

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

**Barbora Skirgailaitė**

Edukacinės ir vaiko psichologijos studijų programa

Magistrinis darbas

**Pirmą kartą tapusių mamų santykis su vaiku pirmaisiais metais: naratyvo  
analizė**

Darbo vadovė: Doc. dr. G. Kaluževičiūtė-Moreton

Darbo konsultantė: dr. Edita Baukienė

Vilnius 2024

## TURINYS

SANTRAUKA .....	4
SUMMARY .....	5
PRATARMĖ .....	6
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Tapimas mama .....	8
1.2. Geros mamos samprata .....	10
1.3. Socialinė parama .....	12
1.4. Mamos ir vaiko santykis .....	15
1.5. Tyrimo tikslas, klausimai .....	18
2. TYRIMO METODIKA.....	20
2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas .....	20
2.2. Tyrimo dalyviai.....	20
2.3. Tyrimo eiga .....	21
2.4. Tyrimo etika.....	23
2.5. Duomenų analizė.....	23
2.6. Tyrėjos santykis su tema ir tyrimo dalyviais.....	25
2.7. Tyrimo validumas .....	26
3. REZULTATAI.....	27
3.1. Mamos ir vaiko santykis .....	27
3.2. Tapimas mama .....	30
3.2.1. Pokyčiai susiję su tapimu mama .....	30
3.2.2. Sunkumai kylantys tapus mama .....	32
3.2.3. Buvimas mama – naujo vaidmens priėmimas.....	33
3.3. Mama ir artimiausia aplinka.....	35
3.4. Visuomenės požiūris į motinystę .....	37
4. REZULTATŲ APTARIMAS .....	40
4.1. Mamos ir vaiko santykis .....	40
4.2. Tapimas mama .....	41
4.3. Artimiausia aplinka ir visuomenės požiūris į motinystę .....	42
4.4. Tyrimo ribotumai ir gairės ateities tyrimams .....	44
4.5. Praktinės rekomendacijos.....	45
IŠVADOS .....	47
LITERATŪRA.....	48
PRIEDAI.....	57

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime.....	57
2 priedas. Sutikimo forma ir demografinė anketa .....	58
3 priedas. Kodų formulavimo ir kodų lentelės pavyzdys .....	59
4 priedas. Temų, potemių ir kodų lentelė.....	60

## SANTRAUKA

Pirmą kartą tapusių mamų santykis su vaiku pirmaisiais metais: naratyvo analizė, Barbora Skirgailaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 60 puslapių.

Mamos ir vaiko santykis yra pagrindas tolesnei vaiko raidai bei mamos psichologinei gerovei. Tai, kaip mamos patiria šį santykį, yra veikiami įvairių veiksnių. Šio tyrimo tikslas yra išsiaiškinti, kaip pirmą kartą tapusios mamos išgyvena santykį su vaiku praėjus metams nuo gimimo. Tyrimo dalyvių atranka vykdyta tikslinės patogiosios atrankos būdu. Tyrime dalyvavo 8 moterys (nuo 27 iki 39 metų amžiaus), kurių pirmam vaikui tyrimo metu jau buvo sukakę nuo 12 iki 18 mėnesių. Tyrimo tikslui pasiekti buvo pasirinktas kokybinio tyrimo metodas, naudojant pusiau struktūruoto interviu metodą bei taikant teminę ir naratyvinę analizę. Duomenų analizės metu identifikuotos svarbiausios temos, kurios vėliau buvo analizuojamos pasitelkus naratyvinę analizę. Išskirtos keturios temos: tapimas mama, mamos ir vaiko santykis, mama ir artimiausia aplinka, visuomenės požiūris į motinystę. Gauti rezultatai rodo, kad mamos santykio pradžia patiria skirtingu metu, santykis kuriamas per bendras veiklas. Mamos santykio kokybę vertina pagal vaiko prisirišimą. Šis tyrimas papildo literatūrą apie mamos ir vaiko santykį: mamos dalinasi, ar nėštumas buvo planuotas ir lauktas, sunkiomis gimdymo patirtimis, šie veiksniai joms yra svarbūs kalbant apie santykį su vaiku.

Raktiniai žodžiai: mamos ir vaiko santykis, pirmą kartą tapusios mamos, tapimas mama.

## SUMMARY

First-time mothers' relationship with their child during the first year: a narrative analysis, Barбора Skirgailaitė, Vilnius, Vilnius university, 60 pages.

The mother-child relationship is the foundation for the child's further development and for the mother's psychological well-being. How mothers experience this relationship is influenced by various factors. The aim of this study is to find out how first-time mothers experience their relationship with their child one year after birth. The participants of the study were selected by purposive convenience sampling. The participants were 8 women (aged between 27 and 39 years) whose first child was between 12 and 18 months old at the time of the study. The research design was qualitative, using semi-structured interviews, thematic and narrative analysis. Four themes emerged: becoming a mother, the mother-child relationship, the mother and her immediate environment, and societal attitudes towards motherhood. The results show that mothers experience the beginning of the relationship at different times and that the relationship is built through activities with a child. Mothers evaluate the quality of the relationship in terms of the child's attachment. This study adds to the literature on the mother-child relationship: mothers share whether the pregnancy was planned and expected, they talk about difficult birth experiences, these factors are important for them in terms of their relationship with their child.

Keywords: mother-child relationship, first-time mothers, becoming a mother.

## PRATARMĖ

Vaiko atsiradimas šeimoje yra svarbus įvykis žmogaus gyvenime, kuris daro įtaką mamai ir tėčiui ir kaip asmenybėms, ir kaip porai. Tapimo tėvais procesas prasideda nėštumo metu arba dar prieš, kai planuojamas nėštumas, ir tęsiasi kelerius metus po vaiko gimimo (Figueiredo et al., 2018). Tapus tėvais susiduriama su įvairiomis naujomis užduotimis, keičiasi šeimos sistema, tėvai turi prisitaikyti prie naujų vaidmenų, dažnai patiriami ir kiti išbandymai, kaip miego trūkumas (Mack et al., 2023). Nuo pat gyvenimo pradžios vaikai turėtų augti praturtinančioje, mylinčioje ir rūpestingoje aplinkoje, kuri atliepia besikeičiančius augančių vaikų poreikius, todėl vaikų auginimas yra svarbi ir reikli užduotis tėvams (Kurincová et al., 2018). Tėvystės gebėjimai neateina savaime susilaukus vaiko: tai yra ilgas ir sudėtingas procesas. Šeimoje atsiradus vaikui atsiranda naujos santykių diados – abu tėvai kuria naują ir unikalų santykį su vaiku. Tyrėjai į tėvų ir vaiko santykį žiūri kaip į procesą: tai yra individualus santykis, kuris keičiasi su laiku, priklauso nuo įvairių naujagimio, tėvų bei išorinių veiksnių (Lutz et al., 2009). Tapimas tėvais yra reikšmingas ir gyvenimą perkeičiantis įvykis. Kaip tėvai susitvarko su naujai kilusiomis užduotimis daro įtaką santykiui su vaiku bei vaiko raidai.

Mamos vaidmuo pirmaisiais vaiko gyvenimo metais yra ypač svarbus. Moterys vis dar atlieka daugiau namų ruošos ir vaiko priežiūros darbų nei vyrai (Sayer, 2015). Dažniausiai mamos po vaiko gimimo pasiima atostogas vaikui prižiūrėti, tad praleidžia daugiau laiko su vaiku nei tėčiai. Tapimas mama yra veikiamas įvairių veiksnių, o mamos tapatybės (angl. *maternal identity*) kokybė turi įtakos tiek moters, tiek vaiko tolesniam gyvenimui (Kurincová et al., 2018). Motinystės vaidmuo ir mamos santykiai su naujagimiu, vyru ir kitais vaikais yra reikšmingi mamų pasitenkinimo šaltiniai pogimdyviniu laikotarpiu (Lutz et al., 2009). Teigiamų emocijų patyrimas yra svarbus veiksnys prierašumui vystytis ir bendrai mamos gyvenimo kokybei praėjus šešiams mėnesiams po gimdymo (Valla et al., 2022). Geras mamos santykis su naujagimiu bei artimaisiais siejamas su patiriamu džiaugsmu, o tai prisideda prie tolesnio santykio vystymosi. Santykio kokybė yra svarbi vaiko raidai, todėl svarbu atsižvelgti, kaip mamos kuria santykį su vaiku, kas prisideda prie šio santykio kūrimo ir su kokiais sunkumais susiduriama.

