Определение типа гестационной доминанты (Добряков)
Тест отношений беременной

Концептуальной основной создания теста послужила теория психологии отношений В. Н. Мясищева (1960), позволяющей рассматривать беременность через призму единства организма и личности. Поскольку личность, по В. Н. Мясищеву, есть динамическая система отношений, тест содержит три блока утверждений, отражающих:

А. Отношение женщины к себе беременной
Б. Отношения женщины в формирующейся системе «мать-дитя»
В. Отношения беременной женщины к отношениям к ней окружающих

В каждом блоке есть три раздела, в которых шкалируются различные понятия. Они представлены пятью утверждениями, отражающими пять различных типов ПКГД. Испытуемой предлагается выбрать один из них, наиболее соответствующий ее состоянию.

Блок А (отношение женщины к себе беременной) представлен следующими разделами:
I. *Отношение к беременности.*
II. *Отношение к образу жизни во время беременности.* III. *Отношение во время беременности к предстоящим родам.*

Блок Б (отношения женщины в формирующейся в течение девяти месяцев беременности системе «мать-дитя») представлен следующими разделами: I. *Отношение к себе, как к матери.* II. *Отношение к своему ребенку.* III. *Отношение к вскармливанию ребенка грудью.*

Блок В (отношения беременной женщины к отношениям к ней окружающих) представлен следующими разделами:
I. *Отношение ко мне беременной мужа.* II. *Отношение ко мне беременной родственников и близких.* III. *Отношение ко мне беременной посторонних людей.*

Инструкция: «Просим вас из пяти утверждений, представлений выбрать одно, наиболее полно отражающее ваше состояние».

А

I	1	Ничто не доставляет мне такого счастья, как сознание того, что я беременна
	2	Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с чем, что я беременна
	3	С тех пор, как я узнала, что беременна, я нахожусь в нервном напряжении
	4	В основном, мне приятно сознавать, что я беременна
	5	Я очень расстроена тем, что беременна
II	1	Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни
	2	Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но я стала кое в чем себя ограничивать
	3	Беременность я не считаю поводом для того, чтобы менять образ жизни
	4	Беременность так изменила образ моей жизни, что она стала прекрасной
	5	Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь не суждено сбыться многим моим надеждам
III	1	Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах
	2	Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь
	3	Я думаю, что во время родов все смогу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними
	4	Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе

	5	Я думаю о родах, как о предстоящем празднике
Б		
I	1	Я сомневаюсь в том, что смогу справляться с обязанностями матери
	2	Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью
	3 4	Я не задумываюсь о предстоящем материнстве
		Я уверена, что стану прекрасной матерью
	5	Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью
II	1	Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним
	2	Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю
	3	Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать
	4	Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю
	5	Я часто думаю о том, что ребенок, которого вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, и очень боюсь этого
III	1	Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью
	2	Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью
	3	Я думаю, что буду кормить ребенка грудью
	4	Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением грудью
	5	Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью

В

I	1	Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка
	2	Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка
	3	Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне
	4	Из-за беременности я стала некрасивой, и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне
		Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка
II	1	Большинство близких мне людей разделяют мою радость но поводу беременности, и мне хорошо с ними
	2	Не все близкие мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что я теперь нуждаюсь в особом отношении
	3	Большинство близких мне людей не одобряют то, что я беременна, мои отношения с ними ухудшились
	4	Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей
	5	Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно, и это меня тревожит

III	**1**	Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают что я «в положении»
	2	Мне немного не по себе, когда окружающие замечают что я «в положении»
	3	Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении»
	4	Мне наплевать, замечают окружающие или нет, что я «в положении»
	5	Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении»

