

ББК 88.48

*О. С. Гурова*

## **Психологическое время женщин на разных сроках беременности**

*O. S. Gurova*

## **Women Psychological Time at Different Stages of Pregnancy**

Рассматриваются особенности психологического времени, временной ориентации женщин на ранних и поздних сроках беременности. Проанализирована корреляционная связь специфики психологического времени и уровня тревожности, самочувствия беременных женщин.

**Ключевые слова:** психологическое время, временная ориентация, прошлое, настоящее, будущее, ранние и поздние сроки беременности.

DOI 10.14258/izvasu(2013)2.2-09

Происходящие в настоящее время социально-экономические преобразования в обществе, высокий темп жизни и эмоциональное напряжение отражаются на всех параметрах жизнедеятельности женщины и требуют от нее выбора правильной жизненной линии, способствующей сохранению целостности внутреннего мира и достижению самореализации в будущем. В связи с этим в современных психологических исследованиях на первый план все чаще выходит «жизненная» проблематика — анализ развития личности во времени жизни — так называемая психология жизненного пути (С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, К. Л. Абульханова-Славская, В. И. Ковалев, Р. Кастенбаум, Т. Коттл и др.) [1].

Особое значение при разработке психологии жизненного пути приобретает феномен «психологического времени личности». Большой вклад в исследование данной научной области внесли Ш. Бюлер, К. Левин, С. Л. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, К. Л. Абульханова-Славская, Л. Ю. Кублицкене, Е. И. Головаха, А. А. Кроник, В. С. Мухина и другие ученые, в работах которых раскрываются закономерности восприятия личностью прошлого, настоящего и будущего, предвидения предстоящих событий, выдвижения целей и выбора путей их достижения [2].

Исследование психологического времени приобретает особую важность в контексте изучения психологического времени женщин на разных сроках беременности.

Беременность представляет собой естественный период в жизни женщины, закономерный этап существования семьи. Изменения, протекающие в женском организме при беременности, носят комплексный психофизиологический характер. В то же время

The article is devoted to the investigation of the features of women psychological time and time orientation in the early and late stages of pregnancy. The article analyzes the correlation of specificity of psychological time and the level of anxiety, health of pregnant women.

**Key words:** psychological time, time orientation, past, present, future, early and late stages of pregnancy.

рядом исследователей (Г. Г. Филиппова, В. И. Брутман, О. С. Васильева, Е. В. Могилевская, Ф. Е. Василюк и др.) беременность рассматривается как критический период жизни женщины, как кризис развития, характеризующийся глубокими соматическими и психологическими изменениями, способными оказывать влияние на восприятие и психологическую реализацию времени жизни [3; 4].

Таким образом, исследование психологического времени беременных женщин является, несомненно, значимым и актуальным.

Объект настоящего исследования — психологическое время личности.

Предмет исследования — психологическое время беременных женщин.

Цель — анализ психологического времени женщин на ранних и поздних сроках беременности.

Гипотезы исследования:

1. Скорее всего, психологическое время женщин на ранних сроках беременности характеризуется фрагментарностью, сжатостью, прерывностью, ориентацией на настоящее.

2. Предположительно, психологическое время женщин на поздних сроках беременности характеризуется непрерывностью, растянутостью, насыщенностью, целостностью, ориентацией на будущее.

3. Вероятно, специфика психологического времени женщин на ранних и поздних сроках беременности связана с уровнем тревожности и фоном настроения.

*Теоретико-методологической основой исследования* явились теория психологического времени личности С. Л. Рубинштейна, причинно-целевая концепция психологического времени Е. И. Головахи и А. А. Кроника и подходы, рассматривающие психо-

физиологические особенности протекания беременности Г. Г. Филипповой, В. И. Брутман, О. С. Васильевой.

В работе использовались следующие методы исследования: анкетный опрос, психологическое тестирование (тест САН, тест «Исследование тревожности» Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина, цветовой тест отношений (ЦТО) А. М. Эткинда, методика «Циклический тест времени» Т. Коттла, методика «Шкалы переживания времени» Е. И. Головахи и А. А. Кроника); математические методы анализа информации с использованием компьютерной программы «SPSS Statistics».

В исследовании приняли участие 40 женщин: 20 женщин со сроками беременности до 13 недель и 20 женщин со сроками от 28 до 40 недель, которые стоят на учете в женских консультациях Центрального и Ленинского районов г. Барнаула. Средний возраст всех испытуемых составил 25 лет, все женщины проживают совместно с отцом ребенка, не имея других детей, кроме ожидаемого, беременность протекает без осложнений.

