

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ**

PSYCHOLOGICAL STUDIES

DOI: 10.12731/2658-4034-2022-13-4-88-107

УДК 1 (159.9)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ
К РОДИТЕЛЬСТВУ**

С.К. Ефремова, Л.В. Кавун

Актуальность исследования обусловлена увеличением количества эмоционально-аффективных расстройств у молодых родителей в период адаптации к родительству. Если рассматривать ожидание ребёнка и период адаптации к роли родителя как кризисную ситуацию, когда молодые родители сталкиваются с неопределённостью будущего, с изменением своего статуса, представляется важным рассмотреть роль смысложизненных ориентаций в социально-психологической адаптации к родительству. Предмет исследования – взаимосвязь смысложизненных ориентаций и эмоционального состояния у мужчин и женщин в период социально-психологической адаптации к родительству. Целью – выявление взаимосвязи эмоционального состояния мужчин и женщин в период беременности и в период после рождения ребенка с характеристиками осмысленности жизни. В результате исследования было выявлено, что существует взаимосвязь между эмоциональным состоянием и степенью осмысленности жизни у мужчин и женщин в период адаптации к роли родителя. В дальнейшем, на основе результатов исследования будет составлена коррекционная програм-

ма для профилактики эмоционально-аффективных расстройств у молодых родителей. Новизна данного исследования состоит в том, что впервые были выявлены изменения характеристик осмысленности жизни, происходящие у молодых родителей в период адаптации к родительству. Выявленные взаимосвязи параметров ценностно-смысловой сферы с компонентами тревожности позволяют составить коррекционную программу по уменьшению уровня тревожности после рождения ребенка через работу с ценностно-смысловой сферой.

Ключевые слова: *тревожность; смысложизненные ориентации; послеродовой период; адаптация к родительству; беременность; неопределенность будущего; осмысленность жизни; послеродовая депрессия*

THE RELATIONSHIP OF LIFE-MEANING ORIENTATIONS AND EMOTIONAL STATE IN MEN AND WOMEN DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO PARENTHOOD

S.K. Efremova, L.V. Kavun

The relevance of the study is due to an increase in the number of emotional and affective disorders in young parents during the period of adaptation to parenthood. If we consider the expectation of a child and the period of adaptation to the role of a parent as a crisis situation when young parents face the uncertainty of the future, with a change in their status, it seems important to consider the role of life orientations in socio-psychological adaptation to parenthood. The subject of the study is the relationship of life-meaning orientations and emotional state in men and women during the period of socio-psychological adaptation to parenthood. The aim is to identify the relationship between the emotional state of men and women during pregnancy and in the period after the birth of a child with the characteristics of the meaningfulness of life. As a result of the study, it was revealed that there is a relationship between the emotional state and

the degree of meaningfulness of life in men and women during the period of adaptation to the role of a parent. In the future, based on the results of the study, a correctional program will be compiled for the prevention of emotional and affective disorders in young parents. The novelty of this study is that for the first time, changes in the characteristics of the meaningfulness of life that occur in young parents during the period of adaptation to parenthood were revealed. The revealed interrelations of the parameters of the value-semantic sphere with the components of anxiety make it possible to make a corrective program to reduce the level of anxiety after the birth of a child through work with the value-semantic sphere.

Keywords: *anxiety; life-meaning orientations; postpartum period; adaptation to parenthood; pregnancy; uncertainty of the future; meaningfulness of life; postpartum depression*

Введение

Актуальность исследования обусловлена увеличением количества эмоционально-аффективных расстройств у молодых родителей в период ожидания ребёнка и в период социально-психологической адаптации к роли родителя, на что указывает ряд авторов (Полуэктова О.Г., Хрущ И.А. и др.) [11].

Изменения в эмоциональной сфере проявляются в различных невротических реакциях у молодых родителей. Исследователи связывают данные изменения со следующими факторами: акцентуации темперамента и характера; психологическая неготовность к рождению ребенка; сложные взаимоотношения в семейных отношениях; конфликтные ситуации; бытовые и финансовые сложности; острая стрессовая ситуация и др. (Филиппова Г.Г., Добряков И.В.) [15, 16].

Беременность – кризисная ситуация (Карташова К.С., Шелехов И.Л., Кожевников В.Н., Мытникова М.Н.); молодые родители сталкиваются с неопределённостью будущего, с необходимостью принятия ответственности за жизнь и развитие ребёнка [4], поэтому необходимо рассмотреть связь эмоционального состояния женщин в период ожидания ребёнка и в период адаптации к родительству с характеристиками осмысленности жизни.

Новизна данного исследования состоит в том, что впервые были выявлены изменения характеристик осмысленности жизни, происходящие у молодых родителей в период адаптации к родительству. Выявленные взаимосвязи параметров ценностно-смысловой сферы с компонентами тревожности позволяют составить коррекционную программу по уменьшению уровня тревожности после рождения ребенка через работу с ценностно-смысловой сферой.

