиеся воспитательной неуверенности. Высокая корреляция (0,8) между умеренной гиперпротекцией, и авторитарным стилем может свидетельствовать о том, что неуверенные родители чаще прибегают к авторитарным методам, чтобы компенсировать свои внутренние страхи и опасения. Таким образом, анализ подчеркивает важность понимания динамики семейного воспитания и их влияния на детское развитие.

Исходя из полученных данных, мы видим, что от стратегии семейного воспитания зависит стиль семейного воспитания и наоборот. Результаты отражены в таблице 3 и 4.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа (Тест «Стратегия семейного воспитания» / Тест психологического здоровья) (при $p=0,05$)

Уровень психологического здоровья	Доминирующий стиль воспитания			
	Авторитетный n=36	Авторитарный n=6	Либеральный n=15	Индифферентный n=3
Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация	-0,06	0,3	-0,02	0,03
Психологически нездоров, сильная дезадаптация	-0,33	0,2	0,03	0,02
Психологически нездоров, умеренная дезадаптация	0,2	0,3	0,09	0,03
Психологически здоров, но имеется ряд проблем	0,6	-0,07	0,14	0,03
Полное психологическое здоровье	0,6	-0,33	0,2	0,09

Результаты корреляционного анализа, проведенного с использованием теста «Стратегия семейного воспитания» и теста психологического здоровья, показывают интересные взаимосвязи между стилями воспитания и психическим состоянием индивидов.

Корреляционный анализ позволил выявить статистически значимую положительную связь между авторитетным стилем воспитания и психологическим здоровьем матерей ($r = 0,6$). Полученный результат указывает на возможную ассоциацию между хорошим психологическим

состоянием матери и предпочтением авторитетного стиля воспитания, который традиционно рассматривается как оптимальный для гармоничного развития ребенка. Этот стиль характеризуется сочетанием поддержки и разумного контроля, что способствует созданию стабильной и безопасной среды для роста и развития ребенка.

Однако следует подчеркнуть, что полученные данные не позволяют однозначно определить направление данной связи. С одной стороны, возможно, что хорошее психологическое здоровье матери способствует выбору авторитетного стиля воспитания, который поддерживает ее собственное благополучие через эффективное взаимодействие с ребенком. С другой стороны, существует вероятность, что сам выбор авторитетного стиля воспитания может положительно влиять на психологическое состояние матери, снижая уровень стресса и повышая удовлетворенность родительство.

Другие стили воспитания, такие как авторитарный, либеральный и индифферентный, не показали значимых корреляций с психологическим здоровьем матерей.

Тем не менее, для окончательного вывода о направлении и природе этой связи необходимы дополнительные исследования, которые позволят глубже понять механизмы взаимодействия между психологическим здоровьем матери и стилем воспитания, который она выбирает. Такие исследования могли бы включать лонгитюдные дизайны, позволяющие отслеживать изменения во времени, а также качественные методы, направленные на выявление субъективных переживаний и мотиваций матерей. В конечном итоге, понимание этих процессов поможет разработать более эффективные стратегии поддержки родителей и улучшения качества семейной среды.

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа (Тест «Стратегия семейного воспитания» / Методика «Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)») (при $p=0,05$)

Спектр психологического здоровья	Доминирующий стиль воспитания			
	Авторитетный n=36	Авторитарный n=6	Либеральный n=15	Индифферентный n=3
Психологическое благополучие	0,58	- 0,15	0,23	0,05
Социальное благополучие	0,4	- 0,05	0,7	0,05
Эмоциональное благополучие	0,4	- 0,1	0,23	0,05

Результаты корреляционного анализа, проведенного на базе теста «Стратегия семейного воспитания» и методики «Спектр психологического здоровья (Mental Health Continuum, МНС)», демонстрируют определенные зависимости между некоторыми доминирующими стилями воспитания и разными аспектами психологического благополучия. Значимая положительная связь обнаружена между авторитетным стилем воспитания и показателями психологического благополучия (корреляция 0,58). Этот результат подтверждает предположение о том, что использование авторитетного стиля связано с высоким уровнем психологического комфорта и удовлетворенности жизнью у матерей. Авторитетные родители сочетают теплоту и поддержку с четкими границами и ожиданиями, что создает условия для гармоничного развития личности и укрепляет психическое здоровье.

