УДК 159.99

Конева Наталья Сергеевна
Студентка факультета психологии
Вятского государственного университета
Киров
Научный руководитель Н.Н. Ершова кандидат психологических наук, доцент

ТРЕВОЖНОСТЬ У ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ: СТРУКТУРА И ВЗАИМОСВЯЗИ

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей тревожности у женщин в период грудного вскармливания. Целью исследования выбрано выявление соотношения ситуативной и личностной тревожности, а также анализ их взаимосвязи. В исследовании приняли участие 91 кормящая женщина, воспитывающая детей раннего возраста. В качестве методов сбора данных использовался опросник шкала тревожности Спилбергера-Ханина (STAI). Нами было установлено, что уровень личностной тревожности статистически значимо превышает уровень ситуативной тревожности (средние значения 45,2 и 37,9 соответственно), при этом у 80,2% респонденток личностная тревожность выражена сильнее. Мы выявили умеренную положительную корреляцию между показателями тревожности. Полученные результаты свидетельствуют о доминировании личностной тревожности у кормящих женщин и позволяют предположить, что тревожные реакции в данный период в большей степени обусловлены устойчивыми личностными характеристиками, чем ситуационными факторами. Практическая значимость исследования заключается в возможности разработки психологических программ поддержки, направленных на снижение уровня дезадаптивной тревожности у матерей в послеродовой период.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, личностная тревожность, стресс, материнство, грудное вскармливание.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND COPING STRATEGIES

Koneva Natalya

Abstract: The article presents the results of an empirical study examining anxiety characteristics in women during the breastfeeding period. The aim of the study was to identify the relationship between state and trait anxiety, as well as to analyse their interconnection. The study involved 91 breastfeeding women raising infants and toddlers. The Spielberger-Khanin Anxiety Inventory (STAI) was used as the primary assessment tool.

The findings revealed that the level of trait anxiety was statistically significantly higher than the level of state anxiety (mean scores of 45,2 and 37,9, respectively). Furthermore, 80,2% of the respondents exhibited higher levels of trait anxiety. A moderate positive correlation was identified between the anxiety measures.

These results indicate the predominance of trait anxiety among breastfeeding women and suggest that anxiety responses during this period are more likely to be driven by stable personality characteristics rather than by situational factors. The practical significance of the study lies in the potential to develop psychological support programmes aimed at reducing maladaptive anxiety levels in mothers during the postpartum period.

Keywords: anxiety, state anxiety, trait anxiety, stress, motherhood, breastfeeding.

Введение. Актуальность темы Тревожность у женщин в период грудного вскармливания: структура и взаимосвязи обусловлена рядом факторов, связанных с современными социальными, технологическими и психологическими изменениями, а также глобальными социально-политическими потрясениями. В условиях ускоряющегося темпа жизни и роста информационного потока тревожность становится все более распространенным

явлением, а ее влияние на выбор стратегий преодоления стресса – ключевым аспектом понимания психологического благополучия личности. Особое место занимает тревожность женщин в раннем материнстве, так как в это время повышается уровень стресса из-за приобретения новых ролей, обязанностей; нарушения сна и привычного распорядка дня.

Цель исследования: рассмотреть теоретические основы тревожности; проанализировать результаты эмпирического исследования по изучению тревожности у кормящих женщин с детьми до 2 и боле лет.

Теоретические основы. Тревожность – это психологическое состояние, характеризующееся склонностью человека к частым и интенсивным переживаниям тревоги с низким порогом ее возникновения [10].

Выделяют два основных типа тревожности:

Ситуативная − временное состояние, возникающее в ответ на конкретную стрессовую ситуацию (экзамен, публичное выступление, конфликт) и снижающееся после ее завершения. Проявляется физиологическими реакциями (учащенное сердцебиение, потливость) и когнитивными нарушениями (путаница в мыслях).

Личностная − устойчивая черта личности, предполагающая склонность испытывать тревогу в широком диапазоне ситуаций, даже объективно безопасных. Характеризуется постоянным беспокойством, неуверенностью в себе, предчувствием беды [10, 12].

