

М.М. Рыскулова, Г.К. Айкинбаева, А.М. Умирзакова

## ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН В РАЗЛИЧНЫЕ ТРИМЕСТРЫ БЕРЕМЕННОСТИ

### STUDY THE LEVEL OF UNEASINESS IN VARIOUS TRIMESTERS OF PREGNANCY

В данной статье рассматривается проблема проявления тревожности у беременных женщин в различные триместры беременности. Показаны результаты экспериментального исследования по методике для выявления тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л.Ханина в различных триместрах беременности.

Ключевые слова: беременность, триместры беременности, депрессия, тревожность.

In this article the problem of manifestation of uneasiness at expectant mothers in various trimesters of pregnancy is considered. Results of pilot study on a technique for identification of uneasiness Ch.D. Spilbergera-Yu.L.Khanin in various trimesters of pregnancy.

Keywords: pregnancy, pregnancy trimesters, depression, uneasiness.

ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан.

**И**звестно, что гармоничное и устойчивое состояние психоэмоциональной сферы беременных является важнейшим условием благоприятного течения беременности и полноценного развития внутриутробного плода.

Исследование, проведенное В.Н. Прохоровым, указывает, что у всех беременных наблюдается состояние психоэмоционального напряжения. Для данного состояния были характерны: затруднения в концентрации внимания, бессонница или беспокойный прерывистый сон, лабильность эмоций, проявляющаяся в легком переходе от одного вида настроения к другому, повышенное мышечное напряжение, выраженные вазомоторные и другие вегетативные реакции. [1].

Для начала необходимо рассмотреть такие понятия, как тревога и тревожность. Тревога – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. Тревожность – это склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. С одной стороны, тревога и тревожность являются признаками стресса, а с другой стороны, исходный уровень тревожности определяет индивидуальную чувствительность к стрессу. Различают ситуативную тревожность, характеризующую состояние объекта в определенный момент и личностную тревожность как относительно устойчивое образование [2]. Жмуров В.А рассматривает тревожность как индивидуальную психологическую особенность, проявляемая в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и как свойство темперамента, обусловлено слабостью нервных процессов [3].

Возрастает с каждым годом интерес к проблеме тревожности. Большинство ученых придают большое значение исследованию состояния тревоги, как универсальной формы эмоционального предвосхищения неуспеха. Данное состояние участвует в механизме саморегуляции, оно способствует мобилизации резервов психики и стимулирует поисковую активность. В тоже время известно, что за пределами оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность человека. Хронические переживания тревоги как неравновесного состояния и постоянная готовность к его актуализации формирует тревожность. Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека [4].

А.М. Прихожан выделяет такие формы тревожности:

1. Открытая тревожность – сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизуя деятельность человека;
- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

2. Скрытая тревожность – в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и т. д.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознании не допускается);
- уход из ситуации [5].

Щукина Е.Г., Соловьева С.Л. установили, что успешная адаптация к беременности коррелирует с успешной адаптацией к материнству. И что тревожные беременные в дальнейшем проявляют себя как тревожные матери и являются менее успешными во взаимодействии с малышом, чем женщины, не обнаружившие тревоги за состояние будущего ребенка [6].

Таким образом, мы провели экспериментальное исследование уровня тревожности у беременных женщин по методике для выявления тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л.Ханина. Эмпирическое исследование проводилось с сентября 2017 года на базе перинатального центра № 3 г. Астаны.

Выборка составила 30 беременных женщин в возрасте от 18 до 33 лет. По семейному статусу выборка была подобрана равномерно – 15 женщин замужем и 15 не замужем. Изучалось эмоциональные особенности беременных женщин в зависимости от триместра: срок 1–13 недель (1 триместр); срок 14–27 недель (2 триместр); срок 28–40 недель (3 триместр).

В исследовании принимали участие женщины, состоявшие в браке и незамужие; осуществлялся просмотр амбулаторных карт испытуемых. Все женщины, принявшие участие в исследовании находились на учете в поликлинике перинатального центра № 3 г. Астаны.

Таким образом, мы видим, что реактивная тревожность женщин в период беременности претерпевает значительные изменения в зависимости от триместра беременности. Снижаясь во втором триместре беременности, получает максимальную оценку в третьем триместре беременности.

Эта тенденция сохраняется как для женщин замужем, так и для женщин не замужем, хотя существуют различия в интенсивности проявлений тревожности.

