

ния подобного же общества, необходимо обращать пристальное внимание на вопросы социализации личности на всех уровнях: начиная от самого фундаментального, то есть семейного, проходя через систему образования, и заканчивая на организационном и культурном уровнях.

Литература

1. Бодалёв А.А. Психология общения. Избранные психологические труды/А.А.Бодалёв. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 3-е изд. – 320 стр.

2. Верейкина С.Н. О критериях успешности, успешной социализации и киберсоциализации личности //Преподаватель XXI век, 2018. - №1. – С.81-87

3. Ефимова Н.С. Основы общей психологии /Н.С.Ефимова. - Москва, ИД «ФОРУМ» - ИНФРА-М., 2013. – 288 стр.

4. Иванова Е.М. Познавательная деятельность как

основа социализации личности и профессионального самоопределения // Психология в экономике и управлении, 2014. - №1. – С.14-19

5. Муханбетжанова А.М. Педагогические условия успешной социализации воспитанников детской деревни семейного типа // Фундаментальные исследования. – 2012. - №3. – С. 305-309

6. Психология развития: учебник для студ. высш. психол. учеб. заведений / под ред.

Т. Д. Марцинковской - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 3-е изд. – 528 стр.

7. Сабиров Т.Р. Феномен эмоционального интеллекта // Вестник БГУ – 2021 - №1. – С.130-132

8. Эриксон Э. Детство и общество /Э.Эриксон. – Петербург: «Мастера психологии», 2019. - 448 стр.

УДК: 159.9

DOI: 10.35254/bhu/2022.59.112

Сабиров Т.,

Бишкекский государственный университет
им. К.Карасаева

Джиенбекова Ч.М.,

Кыргызско-Российский
Славянский университет

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТРЕССА В ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация

В данной статье описан феномен материнства и его значимость для современного общества. Представлен анализ литературных источников на тему психологической адаптации к материнству. Авторами рассматривается важность и причины оказания психологической помощи женщинам во время беременности. В работе описана проблематика психологии материнства как научного подхода. Дано определение перинатальной психологии в качестве актуального теоретического и прикладного направления. Приведены основные механизмы психологической защиты, возникающие в ответ на воздействие раздражителей разного характера. Дан анализ специфики биологического и психологического стресса, а также специфика их проявления в жизни человека. Рассмотрена концепция перинатального стресса как общего синдрома, а также проблема материнского стресса как одного из частных проявлений стресса в период беременности.

Ключевые слова: материнство, беременность, стресс, механизмы защиты, перинатальная психология, подавление, регрессия, проекция, рационализация, сублимация.

FEATURES OF EXPERIENCED STRESS IN THE PERINATAL PERIOD

Abstract

This article describes the phenomenon of motherhood and its significance for modern society. An analysis of literary sources on the topic of psychological adaptation to motherhood is presented. The authors consider the importance and reasons for providing psychological assistance to women during pregnancy.

The paper describes the problems of the psychology of motherhood as a scientific approach. The definition of perinatal psychology as an actual theoretical and applied direction is given. The concept of perinatal stress as a general syndrome is considered, as well as the problem of maternal stress as one of the particular manifestations of stress during pregnancy

Key words: motherhood, pregnancy, stress, defense mechanisms, perinatal psychology, suppression, regression, projection, rationalization, sublimation.

ПЕРИНАТАЛДЫК МЕЗГИЛДЕГИ СТРЕССТИН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Кыскача мазмуну

Бул макалада энелик феномен жана анын заманбап коом үчүн мааниси баяндалат. Энеликке психологиялык адаптация темасы боюнча адабий булактардын анализи берилген. Авторлор кош бойлуу кезде аялдарга психологиялык жардам көрсөтүүнүн маанилүүлүгүн жана себептерин карашат. Документте эне болуу психологиясынын проблемалары илимий ыкма катары сүрөттөлөт. Перинаталдык психологиянын актуалдуу теориялык жана прикладдык багыт катары аныктамасы берилген. Башка мүнөздөгү стимулдардын таасирине жооп катары пайда болгон психологиялык коргонуунун негизги механизмдери келтирилген. Биологиялык жана психологиялык стресстин өзгөчөлүгүнө, ошондой эле алардын адам жашоосунда көрүнүшүнүн өзгөчөлүгүнө талдоо берилген. Жалпы синдром катары перинаталдык стресс түшүнүгү, ошондой эле кош бойлуулук учурундагы стресстин өзгөчө көрүнүштөрүнүн бири катары эненин стресс маселеси каралат.

Түйүндүү сөздөр: энелик, кош бойлуулук, стресс, коргонуу механизмдери, перинаталдык психология, супрессия, регрессия, проекция, рационализация, сублимация.