На основании результатов исследования женщин на ранних сроках беременности с использованием методики «Циклический тест времени» Т. Коттла получены следующие результаты. Так, распределение женщин рассматриваемой группы относительно ведущей временной ориентации выглядит следующим образом: на прошлое ориентируются 25%, на настоящее — 60%, на будущее — 15%.

Соответственно, в качестве доминирующих ориентаций в группе женщин на ранних сроках беременности выступают ориентации на настоящее и прошлое. Следовательно, внимание женщины постоянно приковано к самому периоду беременности и пройденному отрезку жизненного пути. Возможным объяснением этого являются тревожность, сопровождающая переживание беременности, в связи с чем возникает страх перед будущим. В этом случае женщина не видит приемлемых способов организации своей жизнедеятельности на предстоящих этапах жизненного пути и стремится найти ресурсы для преодоления кризисной ситуации в своем прошлом или текущем периоде. В то же время структура временных представлений у женщин на ранних сроках беременности имеет следующий вид: круги, изображенные женщинами на ранних сроках беременности, в 25% представляют атомарную картинку, характеризующую восприятие ими времени как прерывного, фрагментарного. Для них характерна низкая степень связанности временных зон ( $3,3 \pm 2,38$ ) — прошлого, настоящего и будущего. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что на ранних сроках беременности нарушается способность женщины действовать в настоящем, опираясь на опыт своего прошлого и вместе с тем строя планы на будущее, что может

свидетельствовать о нарушении целостности ее картины будущей жизни.

Далее нами исследовались особенности эмоционального отношения к разным отрезкам времени женщин на ранних сроках беременности на основании обследования с использованием цветового теста отношений (ЦТО) А. М. Эткинда. Согласно полученным с помощью ЦТО данным выявлено, что женщины на ранних сроках беременности преимущественно ассоциируют свое психологическое прошлое с синим цветом (60%), что говорит о спокойствии и уравновешенности. Такой характер оценки прошедшего промежутка времени связан с тем, что прожитые события не несут угрозы, информативны и потому воспринимаются стабильными и спокойными.

Текущий промежуток времени беременные женщины в основном ассоциируют с фиолетовым цветом (55%), показывая открытое беспокойство, эмоциональное напряжение и потребность в душевном контакте. Вероятно, такая ситуация объясняется не всегда удовлетворительным физиологическим состоянием.

Психологическое будущее связано с негативной тенденцией: женщины на ранних сроках беременности ассоциируют свое будущее с черным цветом (65%) — цветом враждебности и отвержения. Такая окраска будущего определяется прежде всего стрессом и переживанием по поводу неизвестности, возможным страхом перед родами. Женщинам на ранних сроках беременности, исходя из результатов теста, характерно негативное состояние, стремление уйти от проблем, не думать о том, что их ожидает впереди.

Для испытуемых на ранних сроках беременности был наиболее типичен выбор цветов, при котором прослеживается смещение основных и активных цветов в конец ряда, что отражает наличие тревоги, снижение эмоционального тонуса и адаптивных возможностей. При этом необходимо отметить, что проблемный характер ассоциаций психологического времени у женщин на ранних сроках беременности делает необходимым подробный анализ содержания их цветовых аутоидентификаций. Так, женщины на ранних сроках беременности ассоциируют себя чаще всего с серым цветом (40% всех ассоциаций), что свидетельствует о низком уровне самопринятия, внутренней напряженности, пассивности, неуверенности в себе, которые они ощущают как характерные особенности своего Я.

Для более детального анализа психологического настоящего инструментом исследования стала методика «Шкалы переживания времени» Е. И. Головахи и А. А. Кроника. Так, психологическое настоящее характеризуется испытуемыми рассматриваемой группы такими показателями, как пустое ( $2,3 \pm 1,03$ ), скачкообразное ( $4,65 \pm 2,0$ ), сжатое ( $2,75 \pm 1,48$ ), непри-

ятное ( $6,05 \pm 1,05$ ), прерывистое ( $5,1 \pm 1,86$ ), раздробленное ( $4,25 \pm 1,91$ ), однообразное ( $3,8 \pm 1,7$ ), неорганизованное ( $5,5 \pm 1,57$ ), быстротекущее ( $5,25 \pm 1,68$ ). Женщины ощущают свое психологическое настоящее дискретным, ускоренным, что приводит к состоянию повышенного внутреннего напряжения, отсутствию раскованности и чувства запаса «свободного» времени, и, как следствие, они дают негативную оценку данному промежутку времени. На фоне токсикоза, столь характерного для ранних сроков беременности, в состоянии эмоциональной неудовлетворенности и недовольства, которые могут сопровождаться напряжением отношений с супругом, повышенной утомляемостью и тревожностью такой характер отношения к психологическому настоящему, как и к факту беременности, может быть не только не однозначным, но и пессимистичным. Исследования женщин на ранних сроках беременности показали, что момент идентификации беременности и связанные с ним переживания непосредственно отражаются на характере восприятия данного периода и его оценки.