После выполнения задания женщине предлагается перенести результаты в следующую таблицу, отметив соответствующую утверждению цифру (табл. 3.1).
В нижней строке таблицы — «Всего» — выставляется результат подсчета количества отмеченных цифр (баллов, не суммы цифр!) в каждом столбце. Столбец «О» — отражает утверждения, характеризующие преимущественно оптимальный тип ПКГД, «Г» — гипогестогнозический, «Э» — эйфорический, «Т» — тревожный, «Д» — депрессивный.
Например, если результат тестирования ОПКГД — 7 баллов, ГПКГД — 0 баллов; ЭПКГД — 1 балл; ТПКГД — 1 балл; ДПКГД — 0 баллов, таблица результатов будет выглядеть, как табл. 3.2.
Такой тип ПКГД определяется как преимущественно оптимальный. Если в результате тестирования набрано 7-9 баллов, соответствующих одному их типов ПКГД, он может считаться определяющим. Если ни по какому типу нет преобладания баллов ПКГД, нетрудно определить, какие подсистемы ПКГД у женщины нуждаются в коррекции. Для наглядности можно построить профиль ПКГД в виде гистограммы. По вертикали отмечаются набранные баллы, а по горизонтали — типы ПКГТ (см. рис. 3.1).
Тест позволяет не только определить тип ПКГД по преобладанию выбранных утверждений, но и произвести качественный анализ, выявить те отношения, которые нуждаются в коррекции (см. табл. 3.3).

Таблица для внесения результатов обследования **по «Тесту отношений беременной»**

Блоки	**Разделы**	**О**	**Г**	**Э**	**Т**	**Д**
А	**I**	4	2	1	**3**	5
	II	2	3	4	**1**	5
	III	3	**1**	5	**2**	**4**
Б	**I**	**5**	3	**4**	**1**	**2**
	II	**1**	4	**2**	**3**	**5**
	III	**3**	1	**2**	5	4
В	**I**	**3**	2	**1**	5	4
	II	**1**	4	**2**	5	3
	III	**5**	4	**3**	2	1
	Всего					

Пример подсчета баллов в таблице результатов
«Теста отношений беременной» при исследовании беременной женщины

Блоки	**Разделы**	**О**	**Г**	Э	**Т**	Д
А	**I**	4	**2**	**1**	**3**	5
	II	2	**3**	4	**1**	5
	III	3	**1**	**5**	**2**	4
Б	**I**	5	**3**	4	1	2
	II	**1**	**4**	**2**	**3**	5
	III	3	**1**	**2**	**5**	4
В	**I**	3	2	**1**	**5**	4
	II	1	4	**2**	**5**	3
	III	5	4	**3**	2	**1**
	Всего	7	0	**1**	1	0

Выявление эйфорического отношения к своей беременности и тревожного отношения к себе-матери у беременной женщины

Блоки	Разделы	О	Г	Э	Т	Д
А. Отношение к себе беременной	I. Отношение к беременности	4	2	1	3	5
	II. Отношение к образу жизни	2	3	4	1	5
	III. Отношение к родам	3	1	5	2	4
Б. Отношения в системе «мать—дитя»	I. Отношение к себе — матери	5	3	4	1	2
	II. Отношение к ребенку	1	4	2	3	5
	III. Отношение к грудному вскармливанию	3	1	2	5	4
В. Отношение к отношению окружающих	I. Отношение к мужу	3	2	1	5	4
	II. Отношение к близким	1 '	4	2	5	3
	III. Отношение к посторонним	5	4	3	2	1
Всего		7	0	1	1	0

ФИО _____ Беременность _____ нед.

Инструкция: «Просим вас из пяти утверждений, представлений выбрать одно, наиболее полно отражающее ваше состояние».