Либеральный стиль воспитания продемонстрировал сильную положительную связь с социальным благополучием матерей (корреляция 0,7). Эта связь указывает на то, что либеральные матери, предоставляющие детям больше свободы и самостоятельности, сами обычно лучше интегрируются в социальную среду и имеют более широкие социальные сети, и это также способствуют развитию социальных навыков и умений адаптироваться к различным ситуациям у их детей.

Остальные стили воспитания – авторитарный и индифферентный – не показали корреляций с рассматриваемыми аспектами психологического здоровья.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают значимость выборочного применения различных стилей воспитания для достижения оптимального психологического здоровья матерей. Авторитетный стиль оказывается особенно полезным для улучшения психологического благополучия, в то время как либеральный стиль способствует социальному здоровью.

2.3 Рекомендации по результатам эмпирического исследования

Создание психологического здоровья молодых матерей – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода и понимания специфики их жизни. Важно создать поддерживающую атмосферу, где женщины с могут открыто обсуждать свои чувства и переживания. Рекомендуется организовать группы поддержки, в которых молодые матери могли бы обмениваться опытом и находить понимание среди тех, кто сталкивается с аналогичными трудностями. Поддержание психологического здоровья молодых матерей является важной задачей, требующей комплексного подхода. В первую очередь, рекомендуется уделять внимание эмоциональной поддержке. Общение с партнёром, с родителями и друзьями помогает предотвратить чувство изоляции и одиночества. Важно находить время для общения с другими матерями, что может помочь в обмене опытом и снижении уровня стресса.

Регулярные физические упражнения также играют существенную роль в поддержании психоэмоционального благополучия. Прогулки на свежем воздухе или занятия спортом могут значительно улучшить настроение и укрепить душевное здоровье. Важно учитывать влияние окружающей среды на состояние душевного равновесия. Комфортное и гармоничное пространство в доме способствует ощущению уюта и спокойствия, что немаловажно для эмоционального здоровья. Уделите внимание организованности и эстетике своего жилого пространства – добавление

зелёных растений, создание уголка для отдыха или творчества могут позитивно влиять на настроение. Следует также обратить внимание на практики релаксации. Йога, медитация и дыхательные упражнения способствуют снижению тревожности и улучшают общее состояние. Кроме того, важным аспектом является признание и принятие своих эмоций. Нельзя игнорировать негативные чувства, такие как тревога или грусть; важно позволить себе их испытывать и находить способы их выражать. Записывание мыслей в дневник, творчество или выразительное искусство могут стать прекрасными каналами для работы с эмоциями, позволяя освободиться от накопленного стресса. Не стоит забывать о том, что обращение за профессиональной помощью – это признак силы, а не слабости. Психотерапия или участие в группах поддержки могут оказаться крайне полезными для молодых матерей, помогая справиться с эмоциональными трудностями и адаптироваться к новым ролям в жизни.

Кроме того, важно устанавливать здоровые границы и находить баланс между семейными обязанностями и личным временем. Молодым матерям следует помнить, что забота о себе не является эгоизмом, а необходимостью для поддержания физического и психоэмоционального благополучия. Это может включать в себя небольшие радости, такие как чтение книги, принятие ванны или занятия любимым хобби.

