

Ильюшина Е.С.

Алтайский государственный университет.

Научный руководитель – Е.А. Ипполитова, к.психол.н., доц.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СУПРУГОВ В ПЕРИОД КРИЗИСА ПЕРВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Современная ситуация в нашей стране характеризуется оживлением интереса к проблемам семьи. В частности в последние годы возник интерес к психологическим проблемам материнства, начали изучаться психологическое состояние женщины во время беременности, ее личностные особенности, ее переживания и эмоции и их влияние на семейную систему в целом.

Демографическая политика, проводимая государством, направлена на всяческое стимулирование и поддержку молодых семей, включая как материальную помощь, так и социально-психологические услуги. Психологическое сопровождение молодых семей на таком важном этапе брачно-семейного цикла, как ожидание и рождение первого ребёнка, имеет огромное значение для дальнейшего развития и нормального функционирования семьи как ячейки общества.

Итак, что же такое психологическое сопровождение? Психологическое сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание благоприятных условий психологического комфорта, понимания ситуации, помощи в разрешении серьезных противоречий и конфликтов. Психологическое сопровождение супругов в период беременности - это, с одной стороны, обсуждение вопросов (их психологической составляющей) протекания беременности, родов, состояния женщины в послеродовый период, коммуникации с супругом и ребенком до и после его рождения, с другой стороны, определение психологической, эмоциональной готовности женщины к вынашиванию и рождению ребенка и к удовлетворяющему обе стороны (матери и младенца) взаимодействию в послеродовый период, психологическое просвещение будущих родителей относительно их взаимоотношений и принимаемых ими ролей.

Почему психологическое сопровождение супругов очень важно именно в период кризиса первой беременности? Появление в семье первого ребёнка следует рассматривать как период нормативного семейного кризиса, т.к. включение в семью ещё одного члена делает невозможным существование семейной системы в прежнем виде, требует значительной её перестройки, а именно перераспределение взаимной ответственности супругов, освоение новых внутрисемейных ролей и установление новых межличностных отношений.

По мнению О. А. Карабановой, напряжённость в семье, переживающей кризис первой беременности, может быть обусловлена внутриличностными ролевыми конфликтами. Внутриличностные ролевые конфликты возникают потому, что требования новых ролей —материнской и отцовской —нередко

вступают в противоречия с требованиями ролей, которые выполняли супруги до зачатия ребёнка (имеются в виду профессиональные, супружеские, дружеские и др. роли). Например, пытаясь соответствовать роли жены, молодая женщина стремится быть стройной и привлекательной, но одновременно и может испытывать беспокойство, что в связи с беременностью не сможет нравиться мужу. Кроме того, в отношениях молодых родителей могут возникать сложности в связи с тем, что представления супругов о родительских ролях не согласованы между собой

Кризис первой беременности на субъективном уровне может сопровождаться негативными эмоциональными состояниями женщины. В их число входят раздражительность, эмоциональная неустойчивость, особая чувствительность к стрессогенным факторам, неясность жизненной перспективы, ощущения одиночества. Столкнувшись с этим кризисом, нередко женщина пытается не замечать, как изменилась её жизненная ситуация, хотя при этом может чувствовать себя несчастной, испытать депрессию и разочарование. С одной стороны, она боится предстоящих изменений, а с другой — хочет стать матерью и иметь ребёнка. Такая двойственность чувств свидетельствует о внутренней работе женщины над принятием новой роли. Полное отсутствие негативных эмоций, безмятежное переживание беременности может являться симптомом отказа от усилий по преодолению кризиса. Женщины, которые игнорировали трудности, преувеличивая положительные чувства во время беременности, впоследствии не верили в себя как в мать, у них ухудшились супружеские отношения, труднее протекали роды, они более негативно относились к кормлению грудью, их дети были хуже развиты, чем другие. Отсутствие амбивалентных чувств нередко наблюдается у матерей, планирующих отказаться от ребёнка после родов.

