

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный Исследовательский Саратовский Государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ МЕХАНИЗМОВ БЕОЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН В СТРУКТУРЕ ОТНОШЕНИЯ К БЕРЕМЕННОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4-го курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедра консультативной психологии

**Сметаниной Ирины Петровны**

Научный руководитель  
кандидат псих.наук, доцент

М.М.Орлова

Зав. кафедрой

доктор псих.наук., профессор

Т.В.Белых

Саратов – 2016

**Введение.**

Беременность понимается как острый переходный период, который нередко сопровождается кризисными переживаниями. В ходе беременности существенно изменяются сознание женщины и ее взаимоотношения с миром.

Необходимой является перемена образа жизни, вживание в роль «матери». Для многих женщин исход беременности и родов может быть громадным сдвигом к подлинной зрелости и возрастанию самоуважения, для других, наоборот, это может быть патологическим разрешением потенциально нагруженных чувством вины ранних материнско-детских отношений.

В этот период задействуются все системы физиологической и психологической адаптации, причем саму ситуацию беременности и материнства можно рассматривать как острейшую кризисную ситуацию, поскольку происходит коренной перелом и изменение всех сторон жизни женщины.

Кроме того, эта ситуация адаптации (как необходимость приспособления к изменяющимся условиям существования) может осложняться стрессовыми факторами (возникающие осложнения в течение беременности, отношений с близкими и т.п.) и фрустрирующими факторами (не оправданы ожидания, всегда связанные с появлением ребенка, необходимость отказа от значимых целей, ущемление потребностей и т.п.).

В каждой конкретной ситуации способ переживания стресса и стратегия адаптации к ней будут зависеть от личностных особенностей женщины и от того, насколько фрустрирующими для нее окажутся все составляющие ситуации беременности и материнства.

### **Актуальность исследования:**

Итак, беременность рассматривается как критический период жизни женщины, стадия полоролевой идентификации, особая ситуация для адаптации. Адаптация (лат. «adaptacio») — это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и

самоизменения индивида к новым условиям существования. Индивидуально-личностные особенности женщины во многом определяют успешность или неуспешность адаптации к состоянию беременности, и в то же время сама адаптация к новой социальной роли является мощным стимулом для развития личности женщины. Отмечается, что в этот период актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты, проблемы во взаимодействии со своей матерью. В динамике личностных изменений отмечается инфантилизация, обострение внутриличностных конфликтов, повышение зависимости, уровня тревожности.

Многими исследователями подчеркивается неблагоприятное влияние эмоционального стресса матери, ее дезадаптация на внутриутробное развитие ребенка, протекание беременности и роды. Существуют данные о случаях развития неврозов у детей в результате антенатальных психогенных факторов.

Эмоциональный стресс при беременности, неспособность справляться с трудностями и жизненными проблемами отрицательным образом сказываются не только на последующем здоровье ребенка, но и на самом течении родов, порождая различные трудности, как со стороны матери, так и со стороны ребенка.

Развивающаяся диада «мать-дитя» нуждается в очень бережном отношении.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что период беременности является, с одной стороны, наиболее продуктивным для личностного роста и развития женщины, с другой стороны, наиболее опасным временем для развертывания негативных жизненных сценариев и деструктивных отношений, как у матери, так и у ребенка, поэтому психологическая адаптация беременной женщины является актуальной задачей и имеет первостепенную важность.

**Цель исследования:** определение взаимосвязи между адаптацией женщин и типом отношения к беременности.

**Гипотеза исследования:** я предполагаю, что на отношение женщин к беременности влияют характерные для них адаптационные механизмы.

**Объект исследования:** самоотношение беременных женщин, выбор копинг-стратегий.

**Предмет исследования:** влияние выбора копинг стратегий на самоотношение и отношение к беременности беременных женщин.

Для проверки гипотезы были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Осуществить теоретический анализ литературы по проблематике адаптационных возможностей личности и готовности женщин к беременности и материнству.
2. Разработать программу исследования.
3. Выявить характерные моменты самоотношения женщин. Определить выбор женщинами тех или иных копинг-стратегий.
4. Провести исследование влияния самоотношения женщин на выбор копинг-стратегий.
5. Провести обработку и анализ результатов исследования.