Изучение тревожности имеет глубокие корни в психологической науке:З. Фрейд первым детально описал природу тревожности, разграничив ее со страхом: тревога − реакция на неопределенную опасность, страх − ответ на конкретную угрозу [13]. Он отмечал, что тревожность связана с чувствами беспомощности и неопределенности, возникает при предвидении опасности и включает неприятное ощущение, осознание переживания и соматические реакции.Р. Мэй считал тревогу первичным явлением, более значимым, чем страх, и опасным для психологического мира человека [6]. Э. Фромм связывал

тревожность с чувством отчужденности и беспомощности перед силами природы и социума, полагая, что любовь способна избавить от нее [6].

Тревожность представляет собой сложный феномен, объединяющий три взаимосвязанных компонента [7]:

Когнитивный − склонность преувеличивать угрозу, пессимистические прогнозы, негативные автоматические мысли.

Эмоциональный (аффективный) − ощущения страха, беспокойства, нервозности, иногда паники.

Поведенческий (деятельностный) − избегание тревожных ситуаций, невротические ритуалы, трудности концентрации внимания.

Эти компоненты запускаются стрессорами различной природы и взаимодействуют между собой, формируя целостную реакцию на угрозу.

Уровень и тип тревожности напрямую влияют на стратегии совладания со стрессом, так высокая личностная тревожность часто приводит к выбору дезадаптивныхкопинг-стратегий (избегание, самообвинение, пассивность), что усугубляет проблему и снижает адаптацию. Умеренная или конструктивная тревожность может стимулировать использование адаптивных стратегий (планирование, поиск социальной поддержки, положительная переоценка), помогающих эффективно решать задачи. Частая ситуативная тревожность, если она не компенсируется адекватными механизмами совладания, способна усиливать личностную тревожную предрасположенность.

В современных научных исследованиях взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий рассматривается в основном у студентов [1, 3], у молодых людейс какими-либо когнитивными особенностями [8]. Тревожность же у матерей зачастую изучается в период пренатального периода и в первые 6 месяцев жизни ребенка [2, 5, 9] или во взаимосвязи с нарушением здоровья у детей [4,11].

В научной литературе сегодня остается дискуссионным вопрос является ли материнство само по себе фактором, повышающими тревожность. Мы можем предположить, что это действительно так: изменение привычной жизни,

кардинально новые задачи, высокий уровень ответственности – повышают уровень тревожности.

Результаты исследования. В процессе эмпирического исследования мы использовали: методику диагностики копинг-механизмов Хейма Э.,тест Шкалы личностной тревожности Спилбергера-Ханина (State-TrateAnxietyInventory, STAI), метод ранговой корреляции Ч. Спирмена, с помощью данного метода установить статистически значимые связи между видами тревожности у кормящих женщин. В исследовании приняли участие 91 респондентка – женщины детей раннего возраста (до 2х лет), кормящие своих детей грудью. Так как отсутствие грудного вскармливания само по себе является фактором риска по тревожности, в выборку вошли именно кормящие мамы (биологическая норма).

В результате проведенного исследования среднее значение ситуативной тревожности в выборке составило 37,9 балла, медиана – 38 баллов; среднее значение личностной тревожности – 45,2 балла, медиана – 45 баллов. Таким образом, личностная тревожность оказалась в среднем выше ситуативной на 7,3 балла, а у 80,2% респондентов показатель личностной тревожности превышал показатель ситуативной тревожности. Корреляционный анализ выявил положительную связь между ситуативной и личностной тревожностью:что указывает на умеренную статистически значимую ассоциацию между этими параметрами. Критерий Вилкоксона подтвердил достоверность различий между шкалами, что свидетельствует о значимом преобладании личностной тревожности над ситуативной в исследуемой группе.

Обсуждение. Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что мы выявили, что преобладание фактора личностной тревожности характерно для всего периода грудного вскармливания (тесного тактильного взаимодействия ребенка с мамой, взаимозависимости, и более глубокого контакта). В то же время, материнство само по себе не является универсальным источником тревожности: более вероятно, что выраженные тревожные реакции в этот период отражают ранее сформированную личностную

предрасположенность, а также наличие антенатальной тревоги и недостатка психологической поддержки. В перспективе дальнейших исследований может рассматриваться разница уровня тревожности женщин в период кормления и после его завершения, когда мама и ребенок становятся более автономны.