Apie motinystės patirtis svarbu kalbėti dėl pogimdyvinės depresijos rizikos. Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad viena iš keturių vaiko susilaukusių moterų patiria pogimdyvinės depresijos simptomus (Motinystę globojančių iniciatyvų sąjunga, 2022), nors oficialiai užfiksuojamos kelios dešimtys atvejų. Pogimdyvine depresija sergančios moterys dažnai pasižymi tam tikrais nustatytais rizikos veiksniais: labai jaunas arba vyresnis amžius, planuotas ar ne nėštumas, šeimos psichikos sveikatos istorija, socialinės paramos trūkumas, nerimo ir / arba depresijos sutrikimų istorija, šeimyninės problemos, gimdymo komplikacijos, tėvystės stresas, cezario pjūvio operacija ar instrumentinė pagalba gimdymo metu, finansiniai sunkumai, partnerio smurtas (Silverman et al.,

2017, Sulistiani et al., 2022, Wildali et al., 2024). Tačiau kai kurios mamos nesusiduria su tokiais rizikos veiksniais – pogimdyvinė depresija siejasi ir su kitais faktoriais. Moterys, sergančios pogimdyvine depresija, pasižymi neigiamais motinystės įvaizdžiais: jausmu, kad nesugeba pasirūpinti kūdikiu, suprasti kūdikio poreikių, ir partnerio palaikymo trūkumu rūpinantis kūdikiu (De Sousa et al., 2011). Adams ir kitų (2021) tyrime gauti rezultatai rodo, kad virš 40 % pirmą kartą tapusių mamų lūkesčiai neatitinka realybės. Būsimos mamos turi susiformavusius lūkesčius, kokias turėtų būti „gera“ mama, o jei lūkesčių nepavyksta įgyvendinti, kyla gėda, kaltė ar net depresijos simptomai (Adams & Almonte, 2022). Motinystės įvaizdis ir lūkesčiai gali būti svarbus veiksnys veikiantis mamų savijautą gimus vaikui. Taigi, svarbu įsiklausyti, kaip vaiko atsiradimą jų gyvenimuose išgyvena pirmakartės mamos, kokie yra jų motinystės įvaizdžiai ir lūkesčiai.

Yra daug teorijų, kurios bando apibendrinti motinystės patirtis, tačiau literatūroje trūksta tyrimų, ką pačioms moterims reiškia tapti mamomis, kurti santyki su vaikiu (Laney et al., 2015). Atsižvelgiant į ankstyvojo motinos ir vaiko santykio svarbą vaiko raidai, labai svarbu ištirti veiksnius, kurie gali būti susiję su santykio kokybe (Behrendt et al., 2019). Stern (1995) teigia, kad kultūra formuoja požiūrį, kaip turėtų atrodyti motinystė. Pavyzdžiui, Norvegijoje ypač vertinamas vaiko žindymas (Haga et al., 2011). Lutz ir kiti (2009) teigia, kad dėl vykstančių socialinių ir demografinių pokyčių, sveikatos priežiūros sistemos pakitimų, naujų medicininių technologijų vystymosi, tėvų ir vaiko santykio dinamika pirmaisiais metais nėra stabilus reiškinys, todėl labai svarbu nuolat tirti tėvų suvokimą ir patirtis susijusias su tėvų ir vaiko santykiu. Lietuvoje mamų patirtys pirmaisiais vaiko gyvenimo metais kuriant santykį su vaiku yra mažai analizuojamos. Dažniau vertinami atskirų santykių aspektų, kaip prierašumo (pavyzdžiui, Beneš, 2023; Čivinskaitė ir Širvinskienė, 2017) ar mamos sąveikos su vaiku (pavyzdžiui, Aginskytė, 2018), sąsajos su įvairiais veiksniais. Moksliniuose tyrimuose vis didesnis dėmesys kreipiamas į apsauginius veiksnius bei prevencines strategijas dirbant su būsimomis ar neseniai tapusiomis mamomis (Adams & Almonte, 2022). Lietuvoje gyvenančių pirmakarčių mamų pasakojimų apie santykį su vaiku ir jų patirčių analizė gali padėti geriau suprasti, su kuo susiduria mamos susilaukusios pirmo vaiko. Įžvalgos apie mamos ir vaiko santykio ypatumus gali būti svarbios specialistams dirbantiems su mamomis, kurios laukiasi ar neseniai susilaukė kūdikio.

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Tapimas mama

Tapimas mama yra svarbus moters gyvenimo etapas dažnai atnešantis daugybę pokyčių. Svarbu suprasti psichologinius pokyčius, kuriuos patiria moterys, nes tai turi tiesioginę įtaką jų vaikams (Babetin, 2020). Tai yra sudėtingas mamos ir vaiko santykio kūrimo procesas apimantis moters asmenybės transformaciją (McLeish et al., 2021). Svarbūs pokyčiai vyksta ir moters socialinių santykių srityje (Ethier, 2022). Kaip teigia Gilligan (1982), tapatybė formuojasi santykiuose su kitais, o moterys yra linkusios save matyti per santykį su kitais. Todėl kalbant apie kuriamą santykį su vaiku svarbu atsižvelgti į tai, kaip keičiasi moters asmenybė tapus mama.

Kai kuriose teorijose aptariama, kaip pasikeičia moters mąstymas tapus mama. Ruddick (1980) pristatė motiniško mąstymo (angl. *maternal thinking*) modelį. Autorė išskiria tris svarbiausius motiniško mąstymo aspektus: vaiko gyvybės išsaugojimas, vaiko fizinio augimo puoselėjimas ir tinkamas vaiko formavimas. Mamos turi daryti viską, kad išsaugotų vaiko gyvybę, atpažinti galimas grėsmes. Tam, kad vaikas augtų sveikas, svarbus mamos gebėjimas daryti pokyčius ir prisitaikyti prie aplinkybių. Tačiau lygiai taip pat reikšminga užduotis yra užauginti tokį vaiką, kuris būtų priimamas visuomenėje, atitiktų socialines normas. Ruddick teigimu, būtent šie trys klausimai tampa svarbiausi tapus mama. Stern (1995) teigia, kad su vaiko, ypač pirmojo, gimimu motina pereina į naują ir unikalią psichikos organizaciją – motinystės konsteliaciją (angl. *motherhood constellation*). Tai nulemia naujas elgesio tendencijas, atsiranda naujos fantazijos, baimės ir troškimai. Nors ši motinystės konsteliacija yra laikina, trunkanti nuo kelių mėnesių iki kelių metų, tačiau motinystės pradžioje tai yra dominuojanti psichinė organizacija. Šis procesas prasideda dar nėštumo metu, kai moteris fantazuoja apie save kaip mamą, apie savo vaiką ir jų santykį, reflektuoja santykį su savo pačios mama. Motinystės konsteliacija apima keturias temas. Dvi temos apima fizinį ir emocinį rūpinimąsi vaiku ir jo gerove: gyvybės palaikymas, augimas, pakankama meilė ir prierašumas. Trečia tema yra susijusi su tuo, kokios aplinkos ir santykių su aplinkiniais reikia mamai, kad ji galėtų įgyvendinti šiuos uždavinius. Paskutinė tema – asmenybės transformacija ir reorganizacija į naują, mamos, asmenybę. Stern (1995) teigimu, tai veikia mamos savijautą, elgesį, asmenybę ir tarpusavio santykius apskritai. Apibendrinant šias teorijas galima matyti, kad moters mąstymas, asmenybė bei socialiniai santykiai pasikeičia, nes ji tampa atsakinga už savo vaiko gyvybę ir vystymąsi.

Tapimas mama yra procesas – šie pokyčiai vyksta palaipsniui. Mokslininkai bando įvardinti, kokie šio proceso etapai bendri visoms mamoms. Pavyzdžiui, Mercer (2004) aprašo keturis svarbiausius tapimo mama etapus. Nėštumo metu vyksta įsipareigojimo, prierašumo ir pasiruošimo etapas. Moters įsitraukimas šioje stadijoje yra ypač svarbus jos vėlesniam prisitaikymui prie motinystės. 2 – 6 savaitę po gimdymo mama didžiąją laiko dalį praleidžia susipažindama ir



mokydamasi rūpintis vaiku, siekia fizinio atsistatymo po gimdymo. Nuo 2 savaitės iki 4 mėnesio moteris išmoksta prisitaikyti prie motinystės, prie pasikeitusių santykių su partneriu, šeima ir draugais, žymiai geriau supranta savo vaiko poreikius ir geba juos atliepti. Apie 4 mėnesį įsitvirtina mamos tapatybė – mama jaučiasi kompetentinga ir pasitikinti savimi, įsitvirtina meilė kūdikiui. Prisiimama atsakomybė už kūdikį ir jo ateitį, moteris patiria transformaciją – atsiranda nauja tapatybė. Taigi, per pasiruošimą vaiko atsiradimui, vaiko poreikių pažinimą ir atliepimą, pasikeitusių santykių priėmimą atsiranda nauja mamos tapatybė praplečianti iki tol buvusį savęs suvokimą.

Kitas svarbus aspektas – kokią įtaką mamos tapatybei daro santykis su vaiku. Belsky (1984) pristatė tėvystę lemiančių veiksnių modelį, kuris yra paremtas Bronfenbrenner ekologinės sistemos teorija. Anot jo, tėvystės kokybę lemia tėvų raidos istorija, asmenybės bruožai, tėvų socialinė aplinka (pavyzdžiui, santuoka ir darbas) ir įvairūs vaiko bruožai. Šioje teorijoje atsiranda vaiko bruožų ir sąveikos su vaiku svarba tėvų ir vaiko santykių formavimuisi. Tyrimai patvirtina, kad mamos veiksniai (amžius, gimdymo patirtis, ankstyvas mamos ir vaiko atskyrimas, socialinė parama, savizina, temperamentas, vaiko suvokimas, sveikata), kūdikio veiksniai (išvaizda, temperamentas, sveikatos būklė) ir artimiausia aplinka (vaiko tėtis, parama gaunama iš savo mamos ir šeimos) daro įtaką tapimo mama procesui (Kurincová et al., 2018). Taigi, procesas vyksta skirtinguose šeimos, mamos ir vaiko aplinkos lygiuose, kurio rezultatas – mamos tapatybė, savęs kaip mamos suvokimas. Tyrimuose į šį procesą žiūrima iš įvairių pusių, atliekami tiek kokybiniai, tiek kiekybiniai tyrimai.