Организация социальных мероприятий также может сыграть значительную роль в укреплении поддерживающих связей. Участие в группах для родителей или творческих кружках позволит молодым матерям не только встретиться с единомышленниками, но и расширить свой круг общения, что позитивно скажется на их настроении. Кроме того, следует уделять внимание психологическому образованию молодых матерей. Проведение семинаров и тренингов, посвященных управлению стрессом, эмоциональному интеллекту и методам релаксации, поможет матерям лучше справляться с материнством. Наконец, важно помнить о значении питания и сна в поддержании психологического здоровья. Правильный рацион

и регулярный отдых помогут восстановить силы и повысить устойчивость к стрессам. Забота о здоровье – это не только физическая активность и эмоциональная поддержка, но и создание комфортного и гармоничного окружения для себя и своей семьи. В заключение, умение находить баланс и гармонию в жизни – это ключ к душевному спокойствию. Создавая, поддерживающую среду, уделяя внимание своим увлечениям и заботясь о близких, мы можем достичь эмоционального благополучия и уверенности в себе. Подходите к каждому дню с позитивом – это поможет вам наслаждаться жизнью в полной мере.

Выводы по второй главе

В результате проведенного исследования необходимо отметить, что психологическое здоровье молодой матери часто оказывается под давлением множества факторов. Социальная среда, ожидания со стороны семьи и общества, а также собственные эмоции и переживания могут оказывать значительное влияние на её благополучие. Важно понимать, что поддержка не должна ограничиваться лишь физическими аспектами – необходима комплексная работа, которая охватывает и психологическое состояние женщины в послеродовом периоде.

К сожалению, многие молодые матери сталкиваются с чувством одиночества и изоляции. Процесс адаптации к новой роли может быть сложным и зачастую требует дополнительных усилий. Поддержка со стороны специалистов, а также участие в группах взаимопомощи могут сыграть ключевую роль в уменьшении уровня стресса и создании комфортной атмосферы для работы с переживаниями.

Одним из решений данной проблемы может стать внедрение программ, направленных на профилактику психологических расстройств в послеродовом периоде. Такие программы должны учитывать не только физические, но и эмоциональные потребности молодых матерей. Индивидуальный подход и обучение навыкам управления стрессом помогут улучшить качество жизни и способствовать формированию здоровой

психологической среды. Молодые мамы находятся в состоянии, когда от ее здоровья зависит здоровье ребенка, поэтому так важна работа с молодой мамой. Каждый стиль воспитания приносит свои последствия, как положительные, так и отрицательные. Например, авторитарный стиль, характеризующийся строгими правилами и высокими требованиями, может вызвать у молодой мамы чувство неуверенности и стресса. В таких условиях для нее сложно найти баланс между исполнением родительских обязанностей и заботой о собственном эмоциональном состоянии.

С другой стороны, мягкий демократический стиль, где учитываются мнения всех членов семьи, и проявляется поддержка, способствует формированию здоровой атмосферы. Это позволяет маме чувствовать себя более комфортно, что положительно скажется как на ее психическом здоровье, так и на взаимоотношениях с детьми. В таких семьях легче обсуждать возникшие проблемы, находить компромиссы и развивать взаимопонимание, что является ключевым фактором для счастья и спокойствия.

Важно помнить, что воспитание – это не просто набор правил, но и процесс, требующий постоянного самосовершенствования. Постепенно осваивая навыки эмоционального интеллекта и эмпатии, родители могут создавать условия, в которых каждый член семьи будет чувствовать себя важным и нужным. Таким образом, осознанный подход к воспитанию становится основой для гармонии и психоэмоционального здоровья всей семьи.

В результате проведенного исследования и рекомендаций можно сказать о том, что психологическое здоровье молодых матерей – это важный аспект, который требует внимательного отношения и поддержки. В первую очередь, необходимо создать комфортную и безопасную атмосферу в семье. Это включает в себя заботу о своих эмоциях и чувствах, а также открытое общение с партнером. Разговоры о страхах и переживаниях могут значительно уменьшить уровень тревожности.

Во вторую очередь, важно находить время для себя. Отдых и переключение внимания помогут восстановить энергию. Молодым матерям следует выделять несколько часов в неделю на хобби или занятия, которые приносят радость. Это может быть чтение, занятия спортом или просто прогулки на свежем воздухе.