Заключение. Тревожность – это психологическое явление, которое включает в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Уровень и тип тревожности (ситуативная/личностная, конструктивная/деструктивная) влияют на выбор копинг-стратегий: высокая личностная тревожность ведет к дезадаптивным способам совладания, а умеренная – стимулирует адаптивные стратегии. Личностная тревожность выступает доминирующим фактором у кормящих женщин. Это позволяет предположить, что выраженные тревожные реакции в данный период в большей степени отражают ранее сформированную личностную предрасположенность, а не являются прямым следствием постнатальных изменений или стресса, связанного с родами и уходом за ребенком. Таким образом, исследование подтвердило гипотезу о преобладании личностной тревожности у кормящих женщин – матерей детей до 2 и более лет – и выявило важные направления для дальнейших научных и практических разработок в области перинатальной психологи.

Список литературы

1. Алтынова, А. А. Копинг-стратегии и тревожность у обучающихся с признаками одаренности / А. А. Алтынова // Неделя науки 2021 : Сборник тезисов, Ростов-на-Дону, Таганрог, 19 апреля – 28 2021 года. Том Часть 1. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2021. – С. 278-281.
2. Бабич, Т. Ю. Личностная и ситуативная тревожность у беременных в зависимости от уровня их субъективного контроля / Т. Ю. Бабич // Вестник неотложной и восстановительной медицины. – 2008. – Т. 9, № 4. – С. 522-524.

3. Бажанова, Е. В. Копинг-стратегии, тревожность и склонность к депрессивным состояниям у юношей и девушек / Е. В. Бажанова, Н. Б. Казначеева // Транспорт: проблемы, идеи, перспективы : сборник трудов LXXXI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Санкт-Петербург, 19–26 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2021. – С. 105-108.

4. Безгодова, А. А. Исследование уровня тревожности и депрессии у матерей детей с расстройствами аутистического спектра / А. А. Безгодова, М. В. Злоказова // XVI Съезд психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы" : Тезисы, Казань, 23–26 сентября 2015 года / Ответственный редактор Незнанов Н.Г.. – Казань: ООО «Альта Астра», 2015. – С. 173.

5. Горшенина, Т. Т. Тревожность у беременных женщин / Т. Т. Горшенина // Молодой ученый. – 2024. – № 8(507). – С. 224-227.

6. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2020. – 336 с.

7. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – М.: Академия, 2000. – 190 с.

8. Макарова, Т. М. Тревожность и особенности ее влияния на копинг-поведение студентов вуза / Т. М. Макарова // Будущее науки: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества : Сборник научных статей 2-й Всероссийской молодежной научной конференции. В 3-х томах, Курск, 30 мая 2024 года. – Курск: ЗАО "Университетская книга", 2024. – С. 329-336.

9. Оценка качества жизни и психоэмоционального состояния беременной женщины / А. А. Мартынова, С. В. Пряничников, Н. Л. Соловьевская, Р. Е. Михайлов // ActaBiomedicaScientifica. – 2025. – Т. 10, № 5. – С. 194-204.

10. Приходько, Ю. А., Юрченко, В. И. Психологический словарь-справочник. Учебное пособие / Ю.А. Приходько, В.И. Юрченко. – Киев: Каравелла, 2012. – 328 с.

11. Савинкина, Н. В. Исследование тревожности матерей, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста с речевыми нарушениями / Н. В. Савинкина // Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики: психологическая и методическая поддержка субъектов образования в современных реалиях : материалы научно-практической конференции школьников, студентов, молодых ученых, Красноярск, 20 апреля 2022 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 117-118.

12. Ставицкая, С. А. Психолого-педагогические условия преодоления личностной тревожности у детей младшего школьного возраста: дис.... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. / С. А. Ставицкая. – Киев, 1999. – 242 с.

13. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд – М.; 2019. – 540 с. Ермолаева, М. В. Психология развития / М. В. Ермолаева. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2020. – 336 с.

14. Шунько, Е. Е. Личностная и реактивная тревожность у матерей, родивших детей с очень низкой и экстремально низкой массой тела / Е. Е. Шунько, Е. А. Белова // Современная педиатрия. – 2015. – № 7(71). – С. 119.