Беременность является одним из самых значимых периодов в жизни женщины, который характеризуется рядом изменений на физиологическом, психологическом и социальном уровне. Физическое благополучие женщины, её душевное равновесие и уверенность в том, что у неё есть поддержка со стороны близких людей – являются неотъемлемыми элементами успешного завершения перинатального периода. Исходя из этих предпосылок, на первый план выходит проблема стресса в перинатальном периоде, как специфической форме переживания женщиной воздействия различных раздражителей как экзо-, так и эндогенной природы. Актуальность вопроса переживания стресса в перинатальный период является одним из важных и значимых в медицинской и психологической науке, так как стресс, испытываемый беременной женщиной, негативно влияет на развитие плода, течение родов, на организм женщины, а также на успехи развития ребенка после родов.

Для Кыргызской Республики, как и для других государств, характерны свои уникальные культурные, этнические, политические и религиозные особенности, непосредственным образом влияющие на психоэмоциональное состояние жителей страны, на их мировосприятие и стрессоустойчивость. Женщины, находящиеся в положении, в силу своих психофизиологических особенностей на данный момент, ещё острее и эмоциональнее реагируют на происходящее вокруг них. Особенности менталитета, религиозные взгляды, социальное влияние проявляются таким образом, что беременная женщина не всегда замечает и осознаёт, что находится в ситуации постоянного стресса, зачастую сопровождаемого негативными, разрушающими эмоциями. Накопление подобного отрицательного стресса приводит к ухудшению самочувствия либо самой женщины, либо плода, который она вынашивает. В частности, согласно данным национального статистического комитета по Кыргызской Республике в 2020 году коэффициент ранней неонатальной смертности составил 9,9%; показатель перинатальной смертности составил 18,9%; показатель поздней неонатальной смертности составил 2,8%, где стресс явился немаловажной причиной [6].

Феномен материнства необходимо рассматривать с позиции системного подхода, т.е. учитывать как биологические предпосылки к становлению матерью, так и влияние общественных норм и ценностей на принятие родительской роли [4, с. 6]. Помимо социобиологических компонентов материнства, не менее важную играет и психологическая готовность женщины к тому, чтобы

стать матерью. Подобные психологические аспекты периода беременности являются предметом изучения такого научного направления, как перинатальная психология. Перинатальную психологию можно рассматривать как одно из направлений психологии материнства, сосредотачивающей своё внимание на психоэмоциональном состоянии женщины во время беременности, особенностях когнитивных установок и ценностных ориентаций, а также других компонентов психической жизни, актуальных для данного временного промежутка.

Несмотря на важность данного вопроса не только в контексте теоретических исследований, но и для прикладных аспектов – психология материнства и перинатальная психология являются достаточно малоизученными в сравнении с другими направлениями возрастной, семейной и клинической психологии. Изучению данного вопроса посвящены труды Г.Г. Филиппова, М.С. Радионова, И.В. Добрякова, Г.Б. Малыгина и других авторов. Однако важно отметить, что потребность в оказании психологической помощи беременным женщинам всё возрастает, что, в том числе, связано со всё новыми научными публикациями в рамках изучения взаимосвязи психического состояния матери и благоприятного протекания беременности [2, с. 164].

Психологический стресс является следствием сильного нервного перенапряжения, которое вызвано каким-либо переживанием. В отличие от психологического стресса различают биологический стресс описанный в работах Г. Селье [5, с. 13]. Биологический стресс обладает рядом специфических особенностей, среди которых можно выделить несколько важных особенностей. Этот вид стресса может запускаться не только действующими, но и вероятностными событиями, которые еще не произошли, но наступления которых человек боится. Человек реагирует не только на действительную физическую опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Другая особенность психоэмоционального стресса – это важность его участия в активном воздействии на проблемную ситуацию с целью ее нейтрализации. Показано, что позитивная жизненная позиция, и возможности влиять на стрессорный фактор приводит к активации, симпатического отдела вегетативной нервной системы, в то время как пассивная роль человека в сложившейся ситуации обуславливает преобладание парасимпатических реакций. Так как стресс является адаптационной реакцией, в ней принимают участие многие системы организма. Различают две группы стрессовых механизмов: физиологические (гуморальные и нервные) и психоло-

гические. Подсознательные установки, возникающие в ответ на действие стрессора, относятся к психологическим механизмам. Они защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов [5, с. 104]. К ним относят:

1. Подавление - он является основным механизмом, который лежит в основе многих других факторов, и представляет собой вытеснение чувств и воспоминаний в подсознание, в результате чего человек постепенно забывает о неприятной ситуации. Данный механизм является не всегда благоприятным, так как часто приводит к забыванию данных ранее обещаний.

2. Проекция - это когда человек недоволен собственными поступками или мыслями, он проецирует их на окружающих людей, приписывая им аналогичные действия. Данный механизм является самооправданием.