Наконец, социальная поддержка играет ключевую роль. Участие в группах поддержки или общение с другими матерями может помочь в обмене опытом и снятии чувства изоляции. Не стоит забывать о необходимости профессиональной помощи. При возникновении серьезных эмоций или тревог консультация с психологом станет важным шагом на пути к душевному здоровью.

Заключение

В современных исследованиях психологического здоровья молодых матерей особое внимание уделяется тому, как различные стили воспитания влияют на их эмоциональное состояние и психосоциальное благополучие. Это время, наполненное как радостями, так и трудностями, может существенно повлиять на формирование здоровья матери и, соответственно, на развитие и подготовку к взрослению ее ребенка.

Психологическое здоровье матерей во многом зависит от их стиля воспитания, который, в свою очередь, может варьироваться от авторитарного до индифферентного. Авторы многочисленных исследований подчеркивают, что поддерживающие и отзывчивые стили воспитания способствуют снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния. В отличие от этого, жесткие и критические подходы могут усугубить тревожность и депрессию как молодой мамы, так и будущего ребенка.

Таким образом, важно обеспечить молодым матерям доступ к информации и ресурсам, которые поддерживают их психическое благополучие и способствуют формированию позитивных стилей воспитания. Открытый диалог об их переживаниях, и потребностях, а также группы поддержки могут стать важными инструментами для улучшения качества жизни как матери, так и ребенка.

Кроме того, исследования показывают, что влияние стиля воспитания распространяется не только на эмоциональное состояние матерей, но и на развитие их детей. Дети, воспитываемые в среде, где практикуется поддерживающий подход, имеют больше шансов развить уверенность в себе, социальные навыки и устойчивость к стрессу. В то же время, выросшие в условиях жесткой критики или жесткого контроля дети могут сталкиваться с проблемами в межличностных отношениях и низкой самооценкой.

Программа обучения для молодых матерей может включать семинары и мастер-классы, где они смогут узнать о положительных аспектах

укрепления связи с детьми. Такие мероприятия помогут снизить уровень изоляции и стресса, создавая поддерживающую сеть общения и обмена опытом. К тому же, доступ к профессиональным психологам и консультантам позволит матерям получать помощь в решении сложных ситуаций, возникающих в процессе воспитания.

Регулярное внимание к собственному психическому здоровью и благополучию сделает молодых матерей более уверенными и спокойными, что, в свою очередь, будет положительно сказываться на их детях. Важно помнить, что здоровая мать – это основа для здорового ребенка, и вложения в психическое здоровье родителей имеют долгосрочные положительные последствия для всей семьи.

В результате проведенной работы хочется привести мысль В.А. Сухомлинского, которая хоть, и направлена для специалистов в области педагогики, но тут важно понимать и родителям, что нужно помогать открывать в своем ребенке творца. «Первоочередная задача школы, отмечал В.А. Сухомлинский, состоит в том, чтобы открыть в каждом человеке творца, поставить его на путь самобытно-творческого, интеллектуально полноценного труда. «Распознать, выявить, раскрыть, взлелеять, выпестовать в каждом ученике его неповторимо-индивидуальный талант – значит поднять личность на высокий уровень расцвета человеческого достоинства» [38].

Именно от родителей зависит многое в семье, а в частности от мамы. Важно помнить, что воспитание – это не просто набор правил, но и процесс, требующий постоянного самосовершенствования. Постепенно осваивая навыки эмоционального интеллекта и эмпатии, родители могут создавать условия, в которых каждый член семьи будет чувствовать себя важным и нужным. Таким образом, осознанный подход к воспитанию становится основой для гармонии и психоэмоционального здоровья всей семьи. Кроме того, не менее важным аспектом является создание безопасной и поддерживающей среды для молодой матери в ее окружении.