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления образа супруга у женщин, переживающих кризис первой беременности и их эмоционального отношения к партнёру. Использовались следующие методики: «Тест удовлетворённость браком» (Бодалев А.А, Столин В.В); опросник Т. Лири «Диагностика межличностных отношений» (ДМО) адаптация Л. Н. Собчик; семантический дифференциал «Представление о партнёре», цветовой тест отношений (ЦТО) Эткинда. Полученные в ходе тестирования данные подверглись обработке в программе SPSS-17.

С помощью процедуры расчета U-критерия Манна-Уитни были выявлены значимые достоверные различия по октантам прямолинейный–агрессивный ($p=0,028$) и покорный–застенчивый ($p=0,044$), по октанту сотрудничающий–конвенциональный выявлены различия на уровне тенденции ($p=0,063$). То есть, беременным женщинам в силу специфики их положения наиболее важна моральная и психологическая поддержка, они ждут от своих партнёров опоры и заботы. Соответственно образ супруга в этот период будет определяться более мягкими характеристиками: внимательный, заботливый, ласковый, надёжный, умеющий поддержать, способный к компромиссам, заботливый, потакающий капризам и т. д. Проявление жёсткости, властности, доминирования, агрессии, настойчивости расценивается как негативные

характеристики и при их наличии заметно снижается уровень удовлетворённости браком (коэффициент корреляции $R = -0,571$). В качестве контрольной группы были опрошены женщины, прошедшие данный кризис, и имеющие детей дошкольного возраста. Им наиболее важна непосредственная активность, энергичность, уверенность супруга уже на уровне действий и совместного воспитания детей, а не только заботы и психологической поддержки. В образе супруга преобладают такие характеристики, как уверенный в себе, умеющий настоять на своём, способный к сотрудничеству, целеустремлённый, искренний, надёжный, ответственный. Негативно расцениваются проявление недоверия, критичности, ревности, упрямства, неуверенности, излишней мягкости, обособленности и независимости (коэффициент корреляции $R = -0,670$). Это объясняется тем, что с появлением в семье ребёнка происходят кардинальные изменения в её структуре и жизни.

Исходя из результатов проведённого исследования, можно выделить основные точки психологического сопровождения супругов в период переживания кризиса первой беременности:

- лекционные, теоретические занятия по периодам беременности, родам и послеродовым действиям;
- практические занятия. Различные тренинги на адаптацию супругов к беременности: арттерапия, упражнения на саморефлексию, на взаимовосприятие;
- дыхательные и физические упражнения, гимнастик;
- диагностика сформированности родительской позиции (чаще всего материнской);
- индивидуальное или семейное консультирование по вопросам взаимоотношений супругов, снижения удовлетворённости браком, повышенной конфликтности, расширения роли молодого отца в семейной системе и его включение в триаду мать-ребёнок-отец;
- тренинги и упражнения, направленные на осознание собственных переживаний и на понимание переживаний партнёра, помощь в установлении более доверительных отношений между супругами;
- консультативные беседы по поводу страхов несостоятельности супругов как родителей, боязнь не справиться с новой для себя ролью.

Данные мероприятия, проводимые психологом, помогут молодым семьям максимально безболезненно и гармонично войти в новый этап семейной жизни. Семья начинает выполнять одну из своих ведущих функций – воспитательную, и ребёнок на долгое время становится её центром.

Библиографический список

1. Дружинин В. Н. Психология семьи. — М., 2000. — 208 с.
2. Карабанова О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. — М., 2005. — 320 с.
3. Коваленко Н.П. Психологические особенности и коррекция эмоционального состояния женщины в период беременности и родов.

Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб. —1998

4. Олифович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. — СПб., 2006.—360 с.

5. Шкрябко И. П. Характеристика факторов, стабилизирующих супружеские отношения // Семейная психология и семейная терапия. —2007.—№ 2.—С. 19-34.

6. Филиппова Г. Г. Психология материнства. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 240 с.

7. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия // Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис.— Ленинград, 1990.— 192 с.