

**Телесно-ориентированная терапия как метод работы с проблемой психологической готовности молодых женщин к материнству: постановка проблемы**

**Научный руководитель – Садовникова Татьяна Юрьевна**

*Тарутина Екатерина Григорьевна*

*Выпускник (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра возрастной психологии, Москва, Россия

*E-mail: tarutina\_ekaterina@mail.ru*

*Соискатель степени кандидата психологических наук*

Проблема психологической готовности молодых женщин к материнству является актуальной как в теоретическом, так и в практическом плане, что находит отражение в росте количества современных работ, посвященных данной теме [1, 2, 4, 7, 9]. В современных исследованиях показано, что среди молодых женщин растет количество тех, кто имеет проблемы с зачатием, при этом растет и группа тех, кто не желает становиться матерями (движение child-free) [6, 7]. Важным фактором в принятии решения о материнстве является изменившееся положение женщины в обществе [5]. Сочетание профессиональной и семейной самореализации выступает важной задачей самоопределения современной женщины [4, 5].

Автор тезисов работает телесно-ориентированным терапевтом в течение 6 лет. Среди запросов клиенток часто встречаются проблемы зачатия, вынашивания беременности, гармонизации отношений взрослых молодых женщин с матерью.

В работах коллектива авторов под руководством О.А. Карабановой показано, в частности, [1, 4, 7], роль переживания принятия/отвержения в отношениях с матерью и особенности психологической сепарации от матери выступают факторами формирования отношения к материнству у девушек в период вхождения во взрослость. Выявлены существенные различия в уровне и стиле психологической сепарации у девушек с различным типом отношения к материнству [7].

В исследовании А.Г. Долгих, выполненном под руководством Е.И. Захаровой, изучены возрастные особенности представлений современной молодежи о материнстве и отцовстве, определяющие степень психологической готовности студентов к родительству [2]. Автор рассматривает связь содержания представлений о материнстве и отцовстве, понимаемого как когнитивный компонент психологической готовности к родительству у девушек и юношей, с отношением молодых людей к родительству.

Мотивационная основа материнского поведения формируется на протяжении всей жизни, испытывая влияние как благоприятных, так и неблагоприятных факторов [9]. Факторами психологической готовности к материнству выступают характер эмоциональных отношений девушки с матерью, ценностные ориентации, особенности семейной системы родительской семьи девушки и др. [4, 5].

Несмотря на растущее число публикаций, посвященных проблеме отношения к родительству, ощущается дефицит работ, посвященных конкретным технологиям психологического воздействия, направленным на гармонизацию отношений девушек с матерью, преодолению тревожности в них, созданию психологических условий преодоления негативного отношения девушек к материнству в целом. Перспективным представляется все более популярное направление психотерапевтической работы, - телесно-ориентированная психотерапия (ТОТ) [3, 8].

Начало ТОТ положил В. Райх, ученик З.Фрейда и Ш. Ференци, который отошел от идей классического психоанализа и основное внимание уделил воздействиям на тело. Основопологающим постулатом стало понятие мускульного, мышечного или характерологического панциря [9]. Работы В.Райха нашли продолжение в теориях А.Лоуэна (биоэнергетический анализ), И. Рольф (рольфинг), В.Александера (психосоматическая медицина), М.Розен (розен-метод), Метод Фельденкрайза. Тот в настоящее время представляет собой широкую палитру методов, каждый из которых представлен теоретическими моделями и кругом задач [3,8].

Опыт нашей практической работы на выборке около 50 человек показывает, что техники ТОТ дают положительные результаты в работе с проблемами, которые названы выше. Примерно 20% от общего числа клиенток обращаются за помощью с запросом зачатия и вынашивания ребенка. Женщины с подобным запросом, как правило, имеют эмоционально-напряженные отношения со своей матерью, или перенесли утрату матери. Нередко встречается и вариант психологической со-зависимости в отношениях взрослой дочери и матери.

Таким образом, мы ставим своей задачей - провести исследование по данной проблематике, и рассматриваем возможность использования ТОТ как перспективное направление в работе психологов в формировании психологической готовности девушек и женщин к материнству. ТОТ может быть использована как технология оптимизации эмоционального состояния клиенток, развития саморегуляции и формирования у них адекватной психологической позиции будущей матери. Мы планируем изучить факторы психологической готовности молодых женщин к материнству (мотивация, личная история развития женщины, индивидуально-личностные особенности, характеристики супружеской семейной системы, ценности) и возможности коррекционного воздействия в рамках ТОТ.

### Литература:

1. Бурменская Г.В., Алмазова О.В., Карабанова О.А., Захарова Е.И., Долгих А.Г., Молчанов С.В., Садовникова Т.Ю. Эмоционально-смысловое отношение девушек к материнству//Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 4. - с. 46 - 64.
2. Долгих А.Г. Представления современной молодежи о предстоящем материнстве и отцовстве как компонент психологической готовности к будущему родительству. Дисс. 2018. - 182 с.
3. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом//Психология телесности: между душой и телом. - М.: АСТ, 2007. - с. 10 - 53.
4. Карабанова О.А., Молчанов С.В. Семейные факторы в формировании родительских установок у студенческой молодежи на этапе вхождения во взрослость. // Национальный психологический журнал. - 2017. - № 2(26).-С.92-97.
5. Мерзлякова С.В. Семейное самоопределение молодежи: понятие, типологизация, механизмы формирования//Акмеология, 2013, № 4 (48), с. 85-91.
6. Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству. // Вопросы психологии. - 2000. - № 5. - С. 18-27.
7. Садовникова Т.Ю., Карабанова О.А., Бурменская Г.В., Захарова Е.И., Алмазова О.В., Долгих А.Г., Молчанов С.В. Детско-родительские отношения как условие формирования отношения к родительской позиции матери у девушек в период вхождения во взрослость // Педагогическое образование в России, 2018, № 9, с. 52 - 61.
8. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. С. 39-61.
9. Филиппова Г.Г. Психологическая готовность к материнству // Хрестоматия по перинатальной психологии: психология беременности, родов и послеродового периода / Сост. А.Н. Васина. М.: Изд-во УРАО, 2005. С. 62 - 65.