Список используемой литературы

1. «Анализ семейных взаимоотношений». URL: https://gcpmss.ru/files/pdf2017/analiz_semeinih_vzaimootnoshenij.pdf (дата обращения: 02.06.2024).
2. Алёшичева А. В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта. Вестник Кемеровского государственного университета. 2016;(3):38-44. URL: <https://doi.org/10.21603/2078-8975-2016-3-38-44> (дата обращения: 24.03.2024).
3. Айварова Н. Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. 2016. №. 1 (40). С. 56-62.
4. Братусь Б. С. Аномалии личности. Мысль, 1988. 301 с.
5. Баумринд Д. Современные модели родительского авторитета // Психология развития. 1971. 4. №1. С. 100-103.
6. Беляев А. М. Патология. СПб. : Стратегия будущего, 2019. 320 с.
7. Бонкало Т. И. Ментальное здоровье: дайджест. URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-meditcina/izdaniya-nii/daydzhest-meditinskiy-turizm-i-eksportmeditsinskikh-uslug/> (дата обращения: 10.10.2024).
8. Варга А. Я. Современный ребёнок. Энциклопедия взаимопонимания // ОГИ, Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2014. 640 с.
9. Взаимосвязь стиля родительского воспитания и межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста. URL: https://mgimo.ru/upload/iblock/e58/vzaimosvyaz-stilya-roditelskogo-vozpitaniya-i-mezhlichnostnyh-otnoshenij-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta.pdf?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com (дата обращения: 12.03.2024).
10. Влияние психологического здоровья матери на психологическое здоровье ребенка на ранних этапах развития. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2023_n2/jmfp_2023_n2_Koroleva.pdf

<https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/9505/1/%d0%a1%d1%83%d1%85%d0%be%d1%80%d1%83%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%98.%d0%90.%d0%9f%d0%9f%d0%9e%d0%bc-1703%d0%b0.pdf> (дата обращения: 10.03.2024).

11. ВОЗ: Каждый пятый житель Земли страдает расстройством психики. URL: <https://rg.ru/2022/03/30/voz-kazhdyy-piatyj-zhitel-zemli-stradaet-rasstrojstvom-psihihi.html> (дата обращения: 10.03.2024).

12. Выгорание мамы реально: как позаботиться о своем психическом здоровье и новорожденном ребенке. URL: <https://www.jcmh.org/ru/mom-burnout-is-real-heres-how-to-take-care-of-your-mental-health-and-your-new-baby/> (дата обращения: 20.02.2024).

13. Гуманизация и демократизация педагогического процесса в условиях университетского образования / А. П. Сманцер, Е. М. Рангелова. Минск: БГУ, 2011. URL: <http://www.elib.bsu.by> (дата обращения: 10.09.2024).

14. Дубовицкая Т. Д., Тулитбаева Г. Ф. Социальный интерес: понятие, структура, диагностика, развитие // Фундаментальные исследования. 2014. № 11-10. С. 2276-2279; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35934> (дата обращения: 15.09.2024).

15. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.

16. Забродина Л. А. Психологическое сопровождение родителей во взаимоотношениях с детьми. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-roditeley-vo-vzaimootnosheniyah-s-detmi> (дата обращения: 10.04.2024).

17. Захаров Л. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л. : Медицина, 1982. 216 с.

18. Здоровый образ жизни; в 2 ч.: Саратов: Саратовский источник, 2015. 104 с.