3. Регрессия - происходит тогда, когда человек пытается уйти от реальности, становясь беспомощным, безучастным, не может сделать логичные выводы и принять какое-либо решение. Таким образом поведение человека в момент сильного переживания, объясняется именно этим психологическим механизмом стресса.

4. Рационализация - это еще один способ самооправдания, заключается в поиске виновника произошедшей ситуации. Рационализация приводит к неспособности человека анализировать ошибки, обвиняя в своих бедах соседей, супруга, начальника или преподавателя.

5. Сублимация является наиболее благоприятной реакцией на стресс, эффективная как на подсознательном уровне, так и в реальной жизни. Сублимация заключается в преобразовании неприемлемого поведения (например, агрессии) в рамки социально допустимого (боксы, профессиональные соревнования, спортивные игры).

Перинатальный стресс Состояние беременности необходимо рассматривать как событие, которое сопровождается адаптацией со стороны женщины и на психологическом, и на физиологическом уровне. В рамках концепции стресса беременность выступает в качестве макрострессового события, то есть продолжительного по времени, охватывающего различные аспекты жизни женщины. Как макрострессор, беременность может быть охарактеризована с позиции трёх критериев, к которым относятся: 1) точная локализация во времени; 2) наличие стойких аффективных реакций; 3) качественная реорганизация в структуре «индивид - окружающий мир» [1, с. 369].

Изучение материнского стресса, как основной аспект беременности включает в анализе реакций на стрессогенные факторы в контексте физиологического, психологического и социального уровней:

1. На физическом уровне стресс проявляется как результат воздействия эндокринных, психофизиологических и соматических изменений центральной нервной системы во время беременности.

2. На психологическом уровне стресс анализируется с позиции личностных особенностей женщины, которые могут проявляться в стиле переживания беременности, модели материнства, удовлетворённость или неудовлетворённость жизнью, система ценностей и мотивационной сферы.

3. На социальном уровне стресс рассматривается как результат влияния на женщину определённой культурной модели материнства (макроуровень) и спецификой

обстоятельств как внутри семьи, так и вне её (микроуровень).

Зарубежные авторы, при изучении феномена материнского стресса, большое внимание уделяют проблеме взаимосвязи тревожно-фобических расстройств и депрессии, которые проявляются под влиянием страха перед родами [3, с. 128]. Основными моментами при рассмотрении материнского стресса здесь выступают:

- неблагоприятное течение родов или преждевременные роды в связи с воздействием материнского стресса в качестве фактора риска;

- наличие корреляции между материнским стрессом, переживаемом в перинатальном периоде и последующем нарушении материнской привязанности;

- материнский дистресс как фактор риска, влияющий на ухудшение когнитивных способностей ребенка на разных этапах его онтогенеза (младенчество, раннее детство и предподростковый возраст);

- специфика супружеских отношений, а также роль семьи в качестве социальной поддержки в контексте переживания стресса женщиной в период беременности [3, с. 129]. Данные подходы к изучению материнского стресса указывают на этот вид стресса как на многогранную проблему, подразумевающую более детальное изучение как личности женщины, так и её ближайшего окружения.

Подытоживая вышеописанное, именно низкий уровень стрессоустойчивости, неумение вовремя распознавать негативные стрессовые раздражители и отсутствие поддержки со стороны ближайшего окружения нередко выступают в качестве факторов, усложняющих процесс протекания беременности. Именно в этом заключается, на наш взгляд, актуальность изучения психологических аспектов переживания стресса в перинатальном периоде, т.к. раскрытие данного вопроса с научной точки зрения позволит создать соответствующие профилактические, коррекционные и реабилитационные программы, учитывающие физиологические, психологические и социальные возможности женщин, находящихся в ситуации беременности и позволяющие им пройти данный период с позитивным исходом для себя и ребенка.

Литература

1. Бурнаева Е.А., Абабков В.А., Капранова С.В., Пазарцак Е.А. Дистресс у беременных женщин: обзор литературы // Вестник СПбГУ, 2020. - Т.10. - Вып.3. - С. 367-378.

2. Ерина А.С. О важности оказания психологической помощи женщинам в период беременности. //Международный научный журнал «Вестник науки», 2020. - № 11 (32). - Т.4. - С.163-166

3. Одинцова О.Ю., Крюкова Т.Л., Барабошин А.Т. Пренатальный диадический стресс как контекст страха беременности и родов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. - № 2. - Т. 26. - С. 127-133.

4. Филиппова Г.Г. Психология материнства /Г.Г.Филиппова. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. - 240 стр.

5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции /Ю.В.Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 стр.

6. URL:<http://www.stat.kg> (дата обращения 10.04.2022)