**Здравствуйте! Благодарю Вас за решение принять участие в тестировании!**

**Анкета содержит 5 тестовых методик, направленных на исследование особенностей переживания родового процесса у женщин, выбирающих первые роды дома.**

*Пожалуйста, отправьте заполненные тесты на эл.почту: leleya.org@gmail.com*

*Анкета может быть заполнена анонимно, однако, если Вы хотите получить результаты тестирования, укажите, пожалуйста, адрес электронной почты для обратной связи и как к Вам обращаться. Конфиденциальность Ваших персональных данных гарантирую.*

*Спасибо за доверие! С уважением, Царева Мария.*

**Общая анкета:**

**Ваше имя и фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ваш возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата Ваших первых родов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-mail \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Семейный статус**

* замужем
* не замужем
* разведена

**Материальное положение**

* испытываю сильные материальные затруднения
* средств достаточно для удовлетворения основных потребностей
* уровень материального обеспечения выше среднего
* ни в чем себе не отказываю

**Образование**

* среднее
* среднее профессиональное
* высшее

**Осложнения в беременности**

* не было
* были (укажите, какие именно:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_)

**Имели ли место какие-либо вмешательства в роды? (стимуляция, давление на живот, медикаментозное обезболивание, эпизиотомия и пр.)**

* не было
* были (укажите, какие именно:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_)

**Перечислите, кто еще, кроме Вас, принимал участие в родах?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Почему Вы выбрали роды дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Тест №1

Постарайтесь вспомнить, как Вы представляли себе свои первые роды во время беременности.

Если вариантов ответов окажется более одного, прономеруйте их (1 – самый подходящий, 2 – менее походящий и т.д.).

# 1) Я считала, что в норме роды должны длиться \_\_\_\_\_\_ часов.

**2) Мне казалось, что боль будет:**

* невыносимая
* труднопреодолимая
* тягостная, но преодолимая
* дискомфортная
* терпимая
* скорее приятная, чем неприятная
* не будет иметь для меня особого значения
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**3) Мне представлялось, что в родах я буду ощущать:**

* удовольствие
* уверенность
* растерянность
* беспомощность
* жалость к себе
* тревогу
* страх
* невозможность контролировать себя
* невозможность контролировать других людей
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**4) Мне представлялось, что в родах я буду вести себя:**

* активно
* пассивно
* буду стараться выполнять все указания
* я постоянно буду нуждаться в помощи
* мне нужно будет, чтобы мной руководили
* мне нужно будет, чтобы меня жалели
* я буду вести себя неадекватно ситуации
* я буду сопротивляться действиям других участников родов
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**5) Я считала, что другие участники родов будут:**

* поддерживать меня
* жалеть меня
* помогать мне
* руководить моим поведением
* сотрудничать со мной
* давать рекомендации по переживанию боли
* заботиться обо мне
* осуждать мое поведение
* относиться ко мне как к помехе
* будут агрессивны по отношению ко мне

**6) Мне казалось, что в родах самое тяжелое будет:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7) Мне казалось, что самое значимое в родах это:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8) Мне представлялось, что я смогу поставить себе оценку за роды:**

 1 2 3 4 5

**9) Что могло помешать моим родам быть такими, как мне бы хотелось:**

* объективные причины (состояние моего здоровья, патология беременности)
* состояние ребенка (неправильное предлежание, нарушение развития)
* мое поведение
* мой настрой на роды
* отношение других участников родов ко мне
* квалификация акушерки
* несоответствие обстановки моим ожиданиям
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Тест №2

Вспомните, пожалуйста, как на самом деле прошли Ваши первые роды.

Если вариантов ответов окажется более одного, прономеруйте их (1 – самый подходящий, 2 – менее походящий и т.д.).

# Роды продолжались по времени:

* столько же, сколько мне представлялось
* немного дольше, чем мне представлялось
* намного дольше, чем мне представлялось
* меньше времени, чем мне представлялось

**2) Боль была:**

* невыносимая
* труднопреодолимая
* тягостная, но преодолимая
* дискомфортная
* терпимая
* скорее приятная, чем неприятная
* не имела для меня особого значения
* другое (что именно)

**3) В родах я ощущала:**

* удовольствие
* уверенность
* растерянность
* беспомощность
* жалость к себе
* тревогу
* страх
* невозможность контролировать себя
* невозможность контролировать других людей
* другое (что именно)