Предметом исследования выступает взаимосвязь смысложизненных ориентаций и эмоционального состояния у мужчин и женщин в период социально-психологической адаптации к родительству.

Целью исследования является выявление взаимосвязи эмоционального состояния мужчин и женщин в период беременности и в период после рождения ребенка с характеристиками осмысленности жизни.

Гипотезы:

1. Существует взаимосвязь между степенью осмысленности жизни и эмоциональным состоянием молодых родителей в период адаптации к роли родителя: чем выше показатели осмысленности жизни, тем меньше выраженность невротической симптоматики.

2. Уровень тревожности у молодых родителей после рождения ребёнка выше, чем уровень тревожности во время ожидания ребёнка.

Обзор литературы

Смысл жизни, понимание целей, мотивов, смысложизненных ориентаций – важные особенности, характеризующие человека. Братусь Б.С. [3] писал о том, что смысл жизни человека формируется во время взаимодействия человека с окружающей его действительностью и социумом, а также зависит от собственных ощущений человека, его интересов, целей и того, как человек представляет себе собственное развитие, самореализацию.

Смысл жизни имеет свойство изменяться в течение жизни человека в связи с событиями, которые происходят; на каждом возрастном этапе имеет разную динамику и индивидуальные содержательные особенности.

Чтобы личность функционировала и развивалась нормально, необходимо, чтобы человек понимал, зачем он осуществляет ту или иную деятельность, какие последствия будут от его поступков, какую ответственность он несёт, когда принимает те или иные решения.

Здоровье с точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода – состояние человека, возникающее в процессе осмысления собственного существования и принятия ответственности за него, стремление к развитию за счёт принятия решений.

Леонтьев Д.А. [10] рассматривал смысложизненные ориентации как сложные социально-психологические образования, которые порождаются значимыми реальными жизненными взаимоотношения человека с окружающей его действительностью, и они релевантны по отношению ко всему жизненному пути личности (в прошлом, настоящем, будущем). Смысложизненные ориентации являются вектором и задают границы самореализации личности в процессе её жизни.

Чудновский В.Э. [19] пишет о том, что смысложизненные ориентации человека в целом являются постоянными структурами личности. Но в некоторых ситуациях, например, в момент кризиса личности, в моменты разрыва связи с прежним окружением (в стрессовых ситуациях), смысложизненные ориентации могут изменяться.

Таким образом, смысложизненные ориентации – это целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход [5, 8].

Следующее понятие, которое важно рассмотреть в рамках исследования – тревожность. «Тревожность» имеет несколько разных значений. Тревожность может рассматриваться как психическое состояние, возникающее на фоне стресса, фрустрации важных для человека потребностей, конфликтов. Также, тревожность можно рассматривать как свойство личности.

По мнению Ч. Спибергера, тревожность – отражение эмоционального состояния или определенной совокупности реакций судь-

екта, который воспринимает ситуацию как опасную для собственной личности [14].

Одним из важных аспектов исследования являются особенности эмоционального состояния женщин во время беременности. У эмоционального состояния женщин после рождения ребёнка также отмечаются свои особенности. По мнению Добрякова И.В. [6], если для женщины созданы максимально комфортные условия, которые способствуют физиологическому родоразрешению, то количество и интенсивность негативных переживаний и тревоги снижается как у матери, так и у ребёнка. Таким образом, можно сделать вывод о важности оптимальной организации процесса родов, психологической помощи роженице, своевременного и деликатного информирования женщины о предстоящих манипуляциях и связанных с ними возможных ощущениях.

Если в силу каких-либо причин для женщин не были созданы комфортные условия; если информирование о процессе родов было несвоевременным; под воздействием особенностей среды; из-за особенностей характера, темперамента женщин; при неблагоприятном родоразрешении, у женщин может возникать послеродовая депрессия.

Прибытков А.А. [12] пишет о актуальности диагностики послеродовой депрессии, так как частота депрессивных расстройств у женщин после родов составляет 10-15%. По мнению ряда авторов (Чернуха Е.А., Соловьева А.Д., Кочиева С.К и др.) [18] это связано с тем, что роды – стрессовая ситуация для организма женщины, а также для эмоционального состояния.

Одной из проблем исследования является проблема отцовства (готовность к отцовству; депрессия у мужчин в период адаптации к роли родителя). Исследования по данной теме практически не встречаются. В найденных исследованиях встречается противоречие: некоторые авторы (например, Брутман В.И.) считают, что заниматься проблемой отцовства важно и необходимо, так как мужчинам также свойственна послеродовая депрессия, готовность или неготовность к тому, чтобы быть отцом и другие изменения, происходящие в период, когда мужчина узнаёт о беременности партнёрши и до момента

окончания адаптации к роли отца (первые месяцы после рождения ребёнка); некоторые же авторы считают, что у мужчин адаптация проходит довольно легко, в отличие от женщин [4].