19. Зеленков М. Ю. Социальная конфликтология (базовый курс). М. : Юридический институт МИИТа, 2011. 272 с.
20. Зотова О. Ю. Безопасность личности как социально-психологический феномен. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. 231 с.
21. Иногда причины психических расстройств следует искать в несчастном детстве. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3377290> (дата обращения: 20.03.2024).
22. Как эмоциональное состояние мамы влияет на ребенка. URL: https://animago.world/parental_emotional_health (дата обращения: 01.06.2024).
23. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М. : Гардарики, 2005. 320 с.
24. Карпенко А. С. Об актуальных проблемах ментального здоровья в контексте современной реальности. URL: <https://odin.mgimo.ru/about/news/departments/5745-a-s-karpenko-ob-aktualnykh-problemakh-mentalnogo-zdorovya-v-kontekste-sovremennoj-realnosti/> (дата обращения: 23.02.2024).
25. Картотека: родительство и стили воспитания. URL: <https://iq.hse.ru/news/805092799.html> (дата обращения: 12.03.2024)
26. Концепции демографического развития РФ на период до 2025 года. URL: <http://government.ru/docs/all/61461/> (дата обращения: 01.06.2024)
27. Корниенко Д. С. Психология семьи. Основы перинатальной психологии и психологии родительства. Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2018. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kornienko-psykhologiya-semyi.pdf>. (дата обращения: 02.03.2024).
28. Королева Я. П. Роль родительских стилей воспитания в поддержании и снижении уровня саморегуляции у подростков // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 137-147.

29. Краснов В. Н. Предварительная оценка состояния психологического здоровья. URL: <http://novogrudokedu.by/index.php/2017-09-09-07-04-08/2017-10-16-14-48-20/1523-2017-10-16-15-09-06>] (дата обращения: 27.03.2024).

30. Кузьмишина Т. Л. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация. URL: https://sch2083.mskobr.ru/files/2020/stili_semejnego_vospitaniya_otchestvennaya_i_zarubezhnaya_klassifikaciya.pdf (дата обращения: 24.04.2024).

31. Кузьмишина Т. Л. Стили семейного воспитания: отечественная и зарубежная классификация // Современная зарубежная психология. 2014. №1. С. 16-26.

32. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Политиздат, 1975. 185 с.

33. Мартынова В. В. Семейное воспитание: ребенок – младший школьник: Минск. Национальный институт образования, 2023. 176 с.

34. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. СПб. : Речь, 2005. 445 с.

35. Методологические и прикладные проблемы медицинской (клинической) психологии. Научное издание. Коллективная монография под ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рощиной. М. : ООО «Сам Полиграфист», 2018. 264 с.

36. На фоне пандемии COVID-19 во всем мире распространенность тревожных расстройств и депрессии выросла на 25%.. URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> (дата обращения: 23.02.2024).

37. Павлова Н. С., Сергиенко Е. А. Субъективное качество жизни, психологическое благополучие, отношение к временной перспективе и возрасту у пенсионеров, ведущих разный образ жизни // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2020. Том 10. № 4. С. 384-401.

38. Педагогика. М. : Академия, 2013. 576 с.

39. Петрановская Л. Травмы поколений. URL: <https://www.pravmir.ru/travmy-pokolenij/> (дата обращения: 02.06.2024).
40. Полякова О. Б. Психическое здоровье: дайджест М. : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. URL: <https://niiroz.ru/moskovskaya-medsina/izdaniya-nii/daydzhestmeditsinskiy-turizm-i-eksport-medsinskikh-uslug/> (дата обращения: 10.03.2024).
41. Психические расстройства. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения: 10.09.2024).
42. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. М. : Институт психологии РАН, 2014. 318 с.
43. Психологическое здоровье. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 10.09.2024).
44. Психология XXI столетия // Сб. по материалам ежегодного Конгресса «Психология XXI столетия». Ярославль. ЯрГУ, ЯГПУ, МАПН, 2023. 377 с.
45. Родители-вертолеты, матери-тигрицы и другие. 4 стиля воспитания детей. URL: <https://www.pravmir.ru/roditeli-vertolety-materi-tigriczy-i-drugie-4-stilya-vospitaniya-detej/> (дата обращения: 06.06.2024).
46. Саготовская Л. Г. Воспитание личности в условиях семейного коллектива. Томск: Университет, 1971. 64 с.
47. Седанкина Т. Е. Психология духовного развития. Казань: ИД «МеДДоК», 2020. 140 с.
48. Семейное воспитание детей. URL: <https://www.informio.ru/publications/id3564/Semeinoe-vospitanie-detei> (дата обращения: 06.06.2024).
49. Семья в психологической консультации. М. : «Педагогика», 1989. 134 с.