**4) В родах я вела себя:**

* активно
* пассивно
* старалась выполнять все указания
* я постоянно нуждалась в помощи
* мне нужно было, чтобы мной руководили
* мне нужно было, чтобы меня жалели
* я вела себя неадекватно ситуации
* я сопротивлялась действиям других участников родов
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**5) Другие участники во время родов:**

* поддерживали меня
* жалели меня
* помогали мне
* руководили моим поведением
* сотрудничали со мной
* давали рекомендации по переживанию боли
* заботились обо мне
* осуждали мое поведение
* относились ко мне как к помехе
* были агрессивны по отношению ко мне

**6) В родах самое тяжелое было:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7) Самое значимое в родах было:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8) Я могу поставить себе оценку за эти роды:**

 1 2 3 4 5

**9) В родах мне удалось быть такой, как хотелось:**

* да
* нет
* не совсем

**10) Что помешало моим родам быть такими, как бы мне хотелось:**

* объективные причины (состояние моего здоровья, патология беременности)
* состояние ребенка (неправильное предлежание, нарушение развития)
* мое поведение
* мой настрой на роды
* отношение других участников родов ко мне
* квалификация акушерки
* несоответствие обстановки моим ожиданиям
* другое (что именно \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**11) Какие этапы родов были самые тяжелые и почему:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12) В чем заключалась реальная помощь других участников родов:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13) В чем помощь других участников мешала:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14) В чем действия других участников была не правильные:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15) Мое первое впечатление о ребенке:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16) Мое первое впечатление о кормлении ребенка:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17) Я считаю, что роды – это…**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тест №3

Закончите, пожалуйста, эти предложения своими словами:

**1. После родов иногда бывают …**

**2. Я хотела бы, чтобы во время родов …**

**3. Когда я рожала, то …**

**4. Я хотела родить своего ребенка так, чтобы …**

**5. Я надеялась, что в родах я буду …**

**6. Если бы я могла повлиять на свои роды, то …**

**7. Я считаю, что рожать лучше …**

**8. Когда я узнала примерную дату родов, я …**

**9. Мои знакомые, имеющие детей, рожали …**

**10. Я ждала этого ребенка, но …**

Тест №4

Отметьте, пожалуйста, подходящий для Вас вариант в каждой строке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| **1** | ... сосредотачивалась на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **2** | ... начинала что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **3** | ... пыталась склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **4** | ... говорила с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **5** | ... критиковала и укоряла себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **6** | ... пыталась не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **7** | ... надеялась на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **8** | ... смирялась с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **9** | ... вела себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **10** | ... старалась не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **11** | ... пыталась увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **12** | ... спала больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **13** | ... срывала свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **14** | ... искала сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **15** | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **16** | ... пыталась забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **17** | ... обращалась за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **18** | ... менялась или росла как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **19** | ... извинялась или старалась все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **20** | … составляла план действий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **21** | ... старалась дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **22** | ... понимала, что сама вызвала эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **23** | ... набиралась опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **24** | ... говорила с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **25** | ... пыталась улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **26** | ... рисковала напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **27** | ... старалась действовать не слишком поспешно, доверяясь первому по­рыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **28** | ... находила новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **29** | ... вновь открывала для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **30** | ... что-то меняла так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **31** | ... в целом избегала общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **32** | ... не допускала это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **33** | ... спрашивала совета у родственника или друга, которых уважала | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **34** | ... старалась, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **35** | ... отказывалась воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **36** | ... говорила о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **37** | ... стояла на своем и боролась за то, чего хотела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **38** | ... вымещала это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **39** | ... пользовалась прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **40** | ... знала, что надо делать и удваивала свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **41** | … отказывалась верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **42** | ... я давала обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **43** | ... находила пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **44** | ... старалась, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **45** | ... что-то меняла в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **46** | ... хотела, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **47** | ... представляла себе, фантазировала, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **48** | ... молилась | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **49** | .. прокручивала в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **50** | ... думала о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старалась подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |

Тест №5

Возьмите, пожалуйста, белый лист бумаги формата А4 и простой карандаш.

Нарисуйте рисунок «Мои роды» (имеются ввиду Ваши первые роды). Постарайтесь нарисовать как можно лучше – так, как Вы умеете.

Затем отсканируйте или сфотографируйте лист целиком, так чтобы все части рисунка были хорошо видны.

Вы можете вставить картинку на следующую страницу или отправить отдельным файлом вместе с этой анкетой.

Большое спасибо за участие в тестировании!

Заполненные тесты и рисунки направляйте, пожалуйста, по адресу: *leleya.org@gmail.com**.*

**(место для фото/скана рисунка)**