С точки зрения Э. Фромма [17], любовь отца – любовь «требовательная»; предполагается, что ребенок должен её заслужить. Отцовские чувства не являются врожденными, они формируются в первые годы жизни ребенка. Чтобы заслужить любовь отца ребенок, по мнению Э. Фромма, должен соответствовать ожиданиям отца и требованиям социума. Любовь отца – награда за успехи и хорошее поведение. В таком случае, отец несет в себе функцию социального контроля, носителя требований и дисциплины.

По мнению А. Адлера [1, 2], роль отца, в первую очередь, заключается в том, чтобы поощрять активность ребенка, направленную на развитие социальных навыков. Отец помогает ребенку познать человеческое общество, является источником познания о мире, деятельности; отец формирует социально полезные цели, профессиональную ориентацию.

По мнению Брутман В.И., Радионовой М.С. [4], планирование беременности, то, насколько она была желанной, влияет на дальнейшее взаимодействие в диаде «родитель – ребёнок». Именно поэтому важно понимать процесс формирования комплекса отцовства.

Можно сделать вывод о том, что формирование отцовства – сложный многоуровневый процесс, который испытывает на себе влияние различных факторов (социальных, семейных, личностных).

Б. Миллер и Д. Солли проводили исследование, в котором оценивали личностный и супружеский стресс во время беременности, затем после рождения ребёнка (4 недели после) и через 8 месяцев после рождения ребёнка. Молодые родители отмечали, что максимальный стресс они испытали сразу после того, как они стали родителями. При этом, было выявлено различие полов в том, как они воспринимали перемены: молодые мамы отмечали, что после родов стресс гораздо выше, чем до родов; у отцов ситуация складывалась по-другому: уровень стресса изменился в том же направлении, но не так сильно, как у женщин [21, 22, 23, 24].

Завершая обзор ключевых теоретических идей, можно сделать вывод о том, что для своевременного оказания поддержки молодым родителям в период адаптации к родительству, необходима своевременная диагностика эмоционального состояния, подготовка молодых родителей к беременности и рождению ребёнка.

Можно предположить, что поскольку период ожидания ребёнка и период адаптации к родительству для молодых родителей являются кризисными, значимыми ситуациями, в которых меняется психологическое состояние мужчин и женщин, меняются роли, появляются новые обязанности, то после ожидания ребенка и рождения ребёнка система смысложизненных ориентаций, ценностей, установок – поменяется; у молодых родителей появится новый смысл и новая ответственность.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 44 человека (22 женщины, 22 мужчин – семейные пары), находящихся в ожидании ребёнка, а также в период адаптации к родительству (1-4 месяца после рождения ребёнка).

Использованные методы:

- Теоретический анализ литературы.
- Психологическое тестирование.
- Интервью, опрос.
- Методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Использованные методики:

1. Для исследования уровня тревоги была использована методика «Интегративный тест тревожности», созданная д.м.н. профессором Л.И. Вассерманом и к.м.н. Б.В. Иовлевым для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности. [8, 9]

2. Для исследования ценностно-смысловой сферы была использована методика «Тест смысложизненных ориентаций» Д. А. Леонтьева. Данная методика позволяет получить информацию о степени переживания субъектом осмысленности собственной жизни как

интегральном показателе адаптации и психологического благополучия, включающем такие компоненты, как наличие ясных целей, удовлетворённость процессом жизни и результатом самореализации в прошлом, локус контроля. [10]

Результаты и их обсуждение

В структуре тревожности у женщин (рисунок 1) наблюдается, что до рождения ребёнка у женщин показатели тревожности низкие по всем шкалам. После рождения ребёнка показатели тревожности выросли по всем шкалам (показатели тревоги стали средними по всем шкалам, кроме шкалы «Тревожная оценка перспективы» – по данной шкале показатели тревоги оказались высокими после рождения ребенка).

Значимые сдвиги выявлены по шкалам «Эмоциональный дискомфорт» (Тэмп=17.5, $p<0.01$), «Астенический компонент тревоги» (Тэмп=11.5, $p<0.01$) и «Тревожная оценка перспективы» (Тэмп=18, $p<0.01$).

