

УДК 159.942.5–055.26

Галицька Маріанна Олександрівна

аспірант кафедри соціальної допомоги та практичної психології

Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

e-mail: galitskayama@gmail.com

ORCID 0000–0002–6563–152X

ПСИХОЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА ЖІНКИ НА РАННЬОМУ ЕТАПІ МАТЕРИНСТВА

У статті представлені результати емпіричного аналізу соціально-середовищних факторів і параметрів психологічного благополуччя молодих матерів і жінок, які не мають дитину. Показано, що народження дитини є істотним чинником, що змінює звичний хід життя жінки, але не відповідає за зміну відчуття суб'єктивного благополуччя. Молода матір вже відчуває прив'язаність до дитини і в змозі співпереживати і піклуватися про благополуччя інших. Народжена дитина надає відчуття присутності сенсу життя.

Ключові слова: післяпологовий період, мати, дитина, психоемоційна безпека, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження обумовлена соціально-демографічною проблемою, що гостро стоїть перед суспільством. Для забезпечення демографічного зростання необхідно не тільки бажання жінки народити і виховати дитину, але і забезпечення її психологічного благополуччя, особливо — в післяпологовому періоді. Психологічному комфорту жінки можуть перешкоджати різні труднощі, характерні для даного періоду. Крім того, зміна емоційного стану жінки, що відповідає кризовому періоду життя сім'ї, впливає на всіх членів сім'ї і, перш за все, на немовля.

Проблемам жінок на різних етапах вагітності і у післяпологовому періоді присвячено досить багато робіт (Баз Л. Л., Скобло Г. В., Брутман В. І., Філіппова Г. Г., Сох J. L., Gilbert P.).

Однак ні в медичній, ні в психологічній літературі не приділяється значної уваги психоемоційній безпеці молодої матері як єдиній системі чинників, що включає у себе як біологічні, так і психосоціальні предиктори.

Емоційна безпека — не менше важлива для жінки на ранньому етапі материнства, ніж фізичне здоров'я. Догляд за новонародженим є найважливішим періодом у житті кожної жінки і повинен супроводжуватися почуттями радості та задоволення. У той же час емоційні, гормональні та фізичні зміни в організмі жінки, які відбуваються в цей період, можуть викликати смуток, розгубленість, страх і, можливо, навіть озлобленість і агресивність. Більшість жінок з часом справляються з цими емоційними проблемами, але у деяких вони не тільки не проходять, а й посилюються, набуваючи форм материнської депресії. Імовірність виникнення пригніченого емоційного стану з вираженим фрустраційним навантаженням

збільшується для тих матерів, які знаходяться в стані хронічного стресу, викликаного фінансовими або побутовими проблемами і відсутністю адекватної підтримки, що в нинішній час зустрічається досить часто.

Диференціація факторів, що впливають на виникнення і прояв тривожних і депресивних симптомів у матерів немовлят, в психології вивчено недостатньо. Одним з маркерів психоемоційної безпеки молоді матері може служити суб'єктивне благополуччя особистості.

Аналізуючи існуючі підходи до визначення психологічного благополуччя, можна зробити висновок, що дане поняття характеризує область переживань і станів, властивих здоровій особистості. Не випадково поняття благополуччя взято Всесвітньою організацією охорони здоров'я в якості основного для визначення здоров'я. У ньому здоров'я — це не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів, але і стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.

Мета статті — надати огляд впливу індивідуальних типологічних особливостей на емоційну сферу жінки в післяпологовому періоді, а також представити результати емпіричного аналізу соціально-середовищних факторів і психологічного благополуччя жінок, що народжували та не народжували.

Звичайно, незаперечно важливим для психологічного самопочуття молоді матері є те, як пройшли пологи. Фізичний стан після пологів може розглядатися як один з факторів емоційно-нестабільного стану (наприклад, наявність швів, втома, труднощі з туалетом, прийняттям їжі, відсутність комфорту в палаті). З фізичним станом пов'язано і прийняття образу тіла після пологів. Жінки, які нещодавно народили, переживають за стан фігури, переживають, що не вдасться відновити колишні форми.