Kiekybiniuose tyrimuose siekiama išsiaiškinti, kaip tapimas mama veikia įvairius gyvenimo aspektus. Nors dažniausiai šis naujas gyvenimo etapas yra pasitinkamas su jauduliu ir džiaugsmu, tačiau tai taip pat yra labai pažeidžiamas laikas, kai mamos susiduria su įvairiais iššūkiais, kaip miego trūkumas, didesnis psichosocialinis stresas, o tai daro įtaką emociniam ir psichologiniam prisitaikymui (Valla et al., 2022). Zdolska-Wawrzkievicz ir kiti (2019) tyrime pastebėjo, kad po gimdymo pasikeitė moterų kaip mamų savęs vertinimas: tampa sau ir kitiems kritiškesnės, tačiau ir sąžiningesnės, rūpestingesnės, labiau atsipalaidavusios, lengviau bendraujančios su kitais. Po gimdymo pasikeitė ir savo mamos, kaip motinos, įvaizdis: moterys savo mamas suvokė kaip mažiau dominuojančias, mažiau pasitikinčias savimi ir mažiau orientuotas į pasiekimus. Parratt ir Fahy (2011) teigia, kad nors kiekybiniai tyrimai yra vertingi tam tikrais atžvilgiais, tačiau gali nevisiškai atspindėti subtilius ir asmeniškumus moters tapimo mama aspektus, todėl svarbu taikyti įvairius tyrimo metodus.

Kokybiniuose tyrimuose dėmesys kreipiamas į moterų išgyvenimus tapus mamomis. Kurincova ir kiti (2018) atliko 2010–2018 metų kokybinių tyrimų apžvalgą apie pirmą kartą tapusių mamų patirtis. Autoriai pastebi, kad nors tyrimuose skyrėsi mamų kultūrinė aplinka ir socioekonominė padėtis, daugelis patirčių yra universalios: mamos patiria kontrolės praradimo jausmą, ambivalentiškus jausmus proceso pradžioje ir galiausiai tapimą nauja šeima. Kiti tyrimai

šiuos rezultatus patvirtina. Kaip mama mato save naujame vaidmenyje, ko jai reikia tuo metu, kas padeda sklandžiau pereiti į motinystę yra unikalų, tačiau išskiriamos bendros mamų patirtys: kontrolės praradimo jausmas ir ambivalentiškos emocijos patiriamos motinystės pradžioje (McLeish et al., 2021). Autoriai teigia, kad pirmakartės mamos jaučiasi neužtikrintos ir kartais prislėgtos naujų iššūkių intensyvumo tapus mama. Tapimo mama pradžioje moterys išgyvena savęs praradimo jausmą: sunku išlaikyti turimą savo tapatybės suvokimą, tačiau bėgant laikui mamos teigė, kad jaučiasi atgavusios save, tik su papildoma mamos tapatybe (Laney et al., 2015). Autoriai pastebi, kad moterims, kurių nėštumas yra planuotas, gali būti lengviau pereiti į motinystę nei toms, kurių nėštumas nėra planuotas. Apibendrinant literatūrą galima teigti, kad tapimas mama yra įvairialypis procesas, kurio metu patiriamas kontrolės praradimas, ambivalentiški jausmai, savęs praradimo jausmas, tačiau laikui bėgant įsitvirtina nauja mamos tapatybė, persiorganizuoja šeimos sistema.

## 1.2. Geros mamos samprata

Skaitant populiariąją literatūrą apie motinystę galima susidaryti įspūdį, kokia yra „gera“ mama: kaip vaikai turėtų būti auginami, auklėjami, kokie turi būti tėvai. Susidaro aiškus suvokimas, kad „gera“ tėvystė lemia „gerus“ vaikus, todėl kuo labiau įsitraukę yra tėvai, tuo tai yra geriau vaikams (Liss et al., 2012). Įvairūs autoriai pateikia rekomendacijas tėvams, tyrimuose bandoma išsiaiškinti, kokie motinystės veiksniai yra naudingi vaikui, o kokie žalingi. Pavyzdžiui, yra priimta, kad mamos turi žindyti vaikus, todėl mamos, kurios kūdikį maitina mišinuku, pasakodamos apie to priežastis bando pateisinti šį pasirinkimą ir apginti savo, kaip geros mamos, įvaizdį (Ludlow et al., 2012). Saether ir kiti (2023) analizuodami kokybiniuose tyrimuose surinktus duomenis išskyrė kultūrą kaip vieną iš penkių svarbių temų susijusių su tėvų saviveiksmingumu. Anot autorių, tėvų saviveiksmingumas priklauso nuo įvairių socialinių faktorių, žindymo kultūros, tėvystės įvaizdžio. Pavyzdžiui, nuo kultūros, kurioje gyvena šeima, priklauso tai, kiek tėčiams yra priimta įsitraukti į rūpinimąsi vaiku, kokie lūkesčiai keliami mamoms suderinant motinystę su darbu. Vienose kultūrose žindymas yra „geros“ mamos sinonimas, kitur priimtina maitinti kūdikį mišinuku, dar kitose šalyse nepriimtina vaiko žindyti viešai arba ilgą laiką. Bet kokiu atveju mamos susiduria su iššūkiu pasitikėti savimi priėmus sprendimą, kaip ji maitina savo vaiką. Visuomenėje, kur tėvystė yra laikoma natūralia, instinktais grįsta, lengva, tėvai, kurie patiria sunkumų, išgyvena nesėkmės jausmą ir tai sumažina jų saviveiksmingumą. Tai, kaip mama ar tėtis jaučiasi būdami tėvais, labai priklauso nuo aplinkos, kurioje gyvena, vyraujančių visuomenės normų. Hays (1996) pristatė naują terminą – intensyvi motinystė (angl. *intensive mothering*), kaip dominuojantį tinkamo vaikų auklėjimo supratimą šiuolaikinėje visuomenėje. Mama yra pagrindinė, svarbiausia vaiko globėja. Vaiko poreikiai yra iškeliami aukščiau savo, vaiko auginimui mamos skiria beveik visą savo laiką, energiją. Taip pat tikimasi, kad mamos nuolatos gilins savo žinias apie vaikų auklėjimą. Liss ir kitų (2012)

tyrimo metu išryškėjo penki svarbiausi intensyvios motinystės įsitikinimai: moterys yra geresnės tėvystėje nei vyrai, tėvystė turėtų teikti pilnatvės jausmą, tėvai turėtų su vaikais užsiimti kognityvine veikla, motinystė yra sunki, tėvams labiausiai turėtų rūpėti vaiko poreikiai. Autoriai teigia, kad jei mamai yra priimtinas toks požiūris, ji susiduria su konfliktu, nes sunku suderinti savo tapatybės jausmą su tuo, kad visi savanaudiški poreikiai turėtų būti paaukoti dėl vaikų. Pastebima, kad pastaruoju metu atsiranda ir intensyvios tėvystės įvaizdis visuomenėje (Scheibling & Milkie, 2023), taigi tam tikri tėvystės reikalavimai keliami ir tėčiams. Moterims, kurios turi griežtesnį įsivaizdavimą, kaip turi atrodyti ideali motinystė, kyla stipresnės neigiamos emocijos, jei šis idealas yra nepasiektas (Haga et al., 2011). Taip pat, kuo didesnis neatitikimas tarp savęs kaip mamos suvokimo ir geros mamos idealo, tuo stipriau pasireiškia pogimdyvinės depresijos simptomai (Sonnenburg & Miller, 2021). Taigi, tėvai patiria spaudimą būti gerais tėvais, ypač didelis spaudimas tenka mamoms.