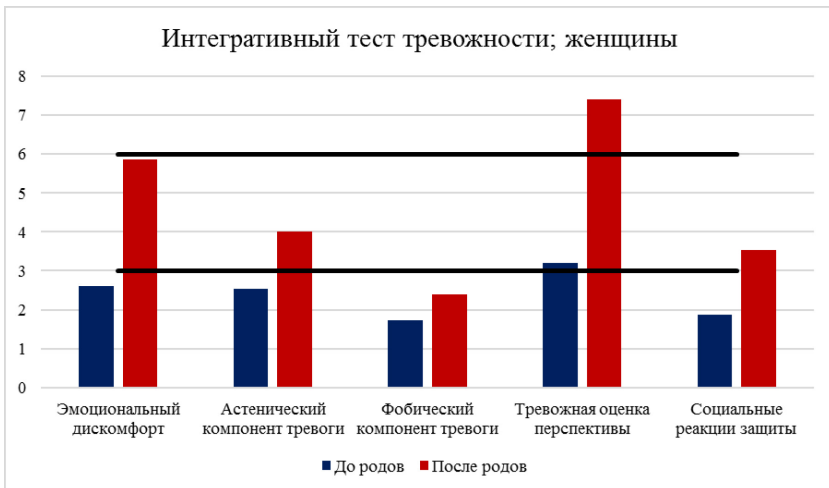


Рис. 1. Средние значения по методике «Интегративный тест тревожности» у женщин до и после рождения ребенка

Повышение эмоциональной напряжённости, снижение эмоционального фона, возможно связано с адаптацией женщины к роли матери, к новым обязанностям, к изменениям, происходящим в её

взаимоотношениях с другими членами семьи, мужем и близкими людьми. Тревога по поводу будущей жизни может усиливаться из-за ощущения некоторой неопределённости будущего: женщина переживает за то, как успешно она справится с обязанностями по уходу за ребёнком.

На рисунке 2 видно, что у мужчин до рождения ребенка тревога по всем шкалам низкая. После появления ребенка показатели по всем шкалам повысились. По шкале «Оценка перспективы» показатели стали высокими, а по всем остальным – хоть и повысились, но стали средними.

Значимые сдвиги были выявлены по шкалам «Эмоциональный дискомфорт» (Тэмп=12, $p<0.01$), «Тревожная оценка перспективы» (Тэмп=18.5, $p<0.01$) и «Социальные реакции защиты» (Тэмп=16, $p<0.01$).

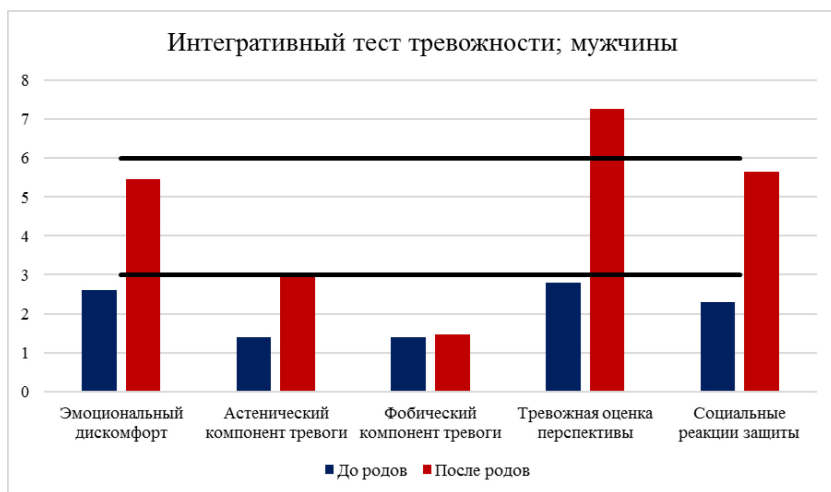


Рис. 2. Средние значения по методике «Интегративный тест тревожности» у мужчин до и после рождения ребенка

Повышение эмоциональной напряжённости, неудовлетворённости жизнью, тревога в сфере социальных контактов, снижение эмоционального фона, возможно, связано с адаптацией молодых отцов к родительству. Тревога по поводу будущей жизни может усиливаться из-за ощущения неопределённости будущего. В бе-

седе мужчины отмечают, что у них после рождения ребёнка стала выше тревожность в сфере социальных контактов: у них усиливаются переживания, связанные с взаимодействием с жёнами (страх, что жены не смогут уделять им время) и друзьями (в особенности, если у друзей пока нет детей).

Анализ смысложизненных ориентаций у женщин показал (рисунок 3), что *после рождения* ребенка у женщин повысились значения по шкалам «Цели в жизни» и «Результат жизни», понизились показатели по шкалам «Процесс жизни» (после родов показатель стал низким), «Локус контроля – Я», «Локус контроля – Жизнь».

Значимые различия были выявлены по шкалам «Цели в жизни» (Тэмп=19.5, $p<0.05$), «Процесс жизни» (Тэмп=17.5, $p<0.01$) и «Результат жизни» (Тэмп=186 $p<0.01$).