**База исследования:** 31 беременная женщина в возрасте от 19 до 37 лет.

**Методы сбора и обработки информации исследования:**

- Анкета;
- методика «Тест отношений беременной» (ТОБ (б)) И.В. Добрякова,
- Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса,
- Методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеев (МИС)
- методы математической статистики – коэффициент линейной корреляции Пирсона.

**Практическая значимость.** Результаты данного исследования могут быть использованы в организации мероприятий для беременных женщин и

женщин, готовящихся к беременности, с целью просвещения и коррекции. Данные будут интересны психологам, медицинским работникам.

**Новизна нашего исследования:** исследование взаимосвязи отношения к беременности, самоотношения беременных женщин и выбора копинг-стратегий проводилось в представленном нами наборе экспериментальных методов.

**Практическая значимость.** Полученные результаты расширяют представления о внутренней картине беременности и помогают разработать программу социально-психологической подготовки беременных к родам.

**Структура и объем работы.** Дипломная работа состоит из 2-х основных глав, включающих обзор литературных данных по исходной проблеме, а также результаты собственного эмпирического исследования.

Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения, требованиям среды.

Эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия. При конфликтных ситуациях в семейной или производственной сфере, затруднениях в построении неформального общения нарушения механической адаптации отмечались значительно чаще, чем при эффективном социальном взаимодействии. Также с адаптацией напрямую связан анализ факторов определенной среды или окружения. Оценка личностных качеств окружающих как фактора привлекающего в подавляющем большинстве случаев сочеталась с эффективной психической адаптацией, а оценка таких же качеств как фактора отталкивающего — с её нарушениями.

Деадаптация - это нарушение процессов взаимодействия человека с

окружающей средой, направленных на поддержание равновесия внутри организма и между организмом и средой. Объективные проявления дезадаптации выражаются определенным типом поведения, а субъективные - широкой гаммой психоэмоциональных сдвигов. Личностная дезадаптация может привести к формированию суицидального поведения в случае невозможности реализации базовых ценностных установок.

Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов интрапсихической адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений.

Организация эмоционального стресса предполагает затруднение реализации мотивизации, блокаду мотивированного поведения, т.е. фрустрацию. Совокупность фрустрации, тревоги, а также их взаимосвязь с аллопсихической и интрапсихической адаптациями и составляет основное тело стресса.

Формирование типов адаптации зависит как от структуры потребностно-мотивационной сферы личности, так и от индивидуально психологических особенностей (сенситивности, уровня застревания аффекта и т.д.).

Социальная адаптация организует психику, оснащая её культурно обусловленными инструментами, и создает личность как социальный конструкт. Личность позволяет опосредованно удовлетворять потребности индивида, обеспечивая адекватное социуму поведение. Личность представляет собой баланс между тем, что готова дать, и тем, в чем она нуждается. Степень включенности в социум и готовности к взаимовыгодному взаимодействию, знание правил различных «игр» и их выбор – факторы, обеспечивающие здоровье личности как представителя психического в социальном.

А.Г. Маклаков считает способность к адаптации не только индивидуальным, но и личностным свойством человека. Адаптация рассматривается им не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, состоящее в способности приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям.

Согласно Д.А. Леонтьеву личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых им усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Рассмотрение проблемы адаптационных стратегий личности было бы не полным без анализа процессов саморегуляции. Выделяется два уровня регуляции: уровень психической саморегуляции, который способствует поддержанию оптимальной психической активности, необходимой для деятельности человека. Другой – операционально-технический уровень саморегуляции – обеспечивает сознательную организацию и коррекцию действий субъекта. Личностно-мотивационный уровень саморегуляции обеспечивает осознание мотивов собственной деятельности, управление мотивационно-потребностной сферой; создает возможность быть хозяином, творцом собственной жизни»

Благодаря функционированию этого уровня саморегуляции «раскрываются внутренние резервы человека, дающие ему свободу от обстоятельств, обеспечивающих даже в самых трудных условиях возможность самоактуализации.

А. Фрейд было сформировано представление о том, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптивности личности. Она определила роль защитных механизмов в норме и патологии индивидуального развития, дала определение защитных механизмов как «деятельность Эго, которая начинается, когда Эго подвержено чрезмерной активности побуждений или соответствующих им аффектов, представляющих для него опасность. Они функционируют автоматически, не

согласуясь с сознанием».

