

УДК 159.9.075

## **ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

Валенюк О.А., Григорьева Д.Д.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

**Аннотация.** В статье содержатся результаты теоретического и эмпирического исследования особенностей адаптационных возможностей и способов совладающего поведения женщин в период беременности. Исследование проводилось на базе ГБУЗ ТО "ОКПЦ им. Е.М. Бакуниной" на беременных женщинах в количестве 45 человек, находящихся в отделении патологии и на плановой дородовой госпитализации. Результаты показали, что женщины, находящиеся в отделении патологии более склонны к конструктивным стратегиям преодоления стрессовых событий.

**Ключевые слова:** женщины, период беременности, адаптационный потенциал, совладающее поведение, стресс.

## **STUDY OF ADAPTATION MECHANISMS OF WOMEN DURING PREGNANCY**

Valeniuk O.A., Grigorieva D.D.

*Tver State Medical University, Tver, Russia*

**Abstract.** This article presents the results of a theoretical and empirical study examining the adaptive capacities and coping strategies of women during pregnancy. The study was conducted at the E.M. Bakunina Regional Clinical and Practical Center of the Tyumen Region. The study included 45 pregnant women admitted to the pathology department and those undergoing planned prenatal hospitalization. The results showed that women in the pathology department were more likely to employ constructive strategies to cope with stressful events.

**Keywords:** women, pregnancy period, adaptive potential, coping behavior, stress.

**Актуальность.** Период беременности является одним из наиболее значимых и особенных этапов в жизни женщины, характеризующийся глубокими физиологическими, гормональными и психологическими перестройками организма. В это время организм женщины активирует адаптационные механизмы психики в попытке справиться с различными внешними и внутренними факторами. Возможности приспособления к вызовам окружающего мира, определяет как психическое, так и физиологическое здоровье матери, что вследствие оказывает влияние на

благополучие будущего ребенка. Многочисленные исследования подтверждают, что беременность, даже при нормальном физиологическом течении, сопровождается значительными психоэмоциональными нагрузками [1, с. 5]. Однако современные реалии, провоцируют дополнительные риски и стрессогенные факторы, которые воздействуют на будущую мать, что и делает проблему изучения адаптационных механизмов особенно острой.

Высокая динамика жизни, социально-экономическая нестабильность, информационные нагрузки, личностные трансформации неизбежно влияют на психологическое состояние женщины. Г. И. Брехман подчеркивает, что психологические проблемы беременных часто уходят корнями в глубинное неприятие новой роли или наличие внутренних конфликтов, что существенно осложняет процесс адаптации [1]. Г. Б. Мальгина в своих работах указывает на прямую связь психоэмоционального стресса в период беременности с ростом перинатальных проблем, отмечая, что тревога и депрессия являются факторами риска развития осложнений [5, с. 45]. Современные эпидемиологические данные подтверждают глобальный масштаб проблемы: по данным Всемирной организации здравоохранения, психические расстройства являются одной из основных составляющих болезней у женщин в возрасте 15–44 лет [6]. Распространенность тревожных состояний в период беременности варьирует от 15% до 54% в зависимости от триместра и выборки, при этом многие случаи остаются недиагностированными [6]. Исследования последних лет показывают, что более 10% беременных женщин в мире испытывают выраженные психоэмоциональные расстройства, а от 15% до 95% женщин отмечают стресс различной степени выраженности [1, 3].

Несформированность адаптационных механизмов может привести к хроническому или даже к острому стрессу у беременных, в зависимости от срока беременности, и без вовремя оказанной психокоррекции данные состояния могут закрепляться. [2.с.12]. Нарушение адаптации к внешним факторам не только ухудшают состояние матери: повышенная тревожность, бессонница, эмоциональная нестабильность, но и оказывает прямое влияние на формирование структуры мозга ребенка, что в будущем может обернуться когнитивными нарушениями и поведенческими отклонениями. Также доказана связь пренатального стресса с увеличением частоты преждевременных родов, рождением детей с низкой массой тела, развитием преэклампсии и других акушерских осложнений [1, 4]

В связи с вышесказанным **целью** работы является исследование адаптационных механизмов у беременных, находящихся в отделении патологии и на плановой дородовой госпитализации.