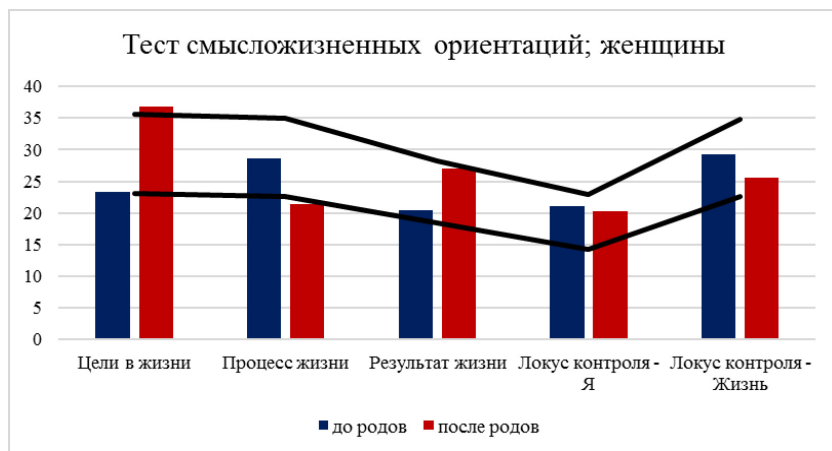


Рис. 3. Средние значения по методике «Тест смысложизненных ориентаций» у женщин до и после рождения ребенка

После родов женщины более склонны оценивать пройденный этап жизни как продуктивный и осмысленный, что может быть связано с восприятием материнства как одной из важных жизненных задач. Также женщины склонны ставить цели на будущее; сами женщины в беседе отмечают, что у них появляются новые цели, связанные с воспитанием ребенка. Показатели по шкале «Процесс

жизни» стали низкими. Женщины воспринимают данный этап жизни не в полной мере насыщенным, интересным, эмоционально-насыщенным, так как большая часть их деятельности сосредоточена на уходе за ребенком.

На рисунке 4 видно, что после рождения ребенка у мужчин показатели по шкалам «Цели в жизни», «Результат жизни» и «Локус контроля – Я» – повысились; показатели по шкалам «Процесс жизни» и «Локус контроля – Жизнь» – понизились (до рождения ребенка были средними, а после – стали низкими).

Значимые различия были выявлены по шкалам «Цели в жизни» (Тэмп = 15, $p < 0.01$), «Процесс жизни» (Тэмп=17.5, $p < 0.01$).

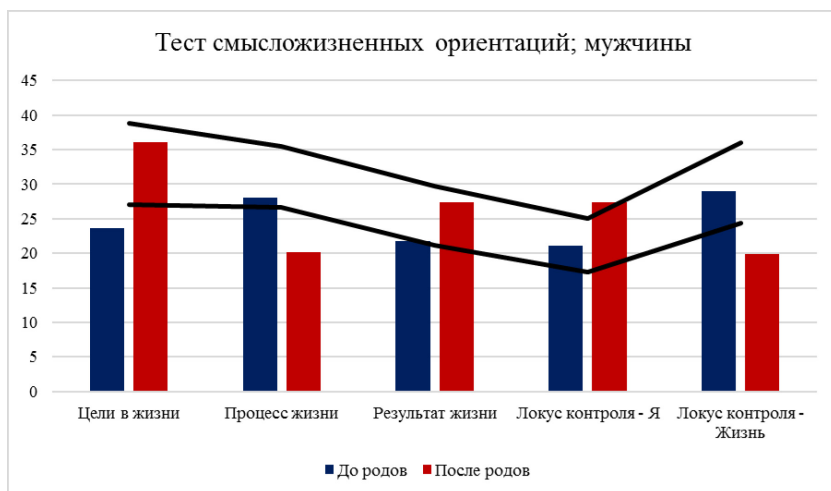


Рис. 4. Средние значения по методике «Тест смысловых ориентаций» у мужчин до и после рождения ребенка

Анализ смысловых ориентаций у мужчин показал, что до рождения ребенка недостаточная удовлетворенность жизнью в прошлом сочетается с некоторой сложностью ставить цели на будущее. В беседе мужчины отмечают, что им сложно представлять своё будущее с учетом новых обязанностей, новой роли и нового члена семьи.

После рождения ребёнка мужчины склонны оценивать пройденный этап жизни как продуктивный и осмысленный, что по словам

самых исследуемых мужчин связано с тем, что они гордятся своей новой ролью. Мужчины отмечают, что с рождением ребенка у них появляются новые цели, связанные с отцовством, с воспитанием ребенка. При этом, мужчины воспринимают данный этап жизни не в полной мере насыщенным, интересным, эмоционально-насыщенным, так как большая часть их деятельности сосредоточена на уходе за ребенком, помощи женщине, а также обеспечении семьи (в связи с новыми расходами часто бывает сложнее).

В результате корреляционного анализа тревожности с компонентами осмысленности жизни у женщин было выявлено, что:

- В период до родов тревога, направленная в будущее отрицательно связана с процессом жизни и целями в жизни (таблица 1). Чем сильнее тревога, связанная с неопределенностью будущего, тем более сложным представляется ставить цели на будущее, тем менее кажется насыщенной и интересной жизнь в настоящем.

Таблица 1.