Kokybiniuose tyrimuose siekiama išsiaiškinti, ką pačioms mamoms reiškia būti geromis. Brown ir Small (1997) analizavo Australijoje gyvenančių 90 moterų atsakymus apie tai, kas yra gera mama. Apibendrinę visus atsakymus autoriai pateikia gana ilgą geros mamos savybių sąrašą. Mama turi būti mylinti ir rūpestinga, be galo kantri, noriai ir reguliariai leisti laiką su savo vaikais ir per tą laiką jiems skirti tinkamą dėmesį, paskatinimą ir pamokymą. Mama turi visada išlikti rami ir atsipalaidavusi, tinkamai išklaudyti ir bendrauti, būti supratinga ir jautriai reaguoti į vaikų poreikius. Kad galėtų visa tai atlikti, ji turi labai gerai derinti konkuruojančių poreikių atliepimą, turi būti atsakinga, nuosekli, sąžininga, gebėti suvaldyti vaikus bet kokioje situacijoje, niekada neprarasti savitvardos, o taip pat būti energinga, kūrybinga ir turėti humoro jausmą. Vėlesniuose tyrimuose atsiskleidžia taip pat gan griežtas geros mamos įvaizdis. Pirmakartės mamos, apibrėždamos „gerą“ mamą nėštumo metu ir praėjus 6 – 12 savaičių po gimdymo, dažniausiai naudojo tokius žodžius, kaip „visada“ ir „kiekvieną kartą“, kurie yra griežti ir nelankstūs, pavyzdžiui, „gera mama visada pasirūpina vaiko poreikiais“ (Adams & Almonte, 2022). Analizuodami Jungtinėse Amerikos Valstijose surinktus duomenis autoriai išskyrė dvi temas. Mamos daugiausia dėmesio turi skirti vaikui: vaiko poreikius iškelti aukščiau savo, turi būti visada rūpestinga ir mylinti, suprasti ir atliepti vaiko poreikius, turi padaryti viską dėl savo vaiko, kad apsaugotų ir suteiktų geriausią įmanomą gyvenimą. „Gera“ mama yra atvira pagalbai: priima savo ribotumą, ieško balanso atliepiant vaiko, savo ir šeimos poreikius, kreipiasi pagalbos į artimuosius ir specialistus. Nors mamos pačios kalba apie besąlyginį atsidavimą vaiko priežiūrai, tačiau iškyla ir pagalbos kreipimosi, priėmimo svarba. Aptartus tyrimus skiria daugiau nei 20 metų, galima pastebėti, kad abiejų tyrimų dalyvės „geros“ mamos įvaizdžiui priskiria gana reiklius ir griežtus reikalavimus, tačiau naujesniame tyrime atsiranda atvirumo pagalbai aspektas.

Koks yra „geros“ mamos įvaizdis visuomenėje galima geriau suprasti analizuojant socialines medijas. Socialinės medijos aktyviai kuria kultūrinį tėvystės modelį prisidedantį prie įsivaizdavimo

apie tai, ką tėvai daro ar turėtų daryti (Scheibling & Milkie, 2023). Autoriai lygina, ką mamoms ir tėčiams socialiniuose tinkluose reiškia būti gerais tėvais, su kokiais reikalavimais jie susiduria. Tyrimo rezultatai rodo, kad dažnai tinklaraštininkės mamos dalinasi tokiu turiniu, kuris skaitytojams teiktų emocinį patvirtinimą ir palaikymą. Tačiau, jei tai yra finansuojamas turinys, tai dažniau kelia įtampą ir nerimą mamoms, nes jos nepakankamai užsiima su vaiku, neturi tinkamų žaislų ar priemonių ir panašiai. Iš kitos pusės, galima pastebėti, kad vis daugiau mamų socialinėse medijose kalba apie neigiamas motinystės patirtis. Suomijoje tapo populiariu mamoms socialiniuose tinkluose dalintis, kad jos yra blogos mamos, atsiranda naujas mamos apibrėžimas: „bloga – tai nauja gera“ (angl. *bad is the new good*) (Lehto, 2020). Tyrime teigiama, kad tariamai lengvabūdiška, mažai pasiekusi, nepriklausoma ar net savanaudiška „bloga“ mama yra visa tai, kuo nepasižymi nesavanaudiška, atliepanti vaiko emocinius poreikius, ilgai žindanti „gera“ mama. Izhak ir Aharoni (2023) pastebi, kad Izraelyje socialiniuose tinkluose taip pat atsiranda mamų judėjimas, kvestionuojantis ir keičiantis tradicinį „geros“ mamos įvaizdį. Šie gana prieštaringi socialinių medijų diskursai atskleidžia, kad iš mamų yra tikimasi, kad jos atitiks visuomenės „geros“ mamos standartus, tačiau iš to kyla ir jų pasipriešinimas. Dažniausiai tyrimuose analizuojamas socialinių medijų turinys, rečiau atsižvelgiama į tai, kaip pačios mamos patiria „geros“ mamos įvaizdžio formavimą socialinėse medijose.

### 1.3. Socialinė parama

Kaip jau minėta, tapatybė formuojasi per santykį su kitais, todėl kalbant apie tapimą mama svarbu aptarti mamos socialinę aplinką. Vienas iš svarbiausių rezultatų, kuris pasikartojo skirtinguose kokybiniuose tyrimuose, yra socialinės paramos svarba: partnerio, šeimos narių, sveikatos priežiūros specialistų ar kitų mamų (Kurincová et al., 2018). Autoriai teigia, kad mamos, kurios gali pasidalinti savo jausmais, emocijomis ar rūpesčiais su partneriu, savo mamomis, kitomis mamomis ar sveikatos priežiūros specialistais lengviau įveikia sudėtingą tapimo mama laikotarpį. Kaip atskiras socialinės paramos šaltinis išskiriamos ir socialinės medijos (pavyzdžiui, Sharifipour et al., 2023). Mamos, kurios patiria daugiau socialinės paramos, pasižymi didesniu saviveiksmingumu (Cordeiro Sales Pinheiro et al., 2023). Patiriama socialinė parama susijusi su ilgesniu žindymo laiku (Isiguzo et al., 2023). Socialinė parama yra apsauginis veiksnys patiriamam tėvystės stresui (Lubis et al., 2024), mamų bejėgiškumui (Kaynak & Duran, 2024). Iš kitos pusės, mamos dalinasi, kad jaučiasi vienišos dėl pasikeitusių galimybių palaikyti socialinius ryšius su draugais ir šeima, išreiškiamas nepasitenkinimas socialiniais santykiais lyginant kaip buvo prieš ir po (Lee et al., 2019). Socialinės paramos trūkumas yra vienas iš pogimdyvinės depresijos rizikos veiksnių (Wildali et al., 2024). Šie ir kiti tyrimai patvirtina socialinės paramos įvairiapusę svarbą motinystei. Toliau bus aptariami skirtingi socialinės paramos šaltiniai.

Vienas iš socialinės paramos šaltinių mamai yra jos partnerio, vaiko tėčio, emocinė ir praktinė pagalba. Tai ypač svarbu kalbant apie pirmakartes mamas. Kokybiniuose tyrimuose pačios mamos įvardina, kad tai yra svarbiausia socialinė parama (Haga et al., 2011, Vik & DeGroot, 2021, Sharifipour et al., 2023). Mamoms norėtusi daugiau partnerio palaikymo ir išitraukimo į tėvystę, kad to nereikėtų pačioms prašyti ar įkalbinėti (Vik & DeGroot, 2021). Paramos trūkumas gali atsirasti dėl trumpų tėvystės atostogų – tėčiai norėtų, bet fiziškai negali suteikti emocinės ir praktinės pagalbos (Lee et al., 2019). Sharifipour ir kitų (2023) interviu metu mamos įvardino, kad vaiko tėčio parama yra rūpinimasis vaiku, pasirūpinimas buitimi, mamos ir vaiko sveikatos priežiūra, ramybės šeimoje palaikymas. Tokia parama, anot tyrimo dalyvių, padėjo joms prisitaikyti ir susitvarkyti su naujais stresoriais po vaiko gimimo, stiprino mamos ir vaiko santykį. Tėčio paramos svarbą patvirtina ir kiekybiniai tyrimai. Depresijos simptomų pasireiškimas nėštumo metu yra susijęs su partnerio palaikymu – tai buvo apsauginis veiksnys mamoms patyrusioms nepalankią vaikystę (Fields et al., 2023). Tėčių emocinis išitraukimas į vaiko auginimą buvo susijęs su mažesniu mamų patiriamu stresu (Zhang et al., 2023). Mamos, kurios jautė pasitenkinimą tėčio palaikymu, patyrė mažiau depresijos simptomų (Easterbrooks et al., 2016). Faktorai, kurie apsaugo tiek nuo depresijos, tiek nuo nerimo simptomų, yra partnerio emocinis artumas ir visapusiška parama, o tarpusavio komunikacija, emocinė ir praktinė parama, pasitenkinimas santykiais yra depresijos apsauginiai veiksniai (Pilkington et al., 2015). Mamos, kurios pirmaisiais vaiko gyvenimo metais išsiskyrė su vaikų tėvais, patyrė daugiau su motinyste susijusio streso (Ryan et al., 2009). Taigi, tėčio parama nėštumo metu ir pogimdyviniu laikotarpiu yra labai svarbus apsauginis veiksnys patiriamo streso bei depresijos ir nerimo simptomų.