В исследованиях развития материнской сферы, как наиболее значимые онтогенетические факторы развития материнской сферы выделяются: опыт взаимодействия с собственной матерью, особенности семейной модели материнства и возможность взаимодействия с младенцами и появление интереса к ним в детстве. Важен опыт взаимодействия женщины со своей матерью, как в раннем детстве, так и на протяжении всей ее жизни. Удовлетворенность этими отношениями – одно из условий, которое наиболее эффективно помогает женщине строить образ себя как матери, принять данную роль и быть ею удовлетворенной, что благоприятно сказывается на ее взаимоотношениях с ребенком.

Одним из важнейших факторов развития материнской сферы необходимо считать также и личностную зрелость матери. В работе Р.В. Овчаровой личностная зрелость матери рассматривается как системное образование, представляющее единство личностных и родительских составляющих. К личностным составляющим относятся: ответственность; активная жизненная позиция; адекватное понимание самого себя; аутентичность; стремление к самопознанию, самореализации, саморазвитию; сформированные ценностные ориентации; способность делать выбор и умение строить зрелые межличностные отношения. Родительские составляющие включают: принятие внутренней позиции родителя; осознание ответственности за реализуемые воспитательные воздействия; умения гибко строить взаимоотношения с ребенком; родительскую любовь как высшее проявление родительских чувств.

Исследование психологической готовности к материнству, проведенное С.Ю. Мещеряковой, Н.Н. Авдеевой и Н.И. Ганошенко, выявило связь между уровнем психологической готовности женщины к материнству, ее реальным материнским поведением и особенностями психического развития ребенка в три месяца. При этом основным фактором в структуре психологической готовности к материнству определяющим дальнейшее

материнское поведение и тем самым влияющим на особенности психического развития ребенка является отношение матери к ребенку.

Ответственность за ребёнка – элемент осознанного материнства. Осознанное материнство – это, прежде всего отказ от стихийного наступления материнства. Осознание материнства, помимо желания иметь детей, заключается ещё в осмыслении, в положительном отношении к тем новым обязанностям, к той новой жизни, в которую вступает женщина, когда она решает стать матерью.

Большое значение имеют те мотивы, которыми женщина руководствовалась при решении вопроса о рождении ребёнка, какие действительные побуждения приводят её к желанию стать матерью. О действительно ответственном отношении к материнству можно говорить тогда, когда будущая мать полностью осознаёт его смысл с общественной и личной точки зрения, когда она понимает реальные проблемы, связанные с материнством, сознательно берёт на себя их решение, правильно готовит себя к их реализации (Хорват Ф.).

Правильная подготовка себя к выполнению родительской роли включает позитивное видение материнства – это не взгляд на материнство сквозь «розовые очки», а это новые возможности для мобилизации своего потенциала.

Одной из основных особенностей материнской сферы человека, по мнению Г.Г. Филипповой, является не фиксированное эволюционно, а прижизненно формирующееся наполнение ценностно-смыслового блока, потребностей и способов их удовлетворения.

В этом отношении можно говорить о конкретно культурной модели материнства как содержании всех блоков материнской сферы женщины, которая ориентирована на развитие соответствующего конкретно-культурного варианта личности ребенка. Воспитание необходимого для каждой культуры типа индивидуальной материнской сферы в свою очередь обеспечено различными средствами (модели семьи, материнства и детства,

традиции, система семейного и общественного воспитания и т.п.) и может быть описано как «онтогенетический путь к модели».

В период беременности существенно перестраивается сознание женщины и взаимоотношения с миром. Особенно стрессовой становится первая беременность, которая является испытанием полоролевой идентичности, материнско-дочерних отношений, способности устанавливать адекватный контакт с партнером — отцом ребенка. В результате успешного завершения этого перехода женщина достигает внутренней и внешней интегрированности и обретает новый социальный статус.

Готовность к беременности и материнству напрямую связана с адаптацией женщины к меняющимся жизненным условиям.

Ситуация адаптации обусловлена двумя обстоятельствами:

1) Адаптация к беременности как физиологическому и психосоматическому состоянию.

2) Адаптация к материнству: принятие роли матери и формирование материнской позиции; принятие ребенка и всех связанных с его появлением изменений в личностной, семейной, социальной и профессиональной сферах.