Корреляции между компонентами тревожности с смысложизненными ориентациями у женщин (до рождения ребёнка) ($p < 0,05$)

	Процесс жизни	Цели в жизни
Тревожная оценка перспективы	$R_s = - 0.5$	$R_s = - 0.45$

- В период после родов тревога, связанная с физическим дискомфортом, оказалась отрицательно связана с процессом жизни и осмысленностью жизни (таблица 2). Чем сильнее женщина испытывает физический дискомфорт, чем сильнее на нее влияют физиологические изменения организма (недостаток сна, грудное вскармливание, определенная диета и др.), тем меньше жизнь кажется насыщенной и интересной в настоящий момент, тем ниже осмысленность жизни в целом.
- После родов, тревога, направленная в будущее, отрицательно связана с процессом жизни. Чем выше тревога, связанная с неопределенностью будущего, тем менее интересной и насыщенной кажется жизнь в настоящем.

- Также, после родов, эмоциональный дискомфорт оказался отрицательно связан с процессом жизни (таблица 2). Чем выше неудовлетворённость жизненной ситуацией, эмоциональная напряженность, тем менее насыщенной, интересной и осмысленной кажется жизнь в настоящем.

Таблица 2.

Корреляции между компонентами тревожности с смысложизненными ориентациями у женщин (после рождения ребёнка) ($p < 0,05$)

	Процесс жизни	Общая осмысленность жизни
Астенический компонент тревоги	$R_s = - 0,44$	$R_s = - 0,51$
Эмоциональный дискомфорт	$R_s = - 0,57$	
Тревожная оценка перспективы	$R_s = - 0,41$	

В результате корреляционного анализа тревожности с компонентами осмысленности жизни до рождения ребенка у мужчин было выявлено, что:

- тревога, направленная в будущее отрицательно связана с постановкой целей (таблица 3). Чем выше тревога, связанная с неопределенностью будущего, тем большую необходимость для мужчины имеет постановка целей на будущее, которые будут придавать жизни осмысленность и направленность. Мужчины в беседе отмечали, что чем сильнее страх неопределенности, тем больше хочется себя «обезопасить», сделать будущее более структурированным, поставив цели.

Таблица 3.

Корреляции между компонентами тревожности с смысложизненными ориентациями у мужчин (в период ожидания ребенка) ($p < 0,05$)

	Цели в жизни
Тревожная оценка перспективы	$R_s = - 0,47$

В результате корреляционного анализа тревожности с компонентами осмысленности жизни в период адаптации к роли родителя у мужчин было выявлено, что:

- эмоциональный дискомфорт и тревога, связанная с неопределенностью будущего, оказались отрицательно связаны с процессом жизни (таблица 4). Чем сильнее неудовлетворенность

жизнью в настоящем, чем более напряженный эмоциональный фон, чем больше тревога за будущее, тем менее насыщенной и осмысленной ощущается жизнь в настоящем.

- тревога в сфере социальных контактов оказалась отрицательно связана с процессом жизни (таблица 4). Чем сильнее беспокойство, связанное с дальнейшим взаимодействием с близким окружением (с супругой, с родственниками, друзьями), тем менее насыщенной и интересной кажется жизнь в настоящем.

Таблица 4.

Корреляции между компонентами тревожности с смысложизненными ориентациями у мужчин (в период адаптации к роли родителя) ($p < 0,05$)

	Процесс жизни
Эмоциональный дискомфорт	$R_s = - 0.51$
Тревожная оценка перспективы	$R_s = - 0.54$
Социальные реакции защиты	$R_s = - 0.59$

1) Гипотеза о том, что существует взаимосвязь между степенью осмысленности жизни и эмоциональным состоянием молодых родителей во время ожидания ребёнка и в период после рождения ребёнка подтвердилась.

2) Гипотеза о том, что уровень тревожности у женщин и мужчин после родов выше, чем уровень тревожности во время беременности подтвердилась. И у мужчин, и у женщин тревога после родов возросла по всем шкалам. Повышение эмоциональной напряженности можно объяснить тем, что молодые родители адаптируются к новой роли, к новым обязанностям, к изменениям, происходящим в их взаимоотношениях друг с другом, с другими членами семьи, друзьями и другими близкими людьми. Тревога по поводу будущей жизни может усиливаться и-за ощущения неопределённости будущего: молодые родители ещё пока не знают, как дальше сложится их жизнь: как будет развиваться их ребёнок, как быстро они смогут вернуться к более активной жизни, успешно ли они справятся с ролью и обязанностями родителей.

Заключение

Период ожидания ребёнка и период адаптации к роли родителя – особый этап в жизни молодых родителей. Беременность и роды

являются особыми состояниями организма женщины и важным психологическим этапом готовности к отцовству у мужчины. У женщин во время беременности меняется гормональный фон, происходит перестройка обменных процессов в организме, что неизбежно влияет на эмоциональное состояние. Как у женщин, так и у мужчин в период ожидания ребёнка могут появляться различные страхи, связанные с родоразрешением, с тем, как будут дальше складываться их отношения друг с другом, с ближайшим окружением, как быстро они смогут вернуться к прежней активности в жизни и другие. После родов, при недостатке информации о происходящем, при некоторых личностных особенностях, а также при острых стрессовых ситуациях у молодых родителей может повышаться тревожность, а также возникать послеродовая депрессия (и у женщин, и у мужчин).