На самопочуття молоді мами в післяпологовому періоді також впливає статус народженої дитини і особливості його темпераменту. При відчутній розбіжності темпераментів матері і дитини їй важче відчувати малюка і діяти залежно від його потреб.

Значну роль у формуванні емоційних переживань, в тому числі негативних, грає психологічне сприйняття себе як матері і уявлення самої жінки про «нормальне» сімейне життя. Найчастіше це визначається досвідом сімейного життя, отриманим в дитинстві і юності, спостереженнями за взаємовідносинами власних батьків і, крім того, власними відносинами з кожним із родичів окремо.

На психологічне самопочуття в післяпологовому періоді впливають і індивідуально-психологічні особливості особистості пацієнтки, її темперамент, акцентуації характеру. Дослідження В. І. Брутман показують, що вік матері також впливає на емоційний стан після пологів.

Як психологічні фактори ризику формування негативного емоційного стану можна назвати:

- Сильні і неодноразові стреси або тривалі переживання після одноразового сильного стресу в другому і третьому триместрі;
- Затяжні депресивні або затяжні гострі негативні емоційні стани протягом всієї вагітності;

- Постійне самозвинувачення і самобичування (наприклад, з приводу виниклого на початку вагітності бажання зробити аборт);
- Систематична і просто часто відмова собі в переживанні задоволення;
- Спроби надолужити згаяне і обов'язково доробити те, що не встигли до вагітності (захистити диплом, дисертацію, зробити ремонт).

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Дитячої міської поліклініки № 4 м. Одеси. У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 21 до 39 років. Групи були відносно зрівняні за матеріально-економічним критерієм. Дослідження було засноване на інтерв'юванні, тестуванні і статистичній обробці результатів.

До основної групи увійшли 30 жінок, середнього віку 27 років, які народили першу або другу дитину протягом минулого року. Середній вік дитини становив 6 місяців. До контрольної групи увійшли 30 жінок, які не народжували.

Визначалися наступні психологічні та соціально-середовищні фактори: оцінка фізичного самопочуття, наявність вільного часу, можливість перебування на свіжому повітрі, спілкування з друзями, режим сну, оцінка свого зовнішнього вигляду, рівень сімейної конфліктності, показники психологічного благополуччя.

В обох підвибірках переважають випробовувані з хорошим і відмінним фізичним самопочуттям. Статистичний критерій *d* Сомерса свідчить про те, що відмінності між групами не є статистично значущими ($d = 0,092$; $p = 0,450$). Можна говорити про те, що народження дитини не має значущого впливу на суб'єктивне відчуття фізичного самопочуття у жінок.

Результати порівняльного аналізу за показником наявності вільного часу показують, що у жінок, які народили, вільний час буває дуже рідко (так відповіли 73,3 % жінок, що народили). Тоді як у тих, що не народжували, — вільний час є завжди (в загальній сумі 80,0 % відповіли). Як свідчить значення критерію *d* Сомерса, дані відмінності є статистично значущими ($d = 0,489$; $p < 0,001$). Це можна пояснити тим, що з появою дитини у жінок відзначається значна нестача вільного часу, пов'язана з необхідністю догляду за новонародженим. Таким чином, народження дитини є істотним чинником, що змінює звичний хід життя жінки.

Жінки, ті, що народжували, і ті, що не народжували, істотно відрізняються по частоті перебування на свіжому повітрі. Серед жінок, які народили, 80,0 % опитуваних досить часто перебувають на свіжому повітрі. Тоді як серед жінок, які не народжували, 60 % опитуваних лише іноді бувають на свіжому повітрі. На статистичну значущість описаних відмінностей вказує відповідне значення критерію *d* Сомерса ($d = 0,419$; $p < 0,001$). Отже, народження дитини і прогулянки з ним сприяють тому, що молоді матері починають більше часу проводити на свіжому повітрі.

Аналізуючи середню тривалість сну у тих, що народжували, і тих, що не народжували, можна відзначити, що середня тривалість сну у переважної більшості жінок, які не мають дітей (73,30 %), становить 7–9 годин. Тоді як у значної частки жінок, які стали матерями (46,70 %), сон складає всього лише 4–6 годин. Відмінності між даними групами, однак, не є

статистично значущими ($d = 0,213$; $p = 0,087$) — їх можна розглядати як тенденцію, яка потребує подальшої перевірки на ширшій вибірці.