Существенные различия можно наблюдать в первом триместре беременности – 41,2 балла у женщин замужем и 44,8 балла у женщин не замужем. Менее выраженное различие в третьем триместре беременности 44,8 балла у женщин замужем и 46 баллов у женщин не замужем.

Исходя из рис. 2, мы видим, что личностная тревожность женщин в период беременности так же претерпевает значительные изменения в зависимости от триместра беременности. Снижаясь во втором триместре беременности, получает максимальную оценку в третьем триместре беременности. Эта тенденция сохраняется как для женщин замужем, так и для женщин не замужем, хотя существуют различия в интенсивности проявлений тревожности.

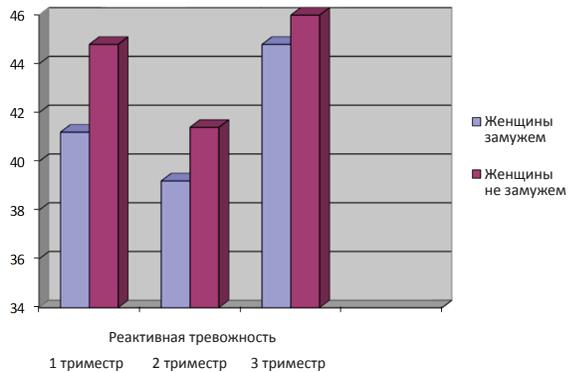


Рис. 1  
Результаты исследования реактивной тревожности беременных в различные триместры беременности

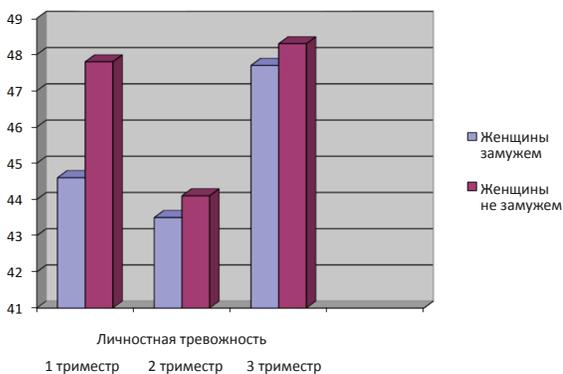


Рис. 2  
Результаты исследования личностной тревожности беременных в различные триместры беременности

Таким образом, реактивная, и личностная тревожность наблюдается в I, II, и III триместрах как умеренная, так и высокая. Низкая тревожность присутствует только во втором триместре беременности у 7 % опрошенных.

Другими словами, можно предположить, что чуть более половины исследуемых женщин имеют так называемый оптимальный или желательный уровень тревожности, который является естественной и обязательной особенностью активной деятельности личности. Такие женщины способны адекватно воспринимать свое состояние и информацию, поступающую извне. Однако существует значительная доля тех, кто склонен воспринимать угрозу своей жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Эти женщины, чаще всего, чересчур внимательно прислушиваются к своему физическому состоянию, склонны к беспокойству и многочисленным страхам. Они не всегда способны к адекватной оценке достоверности поступающей извне информации. Относительно лиц, у которых в результате диагностики был выявлен низкий уровень тревожности, можно предположить, что данные женщины, скорее всего, несколько легкомысленно относятся к своему состоянию и не в полной мере ощущают себя ответственными за происходящее.

#### Литература

1. Прохоров В.Н., Прохорова О.В., Петросян Е.А. Возможности применения методики психофизической релаксации при психоэмоциональном напряжении у беременных // УРМЖ. 2007. № 2. С. 64–67.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000.
3. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. 2012.
4. Костина Л.М., Игровая терапия с тревожными детьми. 2003.
5. Прихожан А.М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности. URL: <http://psychlib.ru/mgpru/HTiT-2001/PFM-143.htm>.
6. Шукина Е.Г., Соловьева С.Л. Самоорганизация системы «мать – дитя» под влиянием стресса // Мир психологии. 2008. № 4. С. 113.

Существенные различия можно наблюдать в первом триместре беременности – 44,6 балла у женщин замужем и 47,8 балла у женщин не замужем. Менее выраженное различие в третьем триместре беременности 47,7 балла у женщин замужем и 48,3 балла у женщин не замужем, минимальные различия во втором триместре – 43,5 балла у женщин замужем и 44,1 балла у женщин не замужем.

Необходимо так же отметить, что в третьем триместре резко возрастает личностная тревожность женщин, находящихся замужем (47,7 баллов), по сравнению с первым (44,6 баллов) и вторым триместром (43,5 баллов).