Целью исследования было выявление взаимосвязи эмоционального состояния женщин в период беременности и в период после рождения ребенка с характеристиками осмысленности жизни.

Новизна данного исследования состоит в том, что впервые были выявлены изменения характеристик осмысленности жизни, происходящие у молодых в период адаптации к роли родителей. Выявленные взаимосвязи параметров ценностно-смысловой сферы с компонентами тревожности позволяют составить коррекционную программу по уменьшению уровня тревожности после рождения ребенка через работу с ценностно-смысловой сферой.

Список литературы

1. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / Пер с англ., А. А. Валева и Р. А. Валеевой. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 1998. 448 с.
2. Адлер А. Понять природу человека / пер. Е. А. Цыпин. Гуманитарное агентство «Академический проект», 1997. 256 с.
3. Братусь Б. С. Общепсихологическая теория деятельности и проблема единиц анализа личности / Б. С. Братусь, А. В. Запорожец // Сборник статей «А. Н. Леонтьев и современная психология». Москва: Изд-во МГУ, 1983. С. 212-219.

4. Брутман В.И., Варга А.Я., Радионова М.С., Юсупова О.В. Девиантное материнское поведение // Московский психотерапевтический журнал. 1996, Т.1, № 4. С. 81-98.
5. Гончар С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы междунар. науч. конф. Пермь: Меркурий, 2012. С. 17-19.
6. Добряков И. В. Перинатальная психология. СПб: Питер, 2010. 221 с.
7. Карташова К. С. Психологическая характеристика женщин на поздних этапах беременности / К. С. Карташова, И. Л. Шелехов, В. Н. Кожевников, М. Н. Мытникова // Вестник Томского государственного педагогического университета. Томск, 2009. № 2 (92). С. 103-106.
8. Каунова Н. Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы): автореф. диссер. Москва, 2006. 26 с.
9. Крюкова Т. Л., Сапоровская М. В., Куфтяк Е. В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб., Речь, 2005. 240 с.
10. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва: Смысл, 2003. 487 с.
11. Полуэктова О. Г. Психологические особенности послеродового состояния женщин // Вестник новых медицинских технологий. 2013. С. 56-72.
12. Прибытков А. А. Клинические особенности депрессивных расстройств невротического уровня в послеродовом периоде : автореф. диссер. СПб, 2006. 22 с.
13. Смирнова В.А. Исследование совладающего поведения мужчин, впервые ставших отцами. Кострома, 2004. 145 с.
14. Спилбергер Ч. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1983. С. 12-14.
15. Филиппова Г. Г. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов / Г. Г. Филиппова, И. Ю. Хатинова, В. И. Брутман // Вопросы психологии. 2002. № 1. С. 24-28.
16. Филиппова Г. Г. Психология материнства. Учебное пособие. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2002. 240 с.
17. Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви. М.: Педагогика, 1990. 133 с.
18. Чернуха Е.А., Соловьева А.Д., Кочиева С.К., Короткова Н.А. Влияние родоразрешения на эмоционально-аффективные расстройства // Гинекология. 2002. № 4. С. 150-152.

19. Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба человека // Психологические и философские аспекты проблемы смысла жизни. Москва, 1997. С. 57-72.
20. Шкилев С. В. Смысложизненные ориентации как фактор социально-психологической адаптации студентов в процессе обучения в вузе: автореф. диссер. Белгород, 2006. 178 с.
21. Hoeksma J.B., Kooteh H. Development of early mother — child interaction and attachment. Amsterdam, 1991.
22. Maccoby E. E. Social development: Psychological growth and the parent-child relationship. N.Y., 1980. 436 p.
23. Murray L., Cooper P. J. Postpartum Depression and Child Development // Psychological Medicine. 1997. No 27. P. 23-31.
24. Schaefer E. S. Children's report of parental behavior inventory. Child Devi., 1965. P. 413-424.

References

1. Adler A. *Vospitanie detey. Vzaimodeystvie polov* [Education of children. Interaction of the sexes]. Rostov n/D: Feniks, 1998, 448 p.
2. Adler A. *Ponyat' prirodu cheloveka* [Understand the nature of man]. 1997, 256 p.
3. Bratus' B. S., Zaporozhets A. V. *Sbornik statey «A. N. Leont'ev i sovremennaya psikhologiya»* [Collection of articles "A. N. Leontiev and modern psychology"]. Moscow: Publishing House of Moscow State University, 1983, pp. 212-219.
4. Brutman V.I., Varga A.Ya., Radionova M.S., Yusupova O.V. *Moskovskiy psikhoterapevticheskiy zhurnal*, 1996, vol. 1, no. 4, pp. 81-98.
5. Gonchar S. N. *Sovremennaya psikhologiya: materialy mezhdunar. nauch. konf.* [Modern psychology: materials of the international. scientific conf.]. Perm: Mercury, 2012, pp. 17-19.
6. Dobryakov I. V. *Perinatal'naya psikhologiya* [Perinatal psychology]. SPb: Piter, 2010, 221 p.
7. Kartashova K. S., Shelekhov I. L., Kozhevnikov V. N., Mytnikova M. N. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. Tomsk, 2009, no. 2 (92), pp. 103-106.