При порівняльному аналізі оцінки свого зовнішнього вигляду жінками, які народжували і які не народжували, слід звернути увагу на переважну суб'єктивну задоволеність цією якістю, як у представниць контрольної, так і експериментальної групи. 66,7 % жінок, які народили, і 76,7 %, які не народжували, задоволені своїм зовнішнім виглядом. Статистично значущих відмінностей між групами не виявлено: $d = 0,054$; $p = 0,654$. Таким чином, народження дитини не є тим фактором, здатним змінити самооцінку жінки по відношенню до своєї зовнішньої привабливості.

Що стосується спілкування з друзями, то 70 % представниць як контрольної, так і експериментальної групи вказують на те, що вони часто або постійно спілкуються зі своїми друзями. Критерій d Сомерса показав, що дані підвибірки статистично значуще не відрізняються один від одного ($d = 0,419$; $p < 0,001$). Отже, зміна соціального статусу жінки після народження дитини не призводить до скорочення її кола спілкування — інтенсивність спілкування з близькими друзями залишається на колишньому рівні.

Аналіз самооцінки сімейної конфліктності у матерів і жінок, які не народжували, не виявив статистично значущих відмінностей між групами ($d = 0,159$; $p = 0,183$). Більшість жінок відзначили, що сварки відбуваються не частіше одного разу на місяць / одного разу на тиждень. Число тих жінок, в сім'ях яких не відбуваються сварки, — мінімально: 13,3 % — серед жінок, які народили, 6,7 % — серед тих, хто не має дітей. Таким чином, можна зробити висновок, що соціальне середовище як жінок, що народжували, так і жінок, що не мають дітей, досить сильно насичена сварками і міжособистісними конфліктами.

Більшість жінок в обох групах мають бажання народити дитину (76,7 % — в експериментальній і 66,7 % — в контрольній групі). Відмінності між групами по даному параметру не є статистично значущими ($d = 0,111$; $p = 0,390$). Таким чином, народження дитини не перешкоджає бажанням жінки мати ще дітей. Тобто, при появі у жінки першої дитини суб'єктивне планування завести наступну дитину знаходиться приблизно на такому ж рівні, як і жінок, що не народжували.

Далі ми визначали параметри психологічного благополуччя особистості. Результат представлено в таблиці. Зазначено тільки показники, що мають значні відмінності.

Показники психологічного благополуччя

Шкали	Стандартна вибірка		Жінки, що не народжували		Жінки, які народили	
	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивні відносини*	65	8,28	59	6,5	66	8,3
Управління середовищем*	58	7,35	56	4,7	52	6,6
Самоприйняття*	61	9,1	60	7,2	57	8,4
Осмисленість життя*	97	12,61	92	7,4	98	5,9
Психологічне благополуччя	370	34,7	366	29,3	360	33,2

* — показники, що мають статистично значущу різницю.

Загальне відчуття суб'єктивного благополуччя у жінок, як тих, що народжували, так і тих, що не народжували, відповідає середній нормі і не має достовірних відмінностей. Це відповідає літературним даним, оскільки мова йде про жінок віку 20–40 років.

Надалі вказані тільки ті параметри, за якими були встановлені достовірні відмінності (статистичний критерій d Сомерса). Для молодих матерів в актуальному статусі психологічного благополуччя найбільшу вагу мають параметри «Позитивні відносини» і «Осмилення життя». Для жінок дітородного віку, які не мають дітей, в актуальному статусі психологічного благополуччя найбільшу вагу мають параметри «Управління середовищем» і «Самоприйняття».

Молоді матері вважають, що в них задовільні, довірчі відносини з оточуючими, вони в змозі співпереживати і піклуватися про благополуччя інших. Ті, що народили дитину, вже відчувають прихильність до неї і розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках. Народжена дитина надає їм відчуття присутності сенсу життя. І сьогодні, і минуле сприймається, як осмилене.

Молоді матері визнають, що вони зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, не завжди здатні змінити або поліпшити обставини, що нараз склалися, і які по відчуттях не підконтрольні їм. Визнають, що відчувають занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, які проявилися в зв'язку з народженням дитини, так само іноді виникає бажання знову бути вільною і нікому непідконтрольною.