**Материалы и методы:** В исследовании приняли участие беременные в возрасте от 18-35+ лет, в количестве 45 человек.

Исследование проведено при помощи опросника способов совладающего поведения (Адаптация методики WCQ) (Р. Лазарус, С. Фолкман). [4.стр 150]

**Результаты и обсуждение.** Исследование адаптационных способностей двух групп беременных женщин, 13 человек на сохранении и 32 человека на плановой госпитализации, показало, что поиск социальной поддержки выше в первой группе на 10%: в стрессовой ситуации пациентки на сохранении активнее обращаются к близким для пополнения адаптационного ресурса. Уровень самоконтроля в обеих группах одинаков – женщины действуют «на холодную голову», не поддаваясь импульсам. Дистанцирование (стремление отдалиться от проблемы) преобладает во второй группе (плановой госпитализации), тогда как конфронтационный копинг (острая агрессивная реакция на стрессор) значительно выше в первой группе: 38% против 12% во второй, что отражает более выраженное стрессовое состояние беременных на сохранении. Положительная переоценка (позитивное мышление в стрессе) в первой группе выше на 43% – огромный отрыв от второй группы. Планирование решения и бегство-избегание находятся в одинаковых диапазонах у обеих групп. Принятие ответственности: у второй группы – низкий уровень, у первой – 30% высокого результата. Таким образом, женщины на сохранении, несмотря на более сильное стрессовое состояние (высокий конфронтационный копинг), демонстрируют активную, ответственную стратегию совладания: ищут поддержку, принимают ответственность и позитивно переосмысливают ситуацию, тогда как в группе плановой госпитализации преобладает пассивное дистанцирование – уход от проблемы.

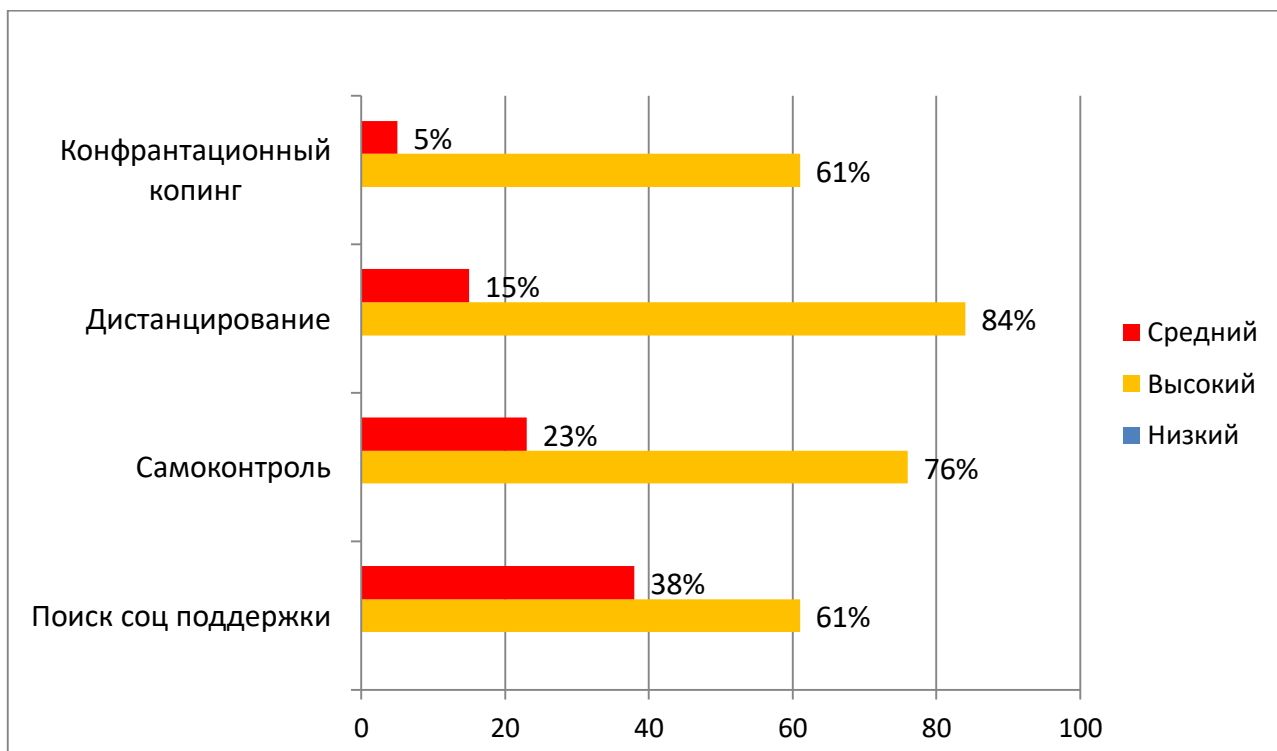


Рисунок 1. Результаты девушек лежащих на сохранении

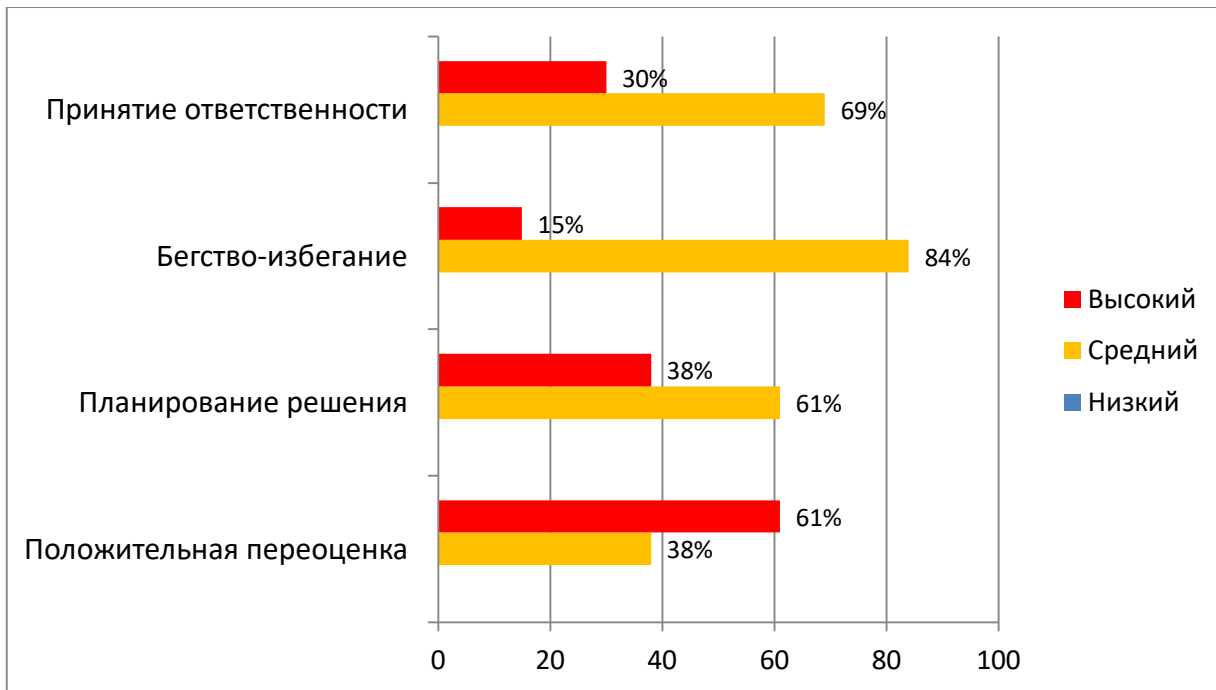


Рисунок 2. Результаты девушек лежащих на сохранении

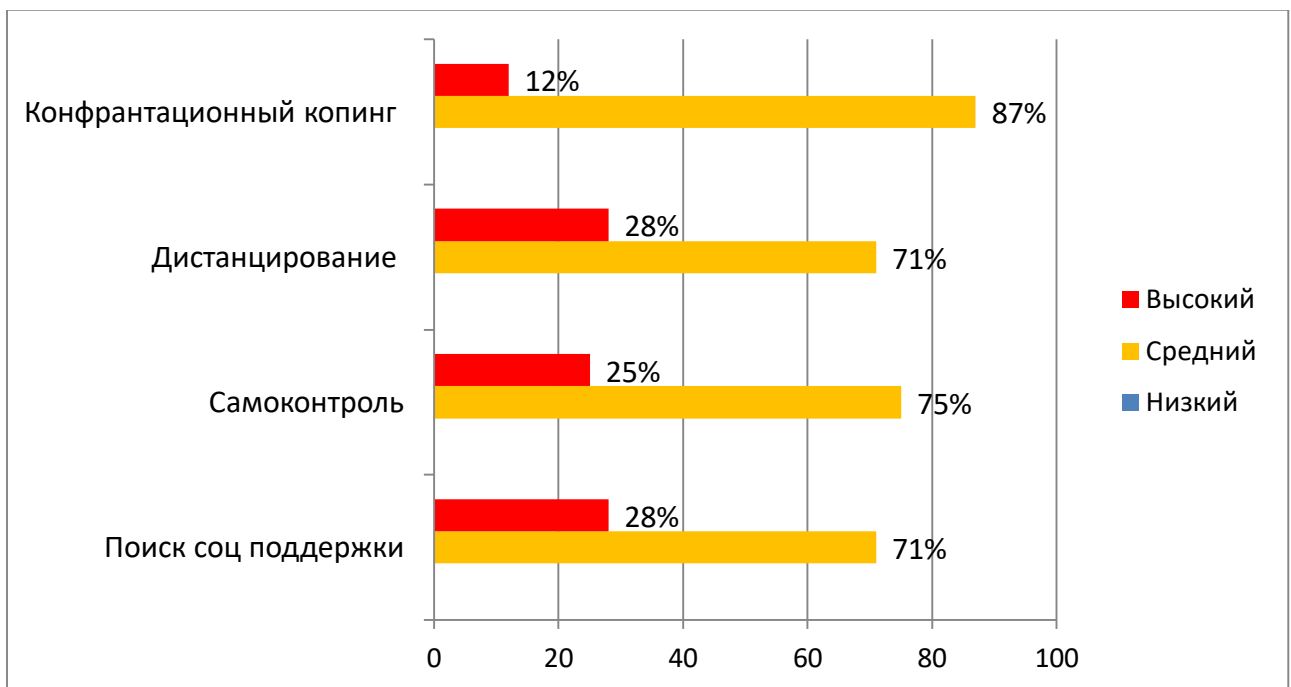


Рисунок 3. Результаты девушек лежащих на плановой дородовой госпитализации

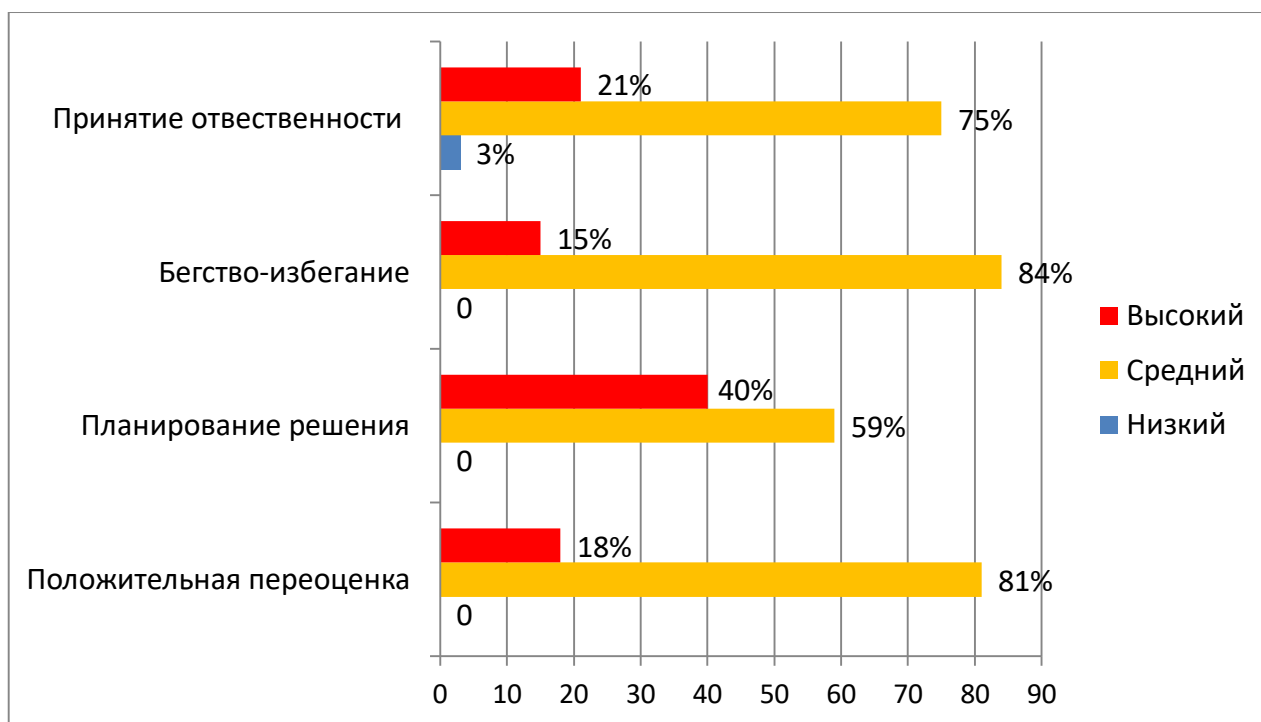


Рисунок 4. Результаты девушек лежащих на плановой дородовой госпитализации

**Выводы.** Пациентки, лежащие на сохранении беременности, обладают более зрелым адаптационным ресурсом, чем женщины из группы плановой госпитализации; они не склонны к избеганию, а напротив – используют конструктивные механизмы преодоления стресса (социальная поддержка, принятие ответственности, позитивное мышление), что связано с высокой мотивацией