8. Kaunova N. G. *Issledovanie smyslozhiznennykh orientatsiy i znachimosti smysla zhizni sovremennoy molodezhi (na materiale Moldovy)* [The study of life-meaning orientations and the significance of the meaning of life of modern youth (on the material of Moldova)]. Moscow, 2006, 26 p.
9. Kryukova T. L., Saporovskaya M. V., Kuftyak E. V. *Psikhologiya sem 'i: zhiznennye trudnosti i sovladenie s nimi* [Family psychology: life difficulties and co-ownership with them]. SPb., Rech, 2005, 240 p.
10. Leont'ev D. A. *Psikhologiya smysla* [Psychology of meaning]. Moscow: Smysl, 2003, 487 p.
11. Poluektova O. G. *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy*, 2013, pp. 56-72.
12. Pribytkov A. A. *Klinicheskie osobennosti depressivnykh rasstroystv nevroticheskogo urovnya v poslerodovom periode* [Clinical features of depressive disorders of the neurotic level in the postpartum period]. SPb, 2006, 22 p.
13. Smirnova V.A. *Issledovanie sovladayushchego povedeniya muzhchin, vpervye stavshikh ottsami* [A study of the coping behavior of men who have become fathers for the first time]. Kostroma, 2004, 145 p.
14. Spilberger Ch. *Stress i trevoga v sporte* [Stress and anxiety in sports] / Yu. Khanin. Moscow: Fizkultura i sport, 1983, pp. 12-14.
15. Filippova G. G., Khatimova I. Yu., Brutman V. I. *Voprosy psikhologii*, 2002, no. 1, pp. 24-28.
16. Filippova G. G. *Psikhologiya materinstva. Uchebnoe posobie* [Psychology of motherhood. Tutorial]. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy, 2002, 240 p.
17. Fromm E. *Iskusstvo lyubit': Issledovanie prirody lyubvi* [Art to love: A study of the nature of love]. Moscow: Pedagogy, 1990, 133 p.
18. Chernukha E.A., Solov'eva A.D., Kochieva S.K., Korotkova N.A. *Ginekologiya*, 2002, no. 4, pp. 150-152.
19. Chudnovskiy V. E. *Psikhologicheskie i filosofskie aspekty problemy smysla zhizni* [Psychological and philosophical aspects of the problem of the meaning of life]. Moscow, 1997, pp. 57-72.
20. Shkilev S. V. *Smyslozhiznennyye orientatsii kak faktor sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii studentov v protsesse obucheniya v vuze* [Meaningful orientations as a factor in the socio-psychological adaptation of students in the process of learning at a university]. Belgorod, 2006, 178 p.
21. Hoeksma J.B., Kootep N. Development of early mother — child interaction and attachment. Amsterdam, 1991.

22. Maccoby E. E. Social development: Psychological growth and the parent-child relationship. N.Y., 1980. 436 p.
23. Murray L., Cooper P. J. Postpartum Depression and Child Development. *Psychological Medicine*, 1997, no. 27, pp. 23-31.
24. Schaefer E. S. Children's report of parental behavior inventory. *Child Devi.*, 1965, pp. 413-424.

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Ефремова Софья Константиновна, ассистент кафедры психологии и педагогики, аспирант
*Новосибирский Государственный Технический университет
пр-т К.Маркса, 20, г. Новосибирск, 630073, Российская Федерация
zababurina.sofa@gmail.com*

Кавун Людмила Викторовна, доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук
*Новосибирский Государственный Технический университет
пр-т К.Маркса, 20, г. Новосибирск, 630073, Российская Федерация*

DATA ABOUT THE AUTHORS

Sofya K. Efremova, Assistant of the Department of Psychology and Pedagogy, postgraduate student
*Novosibirsk State Technical University
20, K.Marx Ave., Novosibirsk, 630073, Russian Federation
zababurina.sofa@gmail.com*

Lyudmila V. Kavun, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Candidate of Psychological Sciences
*Novosibirsk State Technical University
20, K.Marx Ave., Novosibirsk, 630073, Russian Federation*

Поступила 19.04.2022
После рецензирования 25.04.2022
Принята 27.04.2022

Received 19.04.2022
Revised 25.04.2022
Accepted 27.04.2022