50. Сергиенко Е. А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2017. № 4 (10). С. 98-117.

51. Серегина М. Ю. Субъектность личности как компонент психологического здоровья // Молодой ученый. 2016. № 30 (134). С. 364-366. URL: <https://moluch.ru/archive/134/37565/> (дата обращения: 10.04.2024).

52. Сиволап Ю. Иногда причины психических расстройств следует искать в несчастном детстве. // Коммерсантъ Наука №5. 2017, С. 28.

53. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. №. 4. С. 91-105.

54. Соловьева Е. А. Психология семьи и семейное воспитание. М. : Юрайт, 2024. 202 с. URL: <https://urait.ru/bcode/514473> (дата обращения: 10.06.2024).

55. Социально-психологические проблемы современной семьи: ценность материнства и детства // сборник материалов X Всеросс. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием. Армавир, Армавирский государственный педагогический университет. Чебоксары. ИД «Среда», 2022. 296 с.

56. Стало известно, у каких молодых матерей наиболее крепкое психическое здоровье. URL: <https://www.gazeta.ru/science/news/2024/02/15/22341289.shtml?refresh> (дата обращения: 20.05.2024).

57. Столин В. В., Бодалев А. А. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. М. : Педагогика, 1989. 208 с.

58. Студеникина М. М., Бузулан Д. А. Опыт психологической помощи беременным и матерям с детьми в кризисном центре «Дом для мамы». М. : Лепта Книга, 2020. 240 с.

59. Сударикова Т. Ю. Психологическая помощь молодым матерям: актуальность, направления и особенности // Молодой ученый. 2019. № 50 (288). С. 438-442. URL: <https://moluch.ru/archive/288/65244/> (дата обращения: 24.06.2024).

60. Терехова, О. Е. Теоретические основы эколого-валеологического образования дошкольников // Молодой ученый. 2018. № 20 (206). С. 423-425. URL: <https://moluch.ru/archive/206/50360/> (дата обращения: 10.04.2024).

61. Фролова А. В., Минуллина А. Ф. Клиническая психология. Казань. ФГАО УВПО Казанский (Приволжский) федеральный университет, 2013. 158 с.

62. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М. : Академия, 2008. 208 с.

63. Цаллагова З. Б., Джиева Г. Х. Семейное воспитание как важный фактор формирования личности // ЦИТИСЭ. 2023. № 4. С. 179-186.

64. Шаронов А. В. Наша хроническая занятость – это наша трусость. URL: <https://www.kantiana.ru/news/142/209523/> (дата обращения: 16.03.2024) <https://www.kspu.ru/upload/documents/2023/02/03/cc17bab90d8f7a98f3b914b4b840afab/psihologiya-i-pedagogika-detstva-sbornik-2022-ch2.pdf> (дата обращения: 20.02.2024).

65. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. СПб. : Питер, 2002. 656 с.

66. Ding G. Association Between Parental Parenting Style Disparities and Mental Health: An Evidence From Chinese Medical College Students. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35296043/> (дата обращения: 20.12.2024).

67. Emre S. Long-term effects of grandparental child neglect on adult grandchildren's mental health: A three-generation study. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11471239/> (дата обращения: 20.12.2024).

68. Linlin F. Perceived Parenting Styles and Mental Health: The Multiple Mediation Effect of Perfectionism and Altruistic Behavior.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8349536/> (дата обращения: 20.12.2024).

69. Maccoby, E.E. (1992). The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*, 28(6).
https://is.muni.cz/el/1423/podzim2015/PSY530/um/59280812/Maccoby_1992_The_Role_of_Parents_in_the_Socialization_of_Children_An_Historical_Overview.pdf (дата обращения: 20.12.2024).

70. Cherry Kendra. Why Parenting Styles Matter When Raising Children.
<https://www.verywellmind.com/parenting-styles-2795072> (дата обращения: 20.12.2024).