А

I	1	Ничто не доставляет мне такого счастья, как сознание того, что я беременна
	2	Я не испытываю никаких особых эмоций, связанных с чем, что я беременна
	3	С тех пор, как я узнала, что беременна, я нахожусь в нервном напряжении
	4	В основном, мне приятно сознавать, что я беременна
	5	Я очень расстроена тем, что беременна
II	1	Беременность заставила меня полностью изменить образ жизни
	2	Беременность не заставила меня существенно изменить образ жизни, но я стала кое в чем себя ограничивать
	3	Беременность я не считаю поводом для того, чтобы менять образ жизни
	4	Беременность так изменила образ моей жизни, что она стала прекрасной
	5	Беременность заставила меня отказаться от многих планов, теперь не суждено сбыться многим моим надеждам
III	1	Я стараюсь вообще не думать ни о беременности, ни о предстоящих родах
	2	Я постоянно думаю о родах, очень их боюсь
	3	Я думаю, что во время родов все смогу сделать правильно и не испытываю особого страха перед ними
	4	Когда я задумываюсь о предстоящих родах, настроение у меня ухудшается, так как я почти не сомневаюсь в их плохом исходе
	5	Я думаю о родах, как о предстоящем празднике
Б		
I	1	Я сомневаюсь в том, что смогу справляться с обязанностями матери
	2	Я считаю, что не смогу стать хорошей матерью
	3	Я не задумываюсь о предстоящем материнстве
	4	Я уверена, что стану прекрасной матерью
	5	Я полагаю, что если постараюсь, то смогу стать хорошей матерью
II	1	Я часто с удовольствием представляю себе ребенка, которого вынашиваю, разговариваю с ним
	2	Я понимаю ребенка, которого вынашиваю, восхищаюсь им и считаю, что он знает и понимает все, о чем я думаю
	3	Я постоянно беспокоюсь о состоянии здоровья ребенка, которого вынашиваю, стараюсь его почувствовать
	4	Я не думаю о том, каким будет ребенок, которого вынашиваю
	5	Я часто думаю о том, что ребенок, которого вынашиваю, будет каким-нибудь неполноценным, и очень боюсь этого
III	1	Я не думаю о том, как буду кормить ребенка грудью
	2	Я с восторгом представляю себе, как буду кормить ребенка грудью
	3	Я думаю, что буду кормить ребенка грудью
	4	Я беспокоюсь о том, что у меня будут проблемы с кормлением грудью
	5	Я почти уверена, что вряд ли смогу кормить ребенка грудью

В

I	1	Считаю, что беременность сделала меня еще прекрасней в глазах отца моего ребенка
	2	Моя беременность никак не изменила отношения ко мне отца моего ребенка
	3	Из-за беременности отец моего ребенка стал внимательнее и теплее относиться ко мне
	4	Из-за беременности я стала некрасивой, и отец моего ребенка стал холоднее относиться ко мне
		Боюсь, что изменения, связанные с беременностью, могут ухудшить отношение ко мне отца моего ребенка
II	1	Большинство близких мне людей разделяют мою радость но поводу беременности, и мне хорошо с ними
	2	Не все близкие мне люди достаточно рады тому, что я беременна, не все понимают, что я теперь нуждаюсь в особом отношении
	3	Большинство близких мне людей не одобряют то, что я беременна, мои отношения с ними ухудшились
	4	Меня мало интересует отношение к моей беременности даже близких мне людей
	5	Некоторые близкие мне люди относятся к моей беременности неоднозначно, и это меня тревожит
III	**1**	Мне всегда мучительно стыдно, когда окружающие замечают что я «в положении»
	2	Мне немного не по себе, когда окружающие замечают что я «в положении»
	3	Мне приятно, когда окружающие замечают, что я «в положении»
	4	Мне наплевать, замечают окружающие или нет, что я «в положении»
	5	Я не испытываю особой неловкости, если окружающие замечают, что я «в положении»

Блоки	**Разделы**	**О**	**Г**	**Э**	**Т**	**Д**
А	**I**	4	2	1	3	5
	II	2	3	4	1	5
	III	3	1	5	2	4
Б	**I**	5	3	4	1	2
	II	1	4	2	3	5
	III	3	1	2	5	4
В	**I**	3	2	1	5	4
	II	1	4	2	5	3
	III	5	4	3	2	1
	Всего					