Следующим этапом в исследовании специфики психологического времени стало изучение женщин на поздних сроках беременности.

Результаты, полученные с помощью «Циклического теста времени» Т. Коттла у женщин на поздних сроках беременности, свидетельствуют о том, что для испытуемых характерна большая степень связанности временных зон ( $6,85 \pm 2,18$ ) — прошлого, настоящего и будущего. Это, возможно, объясняется тем, что факт беременности является уже более осознанным, приятным и ожидаемым событием, имеющим положительную эмоциональную окраску. В качестве доминирующих временных ориентаций в группе женщин на поздних сроках беременности выступает ориентация на будущее (55%), при этом на настоящее приходится 25%, а на прошлое — 20%. В то же время структура временных представлений женщин на поздних сроках беременности характеризуется высокой целостностью: изображенные женщинами круги пересекаются и включают друг в друга достаточно часто, чтобы свидетельствовать о восприятии ими психологического времени как непрерывного.

Согласно полученным с помощью ЦТО данным было выявлено, что большинство женщин на поздних сроках беременности ассоциируют свое психологическое прошлое с коричневым цветом (65%), что говорит о потребности в комфорте. Такой оттенок, выбранный для характеристики психологического прошлого, символизирует качественное сравнение нынешнего положения женщины и ситуации, в которой она находилась до беременности, когда можно было бы уделять больше внимания себе и своему здоровью, выделять больше времени на отдых и уход за собой.

Психологическое настоящее у женщин на поздних сроках беременности ассоциируется с сине-зеленым цветом (60%), что показывает активность, самостоятельность, инициативность, уверенность, самообладание, интерес. На данном этапе исследования подтверждаются результаты, полученные по методике «Циклический тест времени» Т. Коттла: настоящее у женщин на поздних сроках беременности окрашено в более яркие и жизнерадостные оттенки, потому что факт беременности осознан и является счастливым моментом в жизни женщины.

В свою очередь, психологическое будущее женщин на поздних сроках беременности окрашено в красный (25%) и синий (50%) цвета — это цвета надежды, счастья, силы воли, спокойствия, уверенности, живости чувств и эмоциональной стабильности. Содержание цветовых ассоциаций будущего женщин на поздних сроках беременности говорит о том, что они ощущают себя эмоционально стабильными, спокойными и активными. Очевидно, что специфика будущей временной перспективы у женщин на поздних сроках беременности связана с оптимистической, позитивно окрашенной оценкой своих возможностей, играющей решающую роль в переживании ими психологического времени.

На основании полученных данных с помощью методики «Шкалы переживания времени» Е. И. Головахи и А. А. Кроника можно отметить, что психологическое настоящее женщин на поздних сроках беременности характеризуется как растянутое ( $5,05 \pm 1,66$ ), насыщенное ( $5,25 \pm 1,37$ ), плавное ( $3,2 \pm 1,15$ ), приятное ( $3,4 \pm 1,42$ ), однообразное ( $3,35 \pm 1,69$ ), цельное ( $3,15 \pm 1,2$ ), организованное ( $2,75 \pm 1,48$ ), беспредельное ( $3,2 \pm 1,7$ ) и медленно текущее ( $3,05 \pm 1,35$ ).

Таким образом, женщины на поздних сроках беременности представляют свое психологическое настоящее как растянутое, медленно протекающее, свободное от суеты, а потому не нуждающееся в организации.

Следовательно, женщинам на поздних сроках беременности характерна целостная, позитивная эмоциональная оценка психологического настоящего, они воспринимают его континуальным, т. е. непрерывным. В основе переживания испытуемыми настоящего лежит восприятие его как активного, светлого, спокойного периода жизни. Такой характер психологического настоящего в рассматриваемый период беременности абсолютно обоснован, поскольку закончился токсикоз, женщина регулярно наблюдается у специалистов, которые дают ей ответы на волнующие вопросы, а растущий тем временем плод все чаще напоминает о себе активными движениями, приносящими будущей матери радость.