Kiti artimos aplinkos žmonės irgi yra labai svarbus socialinės paramos šaltinis. Svarbų vaidmenį moteriai turi jos mamos palaikymas. Tapusios mamomis moterys išgyveno artimesnę ryšį su savo mama ir dėkingumą, būtent jų mamos buvo pagrindinis praktinės ir emocinės paramos šaltinis (Lee et al., 2019). Šiltas, artimas ir pastovus santykis su savo mama buvo svarbus ne tik psichologinei mamų gerovei, bet taip pat stiprino įgūdžius rūpintis vaiku, didino pasitikėjimą savimi (Sharifipour et al., 2023). Vaiko susilaukusios jaunos mamos sulaukė praktinės pagalbos iš savo mamų – tai joms padėjo atliepti vaiko poreikius (Ethier, 2022). Iš kitos pusės, kartais tokia pagalba iš savo ar vyro mamos yra vertinama neigiamai: jų patirtys ir žinios apie rūpinimąsi vaiku laikomos pasenusios (Saether et al., 2023). Pirmakartės mamos labai vertina santykį su kitomis mamomis, kurios turi panašaus amžiaus vaikų. Mamos dalinasi, kad dažnai savo sunkumais negali pasidalinti su artimomis draugėmis, kurios neturi vaikų, nes mano, kad šios nesupras, todėl siekia naujų ryšių, kad nesijaustų vienišos motinystėje (Vik & DeGroot, 2021). Kaip atskiras paramos šaltinis išryškėjo grupės, kuriose rinkdavosi panašaus amžiaus vaikų mamos: tokiose grupėse mamos gali dalintis savo rūpesčiais, gauti patvirtinimą, kad tai, su kuo jos susiduria, yra normalu (Haga et al., 2011). Mamos jaučiasi saugiausiai, kai įvairiais tėvystės iššūkiais dalinasi su žmonėmis, kurie susiduria su panašiais

sunkumais – kitais tėvais, taip siekiama išsaugoti gerą įvaizdį, išvengti aplinkinių teisimo (Vik & DeGroot, 2021). Bendravimas su kitomis mamomis normalizuoja patiriamus pokyčius tapus mama, mokymosi procesas tampa lengvesnis, mamos kreipiasi pagalbos nebijodamos susilaukti kritikos (Saether et al., 2023). Suomijoje atliktas tyrimas apie kaimynystėje gyvenančių mamų bendravimą atskleidė, kad toks bendravimas sustiprina mamų tapatybę su vietos bendruomene ir suteikia reikiamą socialinę paramą (Seppälä et al., 2023). Tačiau ne visada bendravimas su kitomis mamomis suvokiamas kaip teigiama patirtis. Bendraudamos su kitomis mamomis moterys jaučiasi labiau pažeidžiamos ir teisiamos, ypač žindymo klausimais (Lee et al., 2019). Mamos įvardina, kad kartais susiduria su rungtyniavimu, kritika, nepalaikančiomis žinutėmis (Vik & DeGroot, 2021). Nors pačios mamos kalba apie tai, koks svarbus yra jų šeimos, kitų mamų palaikymas, tačiau atsiskleidžia ir neigiamos patirtys.

Svarbus vaidmuo tenka sveikatos priežiūros specialistams. Haga ir kiti (2011) teigia, kad mamoms trūksta sveikatos priežiūros specialistų socialinės paramos. Pačios mamos išsako poreikį, kad sveikatos priežiūros specialistai patvirtintų jų gebėjimus rūpintis vaiku teikiant teigiamą grįžtamąjį ryšį, suteikiant svarbią ir patikimą informaciją, patvirtinti, kad jų naujagimis elgiasi normaliai, pripažinti gyvenimo pokyčio reikšmingumą ir leisti jų partneriui ar kitam šeimos nariui teikti efektyvią paramą (McLeish et al., 2021). Chea ir Kim (2011) tyrime pastebėjo, kad mokymai apie vaiko maitinimą, prierašumą, vaiko maudymą ir rūpinimąsi vaiko sveikata, kurie derina teoriją su praktinėmis užduotimis, grįžtamuju ryšiu ir palaikymu, mamoms padėjo jaustis labiau savimi pasitikinčioms bei lengviau priimti mamos tapatybę nei kontrolinės grupės dalyvėms, kurios gavo įprastą teorinį mokymą. Emocinė parama teikiama sveikatos priežiūros specialistų apsilankymų šeimoje metu skatina mamas žindyti ilgiau, mamos patiria daugiau teigiamų emocijų susijusių su kūdikio žindumu (Chambers et al., 2023). Švedijoje išbandytas naujas koordinuotos pogimdyvinės priežiūros modelis: mamos turi susitikimus ar skambučius su joms priskirta akušere nuo 36 nėštumo savaitės iki 4 savaitės po gimdymo (Eikemo et al., 2023). Ši intervencija buvo teigiamai vertinama tiek mamų, tiek akušerių. Tokia priežiūra leido mamoms jaustis saugiai, akušerės galėjo suteikti tinkamą priežiūrą atsižvelgiant į individualius poreikius, taip prisidedant prie geresnės mamų savijautos ir sveikatos. Apskritai, tėvams svarbi realistiška ir į dažnai pasitaikančius sunkumus orientuota informacija, emocinė parama ir pagalba mokantis tėvystės įgūdžių, teikiamų paslaugų tęstinumas, lankstumas, pasiekiamumas (pavyzdžiui, karštoji linija tėvams), specialistų draugiškumas, mandagumas, ramumas ir individualizuota pagalba (Saether et al., 2023). Analizuojant literatūrą galima matyti, kad pačios mamos išreiškia sveikatos priežiūros specialistų paramos svarbą, o nauda yra patvirtinama įvairiais tyrimais. Literatūroje galima rasti įvairių rekomendacijų sveikatos priežiūros specialistams. Pavyzdžiui, svarbu mamoms suteikti galimybę pačioms bandyti rūpintis kūdikiu saugioje ligoninės aplinkoje prižiūrint specialistams, tai yra svarbus pagrindas tolesniam

mamos ir vaiko santykiui, ypač kai tai yra priešlaikinis gimdymas (Spinelli et al., 2015). Sveikatos priežiūros specialistai turėtų pasinaudoti kiekviena apžiūra ar pokalbiu kaip proga rodyti pagarbą, nuoširdžią ir palaikančią paramą (McLeish et al., 2021). Praktinė ir emocinė sveikatos specialistų pagalba mamoms yra svarbi: ji padeda jaustis labiau užtikrintoms savo naujoje rolėje, taip pat yra svarbus mamos ir vaiko santykio veiksnys.

Dar vienas socialinės paramos šaltinis – socialinės medijos. Šiais laikais daugelis mamų aktyviai naudojami tokiais socialiniais tinklais kaip *Facebook*, *Instagram*, įsitraukia į mamų grupes, forumus ir panašiai. Mamos teigia, kad tinkamas socialinių medijų naudojimas leidžia gauti įvairios naudingos informacijos ir tai yra vienas iš socialinės paramos šaltinių (Sharifipour et al., 2023, Torres et al., 2023). Socialinės medijos buvo svarbus socialinės paramos šaltinis COVID-19 pandemijos metu: mamos siekė įvairios pagalbos su nėštumu ir tėvyste susijusiais klausimais (Thomson et al., 2022). Mamos, kurioms labiau reikalingas mamos tapatybės patvirtinimas iš išorės šaltinių bei kurių tėvystės perfekcionizmas yra į visuomenę orientuotas, daugiau laiko praleidžia socialiniame tinkle *Facebook*, yra emociškai jautresnės komentarams (Schoppe-Sullivan et al., 2017). Taigi, tokie socialiniai tinklai kaip *Facebook* yra priemonė iš kitų mamų gauti patvirtinimą, kad jų motinystė yra normali ir teisinga, atitinkanti visuomenės lūkesčius. *Facebook* grupėse ar internetiniuose puslapiuose mamos ieško informacijos apie vaiko auginimą, žindymą, apskritai sveikatą (Torres et al., 2023). Šio tyrimo dalyvės dalinosi, kad nors gauna naujos ir naudingos informacijos, tačiau dideli informacijos kiekiai taip pat kelia nerimą ar net paranoją, todėl socialiniai tinklai yra tinkamesni kaip paramos grupės. Socialinės medijos yra svarbus pagalbos, paramos ir informacijos šaltinis mamoms, bet tai gali turėti ir neigiamą poveikį.

#### 1.4. Mamos ir vaiko santykis

Literatūroje dažnai apie tėvų ar mamos ir vaiko santykį kalbama neapibrėžiant šios sąvokos (pavyzdžiui, Kristensen et al., 2017, Zdolska-Wawrzkievicz et al., 2019, Behrendt et al., 2019). Gali atrodyti, kad tai yra savaime suprantama sąvoka, kuri nereikalauja atskiro apibrėžimo. Tačiau paminėtuose straipsniuose santykis tiriamas naudojant tokius konstruktus kaip prisirišimas, sąveika ir panašiai. Pridham ir kiti (2010) kalbėdami apie tėvų ir vaikų santykį atskiria, kad santykis pasižymi specifine motyvacija, abipusiškumu, tarpusavio sąveika, reaktyvumu, trunka ilgą laiką. Tuo tarpu sąveika yra veikla, kuria užsiima tėvų ir vaikų diados čia ir dabar. Tai svarbu apsibrėžti, nes būtent tėvų ir vaikų sąveikos stebėjimas, pavyzdžiui, su vaiko priežiūra susijęs elgesys, tyrėjams leidžia vertinti tėvų ir vaikų santykio kokybę. Taigi, sąveika yra santykio dalis. Galima rasti įvairių straipsnių apie tėvų ir vaiko santykį, tačiau dažniausiai autoriai analizuoja prisirišimą, prierašumą, mamos ir vaiko sąveiką bei tai, kaip mamos suvokia šį santykį. Trys dažniausiai analizuojami santykio aspektai

yra prierašumas, tėvų sąveika su vaiku ir vaiko sąveika su tėvais (Rothbaum et al., 1995). Toliau bus trumpai apžvelgiamos teorijos apie mamos ir vaiko tarpusavio sąveiką bei prierašumą.