Жінки, які не мають дітей, позитивно ставляться до себе, вважають, що контролюють свою зовнішню діяльність і мають компетенції в управлінні оточенням. Вони в змозі ефективно використовувати можливості, які з'являються для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

При цьому жінки, які не народжували, в ситуації відсутності видимих привабливих життєвих перспектив починають відчувати почуття нудьги і безцільності існування. Їм нерідко складно встановлювати довірчі відносини з оточуючими, проявляти теплоту і піклуватися про інших.

Висновки. Підводячи підсумки, можна сказати наступне:

Народження дитини є істотним чинником, що змінює звичний хід життя жінки, але не відповідає за зміну відчуття суб'єктивного благополуччя. Певні зміни емоційного фону і світовідчуття відбуваються у кожній жінки, що народила, і це не є ознакою психологічного неблагополуччя, а свідчить про процес природного відновлення після вагітності і пологів.

Молоді матері визнають, що вони зазнають труднощів в організації повсякденної діяльності, не завжди тримають контроль над ситуацією. Але при цьому жінки, що народили, вже відчувають прихильність до дитини і потребу у співпереживанні і піклуванні про благополуччя інших. Народжена дитина надає їм відчуття присутності сенсу життя. Для більшості з них народження дитини не перешкоджає бажанням жінки мати ще дітей.

Перспективи подальшого дослідження. Дане дослідження не охоплює всю область досліджень психоемоційного стану молодих матерів в післяпологовий період. Перспективи подальших досліджень ми бачимо в тому,

щоб охопити дослідженням більшу кількість випробовуваних і визначити вплив заходів психопрофілактики, психотерапії та психокорекції сім'ї в період вагітності на психоемоційний стан матерів у післяпологовому періоді та успішність адаптації системи «мати — дитина».

Список використаних джерел і літератури

1. Брутман В. И. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери / В. И. Брутман, А. Я. Варга, И. Ю. Хамитова // Психологический журнал. — 2000. — Т. 21. № 2. — С. 79–87.
2. Винникотт Д. В. Мать и дитя / Д. В. Винникотт. — Екатеринбург: ЛИТУР, 2004. — 296 с.
3. Гавриловська К. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом/ К. Гавриловська, І. Роїк // Прикладні аспекти психології особистісного зростання. — Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2015. — Вип. 1. — С. 83–86.
4. Захарова Е. И. Новая книга о беременности и не только / Е. И. Захарова, Е. Ю. Печникова, Г. Г. Филиппова. — М.: Дрофа, 2002. — 278 с.
5. Лобойко Л. І. Стан психоемоційної сфери матері та психомоторного розвитку дитини першого року життя у світлі взаємодії в системі «мати — дитина»// Медична психологія. — 2013. — № 1. — С. 60–68.
6. Мещерякова С. Ю. Изучение психологической готовности к материнству как фактора развития последующих взаимоотношений матери и ребенка [Электронный ресурс] / С. Ю. Мещерякова, Н. Н. Авдеева, Н. И. Ганошенко // Соросовские лауреаты: Философия. Психология. Социология. — М., 1996. — [Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/MPG-018.HTM>].
7. Филиппова Г. Г. Психология материнства// Филиппова Г. Г. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. — 356 с.
8. Филиппова Г. Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. — 2001. — № 2. — С. 22–37.
9. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: В 2 т. / В. П. Кравець — Тернопіль, 1995. — Т. 2. — 396 с.