Для проверки достоверности различий психологического времени женщин на ранних и поздних сроках беременности мы проводили процедуру сравнения

с помощью непараметрического U-критерия Манна — Уитни для независимых выборок. Так, было выявлено достоверное различие по следующим показателям психологического времени женщин на ранних и поздних сроках беременности: предпочтение и значимость прошлого ( $p=0,003$ ), настоящего ( $p<0,0001$ ) и будущего ( $p<0,0001$ ), степень взаимосвязанности временных зон ( $p<0,0001$ ); по показателям переживания психологического настоящего, таким как: пустое — насыщенное ( $p<0,0001$ ), течет медленно — течет быстро ( $p<0,0001$ ), плавное — скачкообразное ( $p=0,012$ ), приятное — неприятное ( $p<0,0001$ ), непрерывное — прерывистое ( $p=0,002$ ), сжатое — растянутое ( $p<0,0001$ ), однообразное — разнообразное ( $p=0,045$ ), организованное — неорганизованное ( $p<0,0001$ ).

Таким образом, в будущем женщины на ранних сроках беременности ожидают больше позитивного, тревожного и печального и надеются на разрешение кризисной ситуации. В то же время отношение к настоящему как к «раздробленному» и «пустому» препятствует его целостной эмоциональной оценке и объясняет меньшую направленность сознания женщин на предстоящий отрезок жизни, чем на прожитый. Следовательно, можно сделать вывод о том, что женщинам на ранних сроках беременности характерно противоречивое восприятие как времени в целом, так и отдельных его периодов. Также на ранних сроках беременности у женщин преобладает временная ориентация на настоящее и прошлое, т. е. внимание женщины постоянно приковано к настоящему и пройденному отрезкам жизненного пути.

На поздних же сроках беременности женщины придают большую осмысленность жизни, у них появляется направленность на определенные цели в будущем. Сам процесс жизни начинает восприниматься как интересный, насыщенный и наполненный смыслом. На поздних сроках беременности женщины склонны позитивно оценивать пройденный отрезок жизни, считать его продуктивным и осмысленным.

Для выявления особенностей настроения беременных женщин нами использовался тест САН. Так, у женщин на ранних сроках беременности все основные показатели по шкалам самочувствие ( $36,3\pm6,08$ ), активность ( $39,5\pm7,66$ ), настроение ( $42,1\pm10,44$ ) находятся в пределах нормы. При этом для испытуемых рассматриваемой группы характерно изменение соотношения между данными показателями за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением, что, в свою очередь, свидетельствует о наличии у женщин определенной усталости, обусловленной состоянием беременности.

Для конкретизации эмоционального переживания психологического времени нами были обработаны данные, полученные в результате обследования женщин с использованием теста «Исследование тревожности» Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина.

Так, у женщин на ранних сроках беременности ситуативная тревога ( $38,8\pm9,05$ ) выше личностной ( $37,3\pm7,5$ ). Скорее всего, это может быть объяснено тем, что ситуативная тревога является психологическим ответом на физиологические изменения, происходящие в организме женщины во время беременности.

Для выявления связи тревожности и фона настроения с показателями психологического времени женщин на ранних сроках беременности мы применили корреляционный анализ. Так, было установлено, что шкала ситуативной тревожности взаимосвязана со шкалой настоящего ( $r=0,449$ ,  $p=0,04$ ), соответственно, чем выше уровень ситуативной тревожности, тем более значимым для женщин на ранних сроках беременности является настоящее время. Также шкала самочувствия коррелирует со шкалой психологического будущего ( $r=0,474$ ,  $p=0,049$ ), следовательно, с улучшением самочувствия значимость психологического будущего будет повышаться. По шкале настроения также наблюдаются корреляции со шкалой будущего ( $r=0,480$ ,  $p=0,039$ ), это значит, что при улучшении настроения женщин на ранних сроках беременности доминирующее положение во временных ориентациях займет грядущий временной отрезок жизни.

Таким образом, установлено, что выраженная ориентация на психологическое настоящее связана с повышением ситуативной тревожности. Факт связи психологического будущего с фоном настроения и самочувствия у женщин на ранних сроках беременности говорит о тенденции на изменение доминирующей временной ориентации на будущее к поздним срокам беременности, так как этот период беременности характеризуется улучшением самочувствия и настроения. Анализ результатов корреляционного анализа полностью подтверждает данные, полученные в ходе исследования психологического времени женщин на ранних сроках беременности.