Kaip jau minėta, būtent sąveika su vaiku tyrėjams leidžia vertinti santykio kokybę. Tai yra stebimas tėvų ir vaikų elgesys kartu būnant, žaidžiant, rūpinantis ir atliepiant vaiko poreikius. Šių veiklų metu vykstanti sąveika apima į tikslą nukreiptą elgesį, kuris tampa vis sudėtingesnis vystantis santykiams ir vaikui augant (Pridham et al., 2010). Dažnai vertinamas sąveikos aspektas yra motinos jautrumas kūdikio signalams, apibrėžiamas kaip signalų pastebėjimas, teisingas jų supratimas ir tinkamas, greitas atsakas (Leekers et al., 2009). Jei į kūdikio signalus reaguojama jautriai, formuojasi suvokimas, kad mama yra pasiekiamą ir atliepanti jo poreikius, todėl kūdikis jaučiasi saugus (Ainswort, 1979), o tai yra pagrindas saugiam prierašumui formuotis. Mamos ir vaiko sąveika pasižymi abipuse reguliacija: abiejų sąveikos dalyvių gebėjimas išreikšti savo motyvuotus ketinimus, įvertinti ir palaikyti vienas kito ketinimus (Tronick, 2017). Transakcinis raidos modelis aiškina, kad tiek vaikas, tiek vaiko aplinka (auklėjimas ir kiti faktoriai) turi įtakos vaiko raidai (Eidan et al., 2004). Remiantis šiuo modeliu, tėvai savo elgesiu veikia vaiką, tačiau jų elgesys yra nulemtas ankstesnio vaiko elgesio. Tai patvirtina tyrimai: mamos ir vaiko sąveikai svarbus ir vaiko temperamentas (Chiodelli et al., 2022). Nors dažnai mamos ir vaiko sąveikos kokybė yra laikoma mamos atsakomybe, tačiau svarbus yra ir vaiko, kaip asmenybės, vaidmuo. Taigi, tarpusavio sąveika yra svarbi mamos ir vaiko santykio dalis.

Prierašumas formuojasi per sąveiką su mama – kaip mamos pirmaisiais metais reaguoja į kūdikio signalus (Ainswort, 1979). Vienas iš kriterijų, pagal kuriuos galima apibūdinti vaiko prierašumo elgesį, yra tai, ar jis reiškia prieštaravimą, kai mama jį trumpam palieka, ir kaip stipriai jis tai daro (Bowlby, 1969). Ainswort (1979) analizuodama tyrimų rezultatus išskiria tris prierašumo tipus. Pirma grupė tai vaikai, kuriems mama (arba kitas prierašumo asmuo) yra saugi bazė, kuri leidžia tyrinėti aplinką, jiems atsiskyrus nuo mamos tyrinėjimo elgesys sumažėja, gali būti patiriamas stresas, o mamai grįžus siekiama artumo. Šie vaikai pasižymi saugiu prierašumu. Antroji grupė – vaikai, kurie atrodo nerimastingi, atsiskyrus patiriamas didelis stresas, o mamai sugrįžus stebimas ambivalentiškas elgesys: siekiama kontakto su mama, bet tuo pačiu atstumiamą. Ši grupė pasižymi ambivalentišku prierašumu. Trečia grupė – retai verčia atsiskyrus nuo mamos, vengia mamos ir kontakto su ja. Tai yra vengiantis prierašumo tipas. Vėliau teorija papildoma ketvirtu – dezorganizuoto prierašumo – tipu (Main & Solomon, 1986). Šis prierašumo tipas pasireiškia tada, kai artimiausias globėjas yra tuo pačiu ir saugumo, ir baimės šaltinis. Taigi, prierašumas formuojasi per mamos sąveiką su vaiku: kaip mama reaguoja į vaiko signalus, atliepia poreikius, ar vaikas suvokia mamą kaip saugų asmenį.

Kiekybiniuose tyrimuose mamos ir vaiko santykis analizuojamas tiriant prisirišimą, prierašumą, mamos ir vaiko sąveiką bei kaip mamos pačios vertina šį santykį. Mamos ir vaiko



santykis formuojasi dar nėštumo metu – santykio kūrimas yra viena iš svarbiausių nėščios moters užduočių (Meireles & Costa, 2019). Autoriai nėštumo metu mamos ir vaisiaus santykį apibrėžia kaip intensyvias mamos emocijas susijusias su vaiku ir savęs kaip vaiko globėjo suvokimą. Šiame tyrime pastebėta, kad teigiami jausmai susiję su savo kaip nėščiosios kūnu stiprina teigiamą vaiko įsivaizdavimą, mamos daugiau sąveikauja su vaisiumi, tai palengvina mamos tapatybės priėmimą. Santykio su vaiku nėštumo metu svarbą patvirtina ir kiti tyrimai. Lutz ir kitų (2009) atlikta tyrimų apžvalga rodo, kad motinos ir vaisiaus prisirišimas yra teigiamai susijęs su motinos ir naujagimio prisirišimu ir sąveika pogrindiniu laikotarpiu. Mamos ir vaisiaus prisirišimas nėštumo metu prognozuoja mamos ir vaiko prierašumą praėjus mėnesiui nuo gimimo (Petri et al., 2018). Santykio su vaisiumi problemos neigiamai susijusios su mamos vaidmens priėmimu, sąveikos su vaiku užmezgimu ir įvairių savybių vaikui priskyrimu (Zdolska-Wawrzkievicz et al., 2019). Vis dėlto ne visi tyrimai patvirtina šias sąsajas (pavyzdžiui, Bianciardi et al., 2023). Autoriai teigia, kad šis ryšys yra sudėtingas, priklausantis nuo daugelio veiksnių: mamos prierašumo tipo, poros santykių, depresijos simptomų prieš gimdymą. Nors šiame tyrime tiesioginio ryšio nerasta, atsižvelgiant į kitus tyrimus galima teigti, kad nėštumo metu mamos kuriamas santykis su vaisiumi yra svarbus tolesniam santykio formavimuisi bei pačios mamos funkcionavimui.

Santykio formavimuisi svarbus yra ir pogrindinis laikotarpis. Per pirmas šešias savaites po gimdymo mamos dažnai išgyvena nepasitikėjimą savimi dėl kūdikio poreikių atliepimo, o tai turi įtakos ankstyvajam santykių su vaiku formavimuisi (Kristensen et al., 2017). Nėštumo metu mamos siekia informacijos apie patį nėštumą ir motinystę, tačiau po gimdymo didžiąją dalį informacijos jos gauna tiesiai iš santykio ir sąveikos su vaiku, daugiausiai dėmesio skiria santykio su vaiku kūrimui (Zdolska-Wawrzkievicz et al., 2019). Veikla susijusi su vaiko priežiūra, pavyzdžiui, kūdikio maitinimas, kalbėjimasis, vaiko laikymas, žaidimas su juo ar raminimas, skatina teigiamus mamų jausmus ir didina pasitikėjimą savo gebėjimais rūpintis kūdikiu (Lutz et al., 2009), mamos stipriau patiria prierašumą (Javadifar et al., 2016). Sąveika su vaiku yra labai svarbi prierašumui ir santykiui su vaiku vystytis. Analizuojami veiksniai, kurie susiję su mamos ir vaiko santykio kokybe. Mamos ir vaiko santykio kokybei įtaką daro mamos jautrumas – greitas ir tinkamas reagavimas į kūdikių fizinius poreikius ir emocijas (Behrendt et al., 2019). Prierašumo stilius, savęs, kaip mamos, įvaizdis ir savo mamos, kaip mamos, įvaizdis daro įtaką santykio kūrimui su vaiku tiek nėštumo metu, tiek po gimdymo (Zdolska-Wawrzkievicz et al., 2019). Atsižvelgiama ir į tai, kokią įtaką mamos ir vaiko santykis turi kitiems veiksniams. Santykis su vaiku, daugiau teigiamų jausmų vaiko atžvilgiu susiję su pasitenkinimu žindant ir žindymo trukme (Granberg et al., 2020). Stipresnis ryšys tarp mamos ir vaiko yra susijęs su mažesniu vaiko elgesio ir emocijų problemų pasireiškimu bei socialiniais emociniais gebėjimais (Behrendt et al., 2019). Įvairūs tyrimai patvirtina, kad prevencinė veikla stiprinanti santykių kokybę gali sumažinti įvairias rizikas susijusias su vaiko ir mamos gerove

(Pridham et al., 2010). Kokybiškam mamos ir vaiko santykiui yra svarbi sąveika su vaiku, mamos jautrumas kūdikio poreikiams ir prierašumas, savęs, kaip mamos, ir savo mamos, kaip mamos, įvaizdis. Santykio kokybė reikšmingai veikia įvairius mamos ir vaiko raidos aspektus, todėl svarbu tirti veiksnius, darančius įtaką santykiui bei rūpintis santykių kokybės stiprinimu.

Nors kokybiniuose tyrimuose mamos ir vaiko santykis nėra tiriamas, dažniausiai tai atsiskleidžia kaip tema tiriant įvairias motinystes patirtis. Pavyzdžiui, Bell ir kiti (2007) tyrė mamų ir tėčių požiūrį į jų santykio su kūdikiu tarpusavio priklausomybę. Analizuojant, kaip keičiasi santykių dinamika šeimoje po vaiko gimimo, atsiskleidė ir šio konkretaus santykio ypatumai, pavyzdžiui, mamos savo vaikus pažįsta ir santykį kuria per rūpinimąsi jų fiziniais poreikiais. Javadifar ir kitų (2016) kokybiniame tyrime apie pirmakarčių mamų patirtis moterys dalinosi, kad svarbi to dalis – santykis su vaiku. Moterų patirtys rodo, kad mamos ir vaiko santykis vystosi palaipsniui: pirmaisiais metais daugiau yra susijęs su fizinių poreikių patenkinimu, tačiau tai su laiku pereina į emocinį ryšį tarp mamos ir vaiko. Tyrimo dalyvės dalinosi, kad meilė, kurią jaučia savo vaikams, yra nepalyginama su jokia kita meile, kurią jos iki tol yra patyrusios. Naratyvinė analizė apie jaunų mamų iš globos namų patirtis tapus mamomis (Ethier, 2022) atskleidė, kad per santykį su vaiku formuojasi mamų tapatybė: respondentės kalbėdamos apie savo vaikus šypsojosi, rodė pasididžiavimą, reiškė džiaugsmą galėdamos stebėti savo vaikų vystymąsi ir per tai patirti save kaip mamas. Pristatytų kokybinių tyrimų tikslas nėra tirti mamos ir vaiko santykį, tačiau tai yra svarbi tema tiriant kitas mamų patirtis. Iš šių tyrimų galima matyti, kad mamos santykio vystymąsi suvokia kaip procesą, kitokią meilės formą, santykis su vaiku joms padeda pačioms geriau suvokti save kaip mamas. Kadangi santykis iškyla kaip svarbi tema kalbant apie kitas motinystes patirtis, svarbu tirti, kaip mamos apskritai patiria santykį su savo vaiku.

### 1.5. Tyrimo tikslas, klausimai

Motinystės įvaizdžiai ir keliami lūkesčiai yra glaudžiai susiję su kultūra, kurioje gyvena moteris. Visuomenė, sveikatos priežiūros sistema, medicininių technologijų vystymasis keičia mamos ir vaiko santykio dinamiką. Tapimas mama yra sudėtingas procesas, kurio metu mama išgyvena ambivalentiškus jausmus, mamos jaučiasi praradusios save, kontrolę. Mamos patiria spaudimą būti „geromis“, šio įvaizdžio neatitikimas su realybe yra susijęs su patiriamomis neigiamomis emocijomis ar net pogimdyvinės depresijos simptomais. Tapus mama yra labai svarbi artimųjų socialinė parama: partnerio, šeimos, draugų, kitų mamų. Mamoms taip pat reikalinga sveikatos priežiūros specialistų pagalba ir parama susilaukus vaiko, kuri joms padeda jaustis labiau užtikrintoms, lengviau kuriamas santykis su vaiku. Analizuojant įvairias motinystės patirtis santykis su vaiku iškyla kaip viena iš svarbiausių temų. Tyrimai patvirtina, kad jau nuo nėštumo kuriamas santykis su vaiku yra svarbus vaiko raidai ir mamos gerovei. Lietuvoje ši tema yra retai tiriamą.

Mamų, ypač pirmakarčių mamų, patirtys kuriant santykį su vaiku gali padėti geriau suprasti sunkumus ir iššūkius, su kuriais jos susiduria. Tai būtų naudinga rengiant prevencijos strategijas ar intervencijas, kurių tikslas gerinti mamų psichologinę savijautą bei stiprinti mamos ir vaiko santykį.

Taigi, šio tyrimo tikslas yra išsiaiškinti, kaip pirmą kartą tapusios mamos išgyvena santykį su vaiku praėjus metams nuo gimimo.

Tikslui pasiekti išsikelti tokie klausimai:

1. Kaip vystosi mamos ir vaiko santykis pirmaisiais metais nuo nėštumo pradžios?
2. Kas santykyje su vaiku yra svarbu mamoms?
3. Kaip tapimas mama yra susijęs su mamos ir vaiko santykiu?
4. Kokie aplinkos veiksniai yra susiję su mamos ir vaiko santykiu?

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Teorinis tyrimo pagrindimas

Kokybinė tyrimo paradigma pasirinkta, nes šio tyrimo objektas – žmogiškasis patyrimas – kaip pirma kartą tapusi mama patiria santykį su vaiku praėjus metams nuo gimimo. Kokybinio tyrimo metu tyrėjai siekia suprasti, kokią prasmę patys dalyviai suteikia tam tikriems įvykiams, o ne patys atsineša savo arba kitų tyrėjų išvalgas (Creswell & Poth, 2007), leidžia išsamiai susipažinti su tiriamųjų patirtimis ir gyvenimo ypatumais bei yra tinkamiausias metodas žvalgomajam tyrimui (Braun and Clarke 2019). Mamos ir vaiko santykis Lietuvoje yra mažai tiriamas, todėl svarbu į šią temą gilintis, tyrinėti ir išskirti, kas pačioms mamoms yra svarbu kalbant šia tema.

Reikšmingų temų identifikavimui pasirinkta teminė analizė. Teminė analizė dažnai naudojama kaip metodas, priemonė kokybiniuose tyrimuose. Ši analizė suteikia prieinamus ir sistemingus būdus koduoti duomenis ir išskirti temas (Clarke & Braun, 2017). Vėliau temos ir potemės analizuotos pasitelkiant naratyvinę analizę.

Naratyvinė analizė pasirinkta kaip kokybinis metodas, kuris gali padėti geriausiai atskleisti pirmakarčių mamų patirtis kuriant santykį su savo vaiku. Pasakojimo kūrimas yra žmogaus būdas įprasinti pasaulį – šis procesas žmogui padeda suteikti prasmę nuolatiniais pokyčiams, vykstantiems jo gyvenime (Murray, 2000). Wong ir Breheny (2018) teigia, kad pasakojant savo gyvenimo įvykius naudojami du pasakojimo aspektai: struktūra (kaip aprašyti sceną, įvykius) ir supratimas, kaip veikia ir turėtų veikti socialinis gyvenimas. Naratyvai leidžia analizuoti ir žmonių tapatybes, todėl ypač vertingi tiriant tokias sritis kaip šeima (Stephens & Breheny, 2012). Taigi, naratyvinė analizė yra naudinga siekiant atskleisti pirmą kartą tapusių mamų santykį su vaiku, nes leidžia pažvelgti į kuriamas įvykių prasmes ir socialinės aplinkos bei visuomenės įtaką.

### 2.2. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 8 moterys. Tyrimo dalyvių amžius interviu metu buvo nuo 27 iki 39 (amžiaus vidurkis 32 metai). Tyrimo dalyvių vardai pakeisti. Septynios mamos turi vieną vaiką, Daivai gimė dvynukai. Vaikai gimę nuo 2022 metų rugsėjo mėnesio iki 2022 gruodžio mėnesio, tyrimo metu buvo maždaug nuo 13 mėnesių iki 18 mėnesių. Visos respondentės lietuvės, kurių šešios gyvena Lietuvos didmiesčiuose, dvi miestuose. Kiti demografiniai tyrimo dalyvių duomenys pateikti 1 lentelėje.

Šio tyrimo temai yra svarbūs įvairūs nėštumo ir gimdymo aspektai, todėl tyrimo dalyvių buvo klausta, koku būdu pastojo ir kaip vyko gimimas. Šešios mamos pastojo natūraliai, Lina ir Daiva pastojo dirbtinio apvaisinimo pagalba. Pusei mamų buvo atlikti cezario pjūviai: Lina ir Daiva nenurodo dėl kokių priežasčių, teigia, kad operacija buvo sklandi, Kristinai gydytojai rekomendavo cezario pjūvį, operacijos metu kūdikiui trūko deguonies, Monikai cezario pjūvis atliktas dėl

neprasivėrusio gimdos kaklelio. Kitos mamos gimdė su epidūrine ar kita nejautra, kiekviena mama susidūrė su skirtingomis gimdymo komplikacijomis: sustojusi gimdymo veikla (Erika), netaisyklingai įsistačiusi galvytė ir silpnėjantys tonusai (Ieva), sukilusi mamos temperatūra, sustojusi gimdymo veikla ir vaiko tachikardija (Rasa), gimdymo skatinimas vaistais (Karolina).

1 lentelė. Tyrimo dalyvių demografiniai duomenys

Tyrimo dalyvė	Amžius	Išsilavinimas	Darbo pobūdis	Šeimyninė padėtis
Erika	29	Aukštasis universitetinis	Gydytoja	IštekJusių
Lina	39	Aukštasis universitetinis	Ekonomistė	IštekJusių
Kristina	33	Aukštasis universitetinis	Mokytoja	IštekJusių
Daiva	36	Aukštasis universitetinis	Apskaitininkė	IštekJusių
Ieva	26	Vidurinis	Muzikos atlikimas	Netekėjusių
Rasa	27	Aukštasis universitetinis	Logistikos vadybininkė	IštekJusių
Monika	35	Aukštasis universitetinis	Archeologė	IštekJusių
Karolina	31	Aukštasis universitetinis	Gydytoja	IštekJusių

Malterud ir kiti (2016) pateikia rekomendacijas kokybinių tyrimų imties dydžiui nustatyti. Toliau trumpai apžvelgiami autorių pateikti penki kokybinio tyrimo aspektai šio tyrimo kontekste. Šio tyrimo tikslas – tirti pirmą kartą tapusių mamų santykį su vaiku – yra pakankamai platus, reikalaujantis didesnės imties. Imties specifiškumas yra gana retas: tai yra pirmakartės mamos, kurių vaikui tyrimo metu buvo 12–18 mėnesių. Dalyvių patirtys yra gana skirtingos: viena mama susilaukė dvynukų, dvi mamos vaikų susilaukė dirbtinio apvaisinimo pagalba ir pan. Mamos ir vaiko santykis yra analizuojamas įvairių teorijų, ši tema turi pagrindą literatūroje. Nors tyrėja neturi daug patirties atlikti interviu, tyrimo metu atlikti interviu yra išsamūs, atsakymai detalūs. Naratyvinė analizė yra orientuota į detalią tyrimo dalyvių pasakojimų analizę. Tik viena iš penkių tyrimo dimensijų reikalauja didesnės tyrimo imties. Apibendrinus visus šiuos aspektus galima teigti, kad šio darbo kontekste 8 tyrimo dalyvės yra pakankama imtis.

### 2.3. Tyrimo eiga

Tyrimo dalyvių atranka buvo vykdoma tikslinės patogiosios atrankos būdu. Tyrimo dalyvių paieškai buvo pasitelkti socialiniai tinklai: kvietimu dalyvauti tyrime buvo pasidalinta *Facebook* socialiniame tinkle, kvietimas patalpintas įvairiose mamų grupėse ir forumuose. Kvietimo tekstą galima rasti 1 priede. Į kvietimą atsiliepė 16 mamų. Dalis mamų buvo neįtrauktos į tyrimą dėl svarių priežasčių: vaikas gimė anksčiau nei 2022 metų rugpjūčio mėnesį ar vėliau nei 2023 metų sausį, mamos pažįsta tyrėją. Viena mama iš dalyvavimo tyrime pasitraukė dėl vaiko ligos, o kita mama

nedalyvavo dėl sunkumų suderinti tinkamą laiką tyrimo interviu. Galiausiai tyrime dalyvavo 8 mamos. Prieš interviu buvo gautas visų tyrimo dalyvių informuotas sutikimas dalyvauti tyrime. Kartu su sutikimu pateikta ir trumpa demografinė anketa. Sutikimo formą ir demografinę anketą galima rasti 2 priede.

Pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, nes naratyvo analizei svarbu, kad tiriamasis galėtų laisvai pasakoti savo patirtis, mintis, jausmus. Taigi, tokiam interviu nenaudojamas griežtas klausimų rinkinys. Toks interviu tipas leidžia pateikti papildomus klausimus, kurie išskyla klausiant tiriamųjų pasakojimų. Pagrindinis interviu klausimas pateikiamas pradžioje. Klausimas suformuluotas taip, kad leistų mamai laisvai pasakoti savo istoriją apie santykį su vaiku taip, kaip ji nori. Papildomi klausimai paruošti taip, kad padėtų atskleisti įvairius santykio su vaiku aspektus: kaip mama suvokia savo vaiką, kokią jį mato, ką jai reiškia bendrauti su vaiku ir kaip kartu leidžia laiką. Remiantis literatūra, pirmo vaiko atsiradimas yra svarbus įvykis, kuris yra susijęs su naujomis tėvystės užduotimis (Spinelli et al., 2015), besikeičiančiais socialiniais santykiais (Ethier, 2022) ir pan. Todėl svarbūs mamos įvardinami pasikeitimai gyvenime ir kaip jie paveikė santykį su vaiku. Analizuojant tyrimus panašia tema galima pastebėti, kad labai svarbus yra mamos tapatybės klausimas (McLeish et al., 2021). Todėl svarbu klausti ne tik apie santykį su vaiku, bet ir apie patį tapimą mamą. Pusiau struktūruoto interviu klausimai pateikti 2 lentelėje.

## 2 lentelė. Pusiau struktūruoto interviu klausimai

---

*Pagrindinis interviu klausimas:* Prašau papasakoti, kaip formavosi jūsų santykis su vaiku (kalbant nuo pat nėštumo pradžios)?

---

*Papildomos klausimų grupės:*

---

1. Jei reikėtų įvardinti konkrečiau, kaip jūsų gyvenimas atrodė iki ir po vaiko gimimo? Papasakokite, kaip jūs jautėtės tapusi mama? Kokie yra svarbiausi jūsų gyvenimo pasikeitimai įvykę tapus mama?

---

2. Ką jums reiškia būti mama? Ką jums reiškia būti „gera mama“? Kaip manote, ar jūsų „geros mamos“ sampratai daro įtaka kitų nuomonės ar požiūriai (pvz., požiūriai, kuriuos pateikia artimieji, socialiniai tinklai, televizija)? Jei taip/ne, kodėl taip manote?

---

3. Ką jums reiškia bendrauti su vaiku? Kaip leidžiate laiką kartu su vaiku?

---

4. Papasakokite plačiau, kaip formuojate šį santykį su vaiku – ar jis vyksta natūraliai, ar domitės literatūra arba patarimais apie bendravimą su vaikais ir vaiko raidą? Jei taip, galbūt galėtumėte įvardinti šaltinius, kurie padeda jums formuoti tokį santykį su vaiku?

---

5. Papasakokite apie savo vaiką – koks jis/ji yra, jūsų, kaip mamos, akimis? Papasakokite, kaip jaučiatės santykyje su vaiku šiuo metu?

---

*Baigiamasis klausimas:* Gal norite pridurti dar kažką, kas, jūsų manymu, yra svarbu, ko dar nepaklausiau?

---

Prieš tyrimą buvo atliktas pilotinis interviu. Pilotiniame interviu dalyvavo pirmą kartą mama, kurios vaikui interviu metu buvo vieneri metai ir kelios savaitės. Transkribuojant ir analizuojant interviu buvo kreipiamas dėmesys į klausimų tinkamumą temai, jų formulavimą. Po pilotinio interviu

pusiau struktūruoto interviu klausimai buvo papildyti keliais papildomais klausimais. Šis interviu į tyrimą nebuvo įtrauktas.

Interviu buvo atliekami 2024 metų sausio – vasario mėnesiais. Atsižvelgiant į tai, kad mamos gyvena įvairiuose Lietuvos didmiesčiuose ir miestuose, turi nemažą užimtumą (prižiūri vaikus, kai kurios mamos dirba), interviu pasirinkta atlikti nuotoliniu būdu susiskambinant per komandinio bendradarbiavimo programą *Microsoft Teams*. Tyrėja užtikrino, kad pokalbio metu yra uždaroje patalpoje be pašalinių asmenų ir pašalinių trikdžių. Prieš susiskambinant buvo užtikrinama, kad mama yra jai saugioje ir ramioje aplinkoje, kad galėtų atvirai dalintis savo patirtimis. Jei tuo metu mama namuose yra su vaiku, buvo stengiamasi suderinti tokį laiką, kad vaikas miegotų. Dviejų interviu metu mamos buvo kartu su vaiku. Viena mama į darbą eina ir paskaitose dalyvauja su vaiku, tai jai yra įprasta ir ji pasirinko interviu metu būti su vaiku. Kitu atveju vaikas atsibudo interviu metu, įsitikinęs, kad mama sutinka toliau kalbėtis, interviu tęsėme. Visų interviu trukmė buvo nuo 40 minučių iki 1 valandos. Įrašai daryti naudojant programą *Free PC Audio Recorder*.

Atlikti 8 interviu garso įrašai buvo transkribuojami tyrėjos. Įrašai buvo sulėtinami ir tekstas surenkamas kompiuteriu, vis iš naujo klausant pasakytų frazių ir tikslinant transkribuojamą tekstą. Transkribavimo metu buvo pasižymimos ir reikšmingos neverbalinės detalės: juokas, verkimas, ilgesnės tylos pauzės ir panašiai. Baigus transkribuoti, interviu buvo klausomasi iš naujo peržiūrint transkriptus ir pakoreguojant, jei reikia. Transkribuoti interviu sudarė nuo 9 iki 14 puslapių (*MS Word* programoje A4 formato) teksto.

#### 2.4. Tyrimo etika

Siekiant užtikrinti tyrimo konfidencialumą, jokia asmenį identifikuojanti informacija tyrime nenaudojama: tyrimo dalyvių vardas ir pavardė, gyvenamoji vieta ar interviu metu paminėti kitų asmenų vardai ir pavardės nebuvo įtraukti į tyrėjos užrašus, neįvardinti transkriptuose, neatskleisti pašaliniams asmenims. Tyrime naudojami vardai yra pakeisti. Privatumas buvo užtikrinamas ir interviu metu. Tyrėja skambučių metu buvo uždaroje patalpoje, kurioje nebuvo kitų asmenų, taip užtikrinant, kad pokalbių negirdi pašaