

Зайцева Светлана Павловна

магистрант

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-151527

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К МАТЕРИНСТВУ
У ЖЕНЩИН СТАРШЕ 30 ЛЕТ: ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ОТНОШЕНИЯ, РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК
И СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ**

***Аннотация:** в статье анализируется проблема психологической готовности к материнству у женщин старше 30 лет. Рассматриваются особенности эмоционального отношения к беременности, родительские установки и стратегии совладания с вызовами позднего материнства. Выявлено, что зрелые женщины обладают высокой осознанностью и рациональной подготовленностью, однако испытывают эмоциональную амбивалентность, перфекционистские установки и повышенную ответственность. Подчёркивается необходимость дифференцированного психологического сопровождения с учётом возрастных и социально-культурных факторов.*

***Ключевые слова:** психологическая готовность, позднее материнство, эмоциональное отношение, родительские установки, стратегии совладания, тревожность, перфекционизм, социокультурный контекст, партнёрская поддержка, осознанное родительство.*

В условиях современных социально-экономических и культурных сдвигов в России наблюдается стабильная тенденция к откладыванию материнства на более поздний возраст. Демографическая статистика фиксирует последовательный рост числа женщин, впервые становящихся матерями после 30 лет. Это явление коренится в приоритете получения образования, построения карьеры, достижения материальной независимости и формирования осознанной родительской по-

зиции. В связи с этим научный интерес фокусируется на феномене психологической готовности к материнству – сложного образования, объединяющего эмоциональное восприятие беременности, сформировавшиеся родительские ориентации и индивидуальные механизмы преодоления трудностей, характерных для родительства в зрелые годы [2].

В рамках психологических исследований готовность к материнству интерпретируется как сложный личностный конструкт, объединяющий осознанное принятие новой социальной роли, способность к эмоциональной саморегуляции, рефлексивное осмысление предстоящих изменений и практическую адаптацию к трансформации жизненного уклада. При позднем материнстве феноменология этого явления трансформируется, обретая особую окраску, что детерминировано целым комплексом причин – возрастных изменений, социального контекста и индивидуально-личностных особенностей. Согласно данным эмпирических изысканий, женщины, перешагнувшие тридцатилетний рубеж, хотя и демонстрируют в целом более выраженную готовность к выполнению материнской роли, одновременно переживают и более интенсивный внутренний конфликт, связанный с ожиданием ребенка. Согласно результатам Теста отношений беременной (ТОБ), у зрелых женщин чаще диагностируются эйфорический и тревожный типы восприятия беременности. В то же время у пациенток младше 30 лет доминирует оптимальный тип, который отражает гармоничное принятие нового физиологического и психологического статуса. Эйфорический тип материнства характеризуется преувеличенно радужным, зачастую иллюзорным взглядом на этот период. Ему противопоставлен тревожный тип, где доминируют многочисленные опасения: страх патологий беременности, беспокойство о состоянии плода и неуверенность в собственной компетентности как родителя. Возникшая эмоциональная поляризация проистекает из двух основных источников. С одной стороны, это осознанное решение о материнстве, а с другой – возрастные риски, которые неизбежно усугубляются под влиянием укоренившихся социальных стереотипов и мощного прессинга общественных ожиданий [4].

Возникающая у зрелых женщин амбивалентность в восприятии беременности нередко проистекает из их способности к более глубокому анализу грядущих перемен. Жизненный опыт и сформировавшаяся когнитивная зрелость порождают это сложное, двойственное отношение, заставляя трезво оценивать все последствия материнства. В то время как у молодых женщин материнство зачастую предстаёт логичным этапом возрастного развития, зрелые матери после тридцати лет демонстрируют иную модель поведения. Их подход характеризуется глубокой внутренней работой: скрупулёзным взвешиванием вероятных осложнений и тщательным прогнозированием отдалённых результатов принятого выбора. Подобная установка, безусловно, стимулирует более осознанное и ответственное родительство. Однако оборотной стороной этой тенденции становится нарастающее внутреннее напряжение, порождаемое стремлением к соответствию собственным, нередко идеализированным, представлениям. В итоге складывается специфический вид психологической готовности, где рациональная подготовленность сосуществует с эмоциональной неустойчивостью. Данное обстоятельство актуализирует необходимость пристального профессионального наблюдения в сфере перинатальной психологии.

Эмоциональное восприятие беременности у женщин зрелого возраста складывается под воздействием не только внутренних психологических факторов, но и под влиянием внешней социально-культурной среды. Современное общество продолжает воспроизводить жёсткие нормативные рамки, определяющие «идеальный» возраст для рождения детей. Данные социальные установки формируют ощутимое психологическое давление на женщин, чьи жизненные траектории не вписываются в эти условные стандарты. Даже при стабильном материальном положении, помощи со стороны супруга и успешной карьере женщина не застрахована от внутренних конфликтов. Нередко возникает мучительное чувство вины, беспокойство и сомнения в собственной компетентности, спровоцированные давлением господствующих в обществе норм и требований. Подобная ситуация нередко усугубляет внутренний конфликт переживаний, что создаёт допол-

нительные барьеры для полноценного принятия и освоения материнской функции. Следовательно, зрелую готовность женщины к материнству необходимо интерпретировать в двух взаимосвязанных плоскостях: как сложный личностный психологический феномен и как результат активного взаимодействия индивида с доминирующими социокультурными контекстами [3].

Стоит обратить внимание на то, что у женщин, после 30 лет, материнская осознанность и ориентация на «идеал» часто сопряжены с перфекционизмом. Подобная установка сама по себе способна порождать устойчивое стрессовое состояние. Стремление к тотальному контролю над течением беременности и последующими педагогическими практиками, характерное для данной категории женщин, нередко оборачивается нарастающим эмоциональным опустошением. Эта ригидная позиция одновременно ограничивает их способность к адаптивному реагированию в ситуациях, выходящих за рамки заранее составленных планов. В подобной ситуации психологическая поддержка приобретает первостепенное значение, поскольку её фокус смещается от простого информирования к куда более глубокой задаче – ослаблению внутреннего напряжения и выработке адекватных, пластичных материнских представлений. Анализ указанных особенностей открывает путь к созданию дифференцированных моделей сопровождения беременности. Подобные модели призваны охватить не просто возрастной параметр, но и проникнуть в суть глубинных мотивационных установок и эмоционального мира женщины.

В структуре психологической готовности к материнству родительские установки занимают особое место, поскольку их формирование детерминировано совокупностью факторов, включая личный жизненный опыт, полученное образование и занимаемое в обществе положение. Результаты диагностики по методике PARI (опросник родительских установок и реакций Е. Шефера) выявили следующую закономерность: у женщин, перешагнувших 30-летний рубеж, формирование отношений с ожидаемым ребёнком выстраивается по принципу диалога и равноправного партнёрства. В отличие от более молодых женщин, у данной

группы реже наблюдается склонность к гиперопеке, демонстративной жертвенности и поддержанию напряжённого психологического климата в семье. Данный тезис находит подтверждение в работах многих учёных, отмечающих, что для зрелого материнства характерна установка на автономизацию ребёнка. Внимание к его уникальным чертам и актуальным запросам становится основой для воспитания независимой личности, способной к самостоятельному анализу и рефлексии. Данный воспитательный подход коррелирует с развитым эмоциональным интеллектом, рефлексивным переосмыслением устоявшихся родительских практик и последовательной ориентацией на осознанное выполнение материнских функций [5].

Способность к преодолению трудностей, формирующаяся на этапе ожидания ребенка и в первые месяцы после его рождения, составляет неотъемлемый элемент психологической готовности к материнству. В отличие от более молодых, женщины после тридцати лет демонстрируют тенденцию к выбору адаптивных поведенческих паттернов. Их арсенал совладания с трудностями чаще включает когнитивную переоценку ситуации, активное привлечение ресурсов социального окружения и выстраивание продуманных планов действий. Стремясь минимизировать психоэмоциональное напряжение, они сознательно привлекают будущего отца к совместной подготовке к рождению ребёнка, что в конечном итоге создаёт прочный фундамент для внутрисемейных отношений. Вклад партнера в становление психологической готовности к материнству трудно переоценить: супружеская поддержка, проявляющаяся как на эмоциональном, так и на бытовом уровне, способствует укреплению уверенности будущей матери в собственных ресурсах и существенно минимизирует вероятность возникновения послеродовых депрессивных состояний. Однако дефицит поддержки со стороны партнёра способен углубить внутриличностные конфликты и обострить переживание одиночества. Эта тенденция особенно ярко проявляется на фоне социального прессинга и укоренённых стереотипов, окружающих так называемое «позднее» материнство.

Психологическая готовность женщины к роли матери в значительной степени детерминирована социокультурными условиями. В российском социуме, при всей видимой либерализации гендерных установок, продолжают доминировать ригидные представления, предписывающие оптимальный для рождения детей возрастной диапазон от 20 до 30 лет. Пересекая этот условный рубеж, женщина зачастую оказывается в поле социального давления: её компетентность ставится под сомнение, а к ней самой предъявляются завышенные требования. Подобная ситуация становится источником хронического стресса, питающего глубокие экзистенциальные тревоги и комплекс вины. В данном контексте особую актуальность приобретает психологическая практика, направленная на консолидацию зрелой материнской идентичности и формирование способности к рефлексивному преодолению диктата нормативных предписаний [2].

Высокая практическая значимость данных, полученных в ходе изучения психологической готовности к материнству у женщин старше тридцати лет, находит прямое подтверждение в их эффективном внедрении в повседневную клиническую практику сопровождения беременности. Выявленные закономерности открывают доступ к более детальному постижению аффективной и интеллектуальной сферы возрастных первородящих, что создаёт основу для формирования адресных и селективных стратегий психологической поддержки данной категории женщин. Подобные стратегии не могут ограничиваться традиционными просветительскими схемами. Они требуют целостного вмешательства, направленного на проработку глубинных внутриличностных противоречий, тревог, связанных с будущим, и специфических для этого возраста особенностей мышления, искажающих восприятие реальности. У женщин, перешагнувших тридцатилетний рубеж, нередко формируется гипертрофированная ответственность и навязчивое стремление к созданию «идеальной» модели материнства. Эта внутренняя установка, в свою очередь, зачастую провоцирует развитие хронического стрессового состояния, ведущего к глубокому эмоциональному истощению.

Создание в составе дородовых курсов отдельных модулей, адресованных женщинам зрелого возраста, способно обеспечить более адресное удовлетворение их специфических запросов. Программа подобных модулей способна охватывать освоение техник эмоциональной саморегуляции, коррекцию иррациональных когнитивных схем, выработку эффективных паттернов взаимодействия в паре, а также построение адаптивных механизмов преодоления ситуаций, лишённых определённости. Не менее значимо формирование психологически комфортного пространства, будь то индивидуальная терапия или групповая работа. В такой атмосфере матери получают возможность свободно делиться личным опытом, не опасаясь непонимания, и находить взаимную опору в лице женщин, переживающих сходные жизненные трудности.

В контексте психологической подготовки к рождению ребёнка принципиально важной представляется активная роль партнёра. Согласно полученным данным, супружеская поддержка или помощь со стороны значимого другого представляет собой важнейший психологический ресурс. Она напрямую способствует уменьшению уровня тревоги и формированию более устойчивой веры женщины в свои материнские компетенции. В этой связи сопроводительные программы необходимо выстраивать вокруг совместной работы пар, ожидающих ребёнка. Подобные занятия призваны углублять взаимное понимание, помогать в распределении семейных обязанностей и формировать единый подход к преодолению трудностей, связанных с родительством. Интеграция возрастных, личностных и социально-средовых факторов в практику психологического сопровождения открывает путь не просто к повышению её действенности. Это становится краеугольным камнем для кристаллизации целостной и стабильной родительской идентичности. Подобная трансформация закономерно проецируется на эмоциональный комфорт матери, создавая, в свою очередь, оптимальные условия для здорового развития ребёнка [4].

Исследование психологической готовности к материнству у женщин, перешагнувших тридцатилетний рубеж, демонстрирует парадоксальную амбивалентность и структурную сложность данного феномена. Зрелые первородящие

демонстрируют повышенную осознанность и обладают солидным жизненным багажом, что вкупе с финансовой устойчивостью и взвешенным подходом к деторождению формирует рациональную, когнитивно зрелую основу для родительства. Однако сама эта осознанность порождает выраженную эмоциональную амбивалентность. У данной категории женщин нередко диагностируются полярные модели восприятия беременности – от эйфорического восприятия до тревожного. Эта дихотомия служит отражением либо склонности к идеализации материнской роли, либо опасений, связанных с её потенциальными последствиями. Возникающий конфликт между прагматической готовностью и душевной неустойчивостью объясняется не столько возрастными факторами риска, сколько влиянием укоренившихся социокультурных шаблонов. Эти стереотипы упорно связывают образ «идеальной» матери именно с юностью, создавая мощный прессинг. У женщин, перешагнувших тридцатилетний рубеж, складывается специфический тип психологической готовности к материнству. Для него характерно причудливое переплетение гипертрофированного чувства ответственности и перфекционистских требований к себе. Парадоксальным образом доминирующая потребность в тотальном контроле здесь соседствует с повышенной чувствительностью к ситуациям неопределённости [5].

Следовательно, успешная психологическая поддержка матерей предполагает отказ от универсальных моделей в пользу дифференцированных стратегий, которые базируются на глубоком анализе особенностей их мотивации и эмоционального состояния. Особую важность приобретает поддержка со стороны партнёра и формирование пространства доверительного диалога, где страхи и сомнения получают возможность быть конструктивно пережитыми. У зрелых матерей родительские установки, акцентированные на выстраивании диалога, уважении детской автономии и критическом отношении к устоявшимся воспитательным парадигмам, демонстрируют реальную возможность становления сбалансированной родительской идентичности. Однако этот процесс требует своевременного психологического сопровождения. Следовательно, феномен позднего мате-

ринства не стоит сводить к перечню потенциальных угроз. При условии грамотной психологической поддержки именно зрелый возраст способен сформировать почву для глубоко осмысленного, эмоционально стабильного и социально компетентного родительства. Данное обстоятельство актуализирует важность включения возрастного параметра в современные концепции перинатальной психологии и в методики консультативной работы.

Список литературы

1. Андриянова Е.А. Готовность к роли матери: медико-социологический анализ факторов формирования / Е.А. Андриянова, И.Г. Новокрещенова, И.Ю. Аранович // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. – 2011. – Т. 11. №4. – С. 5–12. EDN ONTLAN
2. Ипатова А.А. Репродуктивный возраст: 30-летний рубеж в предпочтениях и биографиях / А.А. Ипатова, А.О. Тындык // Мир России. Социология. Этнология. – 2015. – Т. 24. №4. – С. 123–148. EDN UIPFFB
3. Мадалиева С.Х. Исследование женщин фертильного возраста на предмет психологической готовности к материнству / С.Х. Мадалиева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №4–2. – С. 314–317. EDN VSPRVR
4. Музыкантова А.В. Связь готовности к материнству с принятием родительской позиции у женщин в возрасте от 20 до 40 лет / А.В. Музыкантова // Аллея науки. – 2018. – №6(22). – С.47–55.
5. Спиридонов Д.В. Феномен отложенного материнства и вспомогательные репродуктивные технологии: социально-экономические и демографические аспекты / Д.В. Спиридонов, И.Г. Полякова // Мир России. Социология. Этнология. – 2024. – Т. 33. №3. – С. 75–98. DOI 10.17323/1811-038X-2024-33-3-75-98. EDN CWINCL