Рассмотрим особенности настроения женщин на поздних сроках беременности. В результате обследования испытуемых рассматриваемой группы с использованием теста САН получены данные, свидетельствующие о том, что все основные показатели — самочувствие ( $38,8\pm7,03$ ), активность ( $38,8\pm7,03$ ), настроение ( $47,35\pm10,01$ ) — достаточно высоки. Такое гармоничное соотношение между тестовыми показателями за счет относительного равновесия между ними свидетельствует о положительном фоне настроения и в целом активной жизненной позиции женщин на поздних сроках беременности.

Проведенный нами анализ данных теста «Исследование тревожности» Ч. Д. Спилберга в адаптации Ю. Л. Ханина позволяет сделать вывод о том, что на поздних сроках беременности ситуативная ( $44,75\pm11,13$ ) тревога также выше личностной ( $31,3\pm44,75$ ), однако личностная тревожность



имеет тенденцию к снижению показателей, ситуативная же, наоборот, только повышает свои позиции. По нашему мнению, это может быть объяснено тем, что ситуативная тревога является не только психологическим ответом на физиологические изменения, но и результатом усталости женщин от беременности, а также обусловлено страхом предстоящих родов.

С помощью корреляционного анализа в группе женщин на поздних сроках беременности было выявлено, что шкала ситуативной тревожности коррелирует со шкалой «течет медленно — течет быстро» ( $r = -0,526, p = 0,01$ ), следовательно, с понижением ситуативной тревожности психологическое настоящее будет характеризоваться как быстротекущее. Также шкала настроения взаимосвязана со шкалой «течет медленно — течет быстро» ( $r = 0,465, p = 0,05$ ), значит, с улучшением настроения психологическое настоящее будет характеризоваться как медленно текущее, что и характерно для данного периода беременности. Проведенный корреляционный анализ не выявил связи временной ориентации женщин на поздних сроках беременности с повышением фона настроения и тревожности. Вероятно, доминирующим фактором для формирования определенных временных ориентаций является какая-то другая составляющая жизни женщины. Таким образом, можно сказать о том, что психологическое время женщин на поздних сроках беременности является достаточно гармоничным и целостным.

По результатам проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы.

1. Доминирующими временными ориентациями женщин на ранних сроках беременности являются настоящее и прошлое, т.е. внимание женщины постоянно приковано к настоящему и пройденному отрезкам жизненного пути. Специфика психологического настоящего женщин на ранних сроках беременности характеризуется такими показателями, как сжатость, фрагментарность, прерывность, раздробленность. Такой характер настоящего обусловлен сниженным самочувствием и активностью. Это объясняется не только психологически напряжением,

но и физиологическими изменениями, происходящими в организме беременной женщины.

2. На поздних сроках беременности женщины придают большую осмысленность жизни, у них появляется направленность на определенные цели в будущем, именно поэтому доминирующей временной ориентацией является будущее. Степень связанности временных зон достаточно высока, чтобы считать психологическое время целостным. Психологическое настоящее для женщин на поздних сроках беременности характеризуется непрерывностью, растянутостью, насыщенностью, а сам процесс жизни начинает восприниматься как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

3. Проведенный корреляционный анализ позволяет сделать вывод о том, что специфика психологического времени, в том числе временная ориентация, и принятие настоящего как сжатого, фрагментарного и прерывистого связано с низким уровнем самочувствия, активности и высокими показателями ситуативной тревожности у женщин на поздних сроках беременности. Это обусловлено физиологическими изменениями, такими как токсикоз, увеличение веса, а также психологическими факторами: принятие и осознание факта беременности. У женщин же на ранних сроках беременности ситуативная тревожность взаимосвязана с временной ориентацией на настоящее, а самочувствие — с ориентацией на будущее. Так, при снижении ситуативной тревожности и улучшении самочувствия испытуемые, скорее всего, будут ориентироваться на будущий временной отрезок своей жизни.

Таким образом, результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии связи психологического времени женщин на ранних и поздних сроках беременности с уровнем тревожности и фоном настроения.

В ходе исследования подтвердились выдвинутые гипотезы, поставленная цель достигнута. Полученные результаты могут быть использованы практикующими психологами в женских консультациях и центрах развития семьи при работе с беременными женщинами.

## Библиографический список

1. Некрасова Е.В. Исследование проблемы времени в психологии. — Барнаул, 2000.
2. Болотова А.К. Психология времени в межличностных отношениях. — М., 1997.
3. Батуев А.С. Психофизиологическая природа доминанты материнства // Психология сегодня : ежегодник Рос. психол. общества. — 1996. — Т. 2, вып. 4.
4. Брутман В.И., Филиппова Г.Г., Хамитова И.Ю. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов // Вопросы психологии. — 2002. — № 1.