Факторами, влияющими на адаптацию к беременности и материнству, являются:

1. Несформированность адаптационных механизмов.
2. Мотивационный конфликт или незрелость мотивации рождения ребенка.
3. Нарушение здоровья женщины, нарушение развития ребенка, осложнения в сфере семейных и социальных отношений и другие стрессовые обстоятельства.

В процессе исследования были выявлены следующие особенности взаимосвязей самоотношения и выбора копинг-стратегий.

Определились две копинг-стратегии, «сфокусированные на проблеме», которые направлены на устранение стрессовой связи между личностью и средой. Это «Планирование решения проблемы» и «Принятие ответственности».

Определилась одна копинг-стратегия, «сфокусированная на эмоциях», направленная на управление эмоциональным стрессом. Это «Бегство-избегание».

Копинг-стратегии «Планирование решения проблемы» и «Принятие ответственности», предназначенные для изменения стрессовой связи с физической или социальной средой, также относятся к активному копинг-поведению, а стратегия «Бегство-избегание», направленное на избегание угрозы, - к пассивному.

Важным в исследовании является то, что с позитивным самоотношением – шкалы «Открытость», «Самоуважение» - связаны активные копинг - стратегии «Принятие ответственности» и «Планирование решения проблемы», а с внутренней неустроенностью – шкала «Внутренняя конфликтность» - пассивная копинг стратегия «Бегство-избегание».

Значимые корреляции по шкале «Самообвинение» с активной копинг-стратегией «Планирование решения проблемы» и пассивной «Бегство-избегание» говорят об избирательном отношении женщин к самим. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением недовольства, досады в адрес окружающих. В этом случае сочетание копинг-стратегий «Планирование решения проблемы» и «Бегство-избегание» делает пассивным планирование решения проблемы.

В процессе исследования также была выделена группа женщин (28 человек), относящихся к оптимальному типу ПКГД, 2 женщины эйфорического типа ПКГД и 1 женщина гипогнозического типа. Корреляции между типами ПКГД, самоотношением и копинг-стратегиями не являются значимыми, так как женщины, относящиеся к гипогнозическому и эйфорическому типам не образуют группы, и особенности их поведения являются скорее индивидуальными, а не типичными.

Практически все испытуемые женщины относятся к одному типу – оптимальному, из чего можно сделать вывод, что патология не является часто встречающимся аспектом.

Позитивное самоотношение связано с конструктивными копинг-стратегиями, негативное – с неконструктивными, что в дальнейшем может помочь в организации помощи и поддержки беременным женщинам.

### **Заключение.**

Беременность рассматривается как критический период жизни женщины, стадия полоролевой идентификации, особая ситуация для адаптации. В этот период актуализируются неизжитые детские психологические проблемы, личностные конфликты, проблемы во взаимодействии со своей матерью, в переживаниях беременности играют роль особенности модели материнства своей матери, адаптация к супружеству и т.п. В динамике личностных изменений отмечается инфантилизация, обострение внутриличностных конфликтов, повышение зависимости, уровня тревожности.

По результатам проведенного исследования можно сказать, что готовность к беременности и материнству тесно связана с адаптационными возможностями женщины.

Для формирования эффективных форм социально-психологической адаптации существенное значение имеют психологические механизмы преодоления трудных ситуаций (копинг-стратегии), которые снижают риск возникновения дезадаптации или полностью адаптируют личность.

Выбор стратегий поведения, активных или пассивных, конструктивных или неконструктивных, напрямую связан с отношением женщины к самой себе:

- конформности, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости;
- самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, либо неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях;
- представление о себе, как об основном источнике собственной активности, либо зависимость от внешних обстоятельств;

- уверенности в своей способности вызвать у других людей уважение, симпатию или неуверенности в этом;

- ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других, либо обесценивание себя;

- принятия себя такой, какая есть, несмотря на недостатки и слабости, либо чрезмерная критичность по отношению к себе;

- ригидность «Я-концепции» или готовность меняться;

- положительное отношение к себе или негативное, наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой;

- склонность к обвинению себя в неудачах, либо обвинение других.

Позитивное самоотношение женщины связано с выбором конструктивных копинг-стратегий, например, «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы» или «Положительная пререоценка», а внутренняя неустроенность с пассивными копинг-стратегиями, например, «Бегство – избегание», «Поиск социальной поддержки».