к сохранению беременности и осознанием уязвимости своего положения. Группа плановой госпитализации чаще прибегает к дистанцированию, что отражает менее активную стратегию совладания. Полученные данные подчеркивают, что угроза вынашивания ребенка мобилизует адаптационные способности женщины, а не приводит к беспомощности.

### Литература

1. Брехман Г.И. Психологические проблемы беременных женщин. – Иваново: АПО «Родительский дом», 2001. – 251 с.
2. Ветчанина Е.Г. Психологические состояния беременных женщин в условиях острого и хронического стресса и особенности их психокоррекции: автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 2003. – 24 с.
3. Кещьян Л.В., Ляличкина Н.А., Иксанова Е.З. Диагностика психоэмоционального состояния у беременных // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Естественные и Технические Науки. – 2024. – № 6. – С. 168–171.

4. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум [Электронный ресурс]. – Казань, 2012. – Режим доступа: <https://trening-stressoustojchivosti.ru/wp-content/uploads/2018/07/r-v-kupriyanov-psihodiagnostika-stressa-praktikum.pdf> (дата обращения: 09.03.2026).

5. Мальгина Г.Б. Психоэмоциональный стресс в период беременности и перинатальные проблемы. – М.: Эксмо-пресс, 2000. – 222 с.

6. Перова Е.И., Стеняева Н.Н., Аполихина И.А. Беременность на фоне тревожно-депрессивных состояний // Урология. – 2016. – С. 2–5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urologyjournal.ru/articles/Beremennost-na-fone-trevojno-depressivnyh-sostoyanii.html> (дата обращения: 09.03.2026).