REFERENCES

1. Brutman, V. I., Varga, A. Ya. & Hamitova, I. Yu. (2000). Vliyanie semeyniyh faktorov na formirovanie deviantnogo povedeniya materi [Influence of family factors on the formation of deviant behavior of mother]. *Psikhologicheskii zhurnal — Psychological journal (Vols. 21), 2, 79–87* [in Russian].
2. Vinnikott, D. V. (2004). *Mat' i ditya [Mother and Child]*. Ekaterinburg: LITUR [in Russian].
3. Ghavrylovsjka, K. & Rojik, I. (2015). Porivnjal'nyj analiz emocijnykh staniv molodykh materiv iz riznym social'nyjm statusom [Comparative analysis of the emotional state of young mothers with different social status]. *Prykladni aspekty psykhologhiji osobystisnogho zrostan'nja — Applied aspects of the psychology of personal growth*. (Vols. 1), (pp. 83–86). Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].
4. Zaharova, E. I., Pechnikova, E. Yu. & Filippova, G. G. (2002). *Novaya kniga o beremennosti i ne tolko [A new book about pregnancy and not only]*. M.: Drofa [in Russian].
5. Loboiko, L. I. (2013). Stan psykhoemocijnoji sfery materi ta psykhomotornogho rozvytku dytyny pershogo roku zhyttja u svitli vzajemodiji v systemi «maty — dytyna» [Status psycho-emotional sphere of mother and psychomotor development of the child's first year of life in the light of the interaction in the system «mother — child»]. *Medychna psykhologhija — Clinical Psychology, 1, 60–68* [in Ukrainian].
6. Mescheryakova, S. Yu., Avdeeva, N. N. & Ganoshenko, N. I. (1996). Izuchenie psihologicheskoy gotovnosti k materinstvu kak faktora razvitiya posleduyuschih vzaimootnosheniy materi i rebenka [The study of psychological readiness for motherhood as a factor in the development of the next mother and child relationship]. *Sorosovskie laureaty: Filosofiya*.

- Psihologiya. Sotsiologiya — Soros laureates: Philosophy. Psychology. Sociology*. Retrieved from <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP052000/MPG-018.HTM> [in Russian].
7. Filippova, G. G. (2002). *Psihologiya materinstva [Maternity psychology]*. M.: Izd-vo Instituta Psihoterapii [in Russian].
 8. Filippova, G. G. (2001). Maternstvo i osnovni aspekty jogho doslidzhennja v psykhologhiji [Motherhood and the main aspects of his research in psychology]. — *Questions of psychology*. — *Issues of of Ukraine*, 2, 22–37 [in Russian].
 9. Kravecj, V. P. (1995). *Psykhologhija simejnogho zhyttja [Psychology of family life]*. (Vols. 2). Ternopilj [in Ukrainian].

Галицкая Марианна Александровна

аспирант кафедры социальной помощи и практической психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ
НА РАННЕМ ЭТАПЕ МАТЕРИНСТВА**

Резюме

В статье представлены результаты эмпирического анализа социально-средовых факторов и параметров психологического благополучия молодых матерей и женщин, которые не имеют ребенка. Показано, что рождение ребенка является существенным фактором, изменяющим привычный ход жизни женщины, но не отвечающим за изменение ощущения субъективного благополучия. Родившие женщины уже испытывают привязанность к ребенку и в состоянии сопереживать и заботиться о благополучии других. Родившийся ребенок придает им ощущение присутствия смысла жизни.

Ключевые слова: послеродовой период, мать, ребенок, психоэмоциональная безопасность, психологическое благополучие.

Galitskaya M. A.

graduate student of department of social assistance and practical psychology
of Odessa I. I. Mechnicov national university

**PSYCHO-EMOTIONAL SECURITY OF WOMEN ON EARLY STAGE
OF MOTHERHOOD**

Abstract

The article presents the results of an empirical analysis of social-environmental factors and factors of psychological well-being of young mothers and nulliparous women. It has been shown that one of the markers of psychoemotional safety of the young mother can serve the subjective well-being as characteristic of experiences and conditions inherent in a healthy individual.

Presents the results of interviews and tests, which reveal that the birth of a child is an important factor, changing the usual course of a woman's life, but not responsible for changes in subjective well-being feeling.

Young mothers recognize that they have difficulty in organizing daily activities, do not always keep control of the situation. But at the same time women already experiencing attachment to the child and be able to empathize and care for the welfare of others. Born baby gives them a sense of the presence of meaning in life. For most

of them having a baby does not interfere with the woman's request to have more children.

Prospects for further research to determine the impact of preventive measures in psychoprophylactic pregnant woman on the psycho-emotional state of mothers postpartum period and successful adaptation of the system «mother-child».

Key words: postpartum period, mother, child, psychoemotional security, psychological well-being.

Стаття надійшла до редакції 27.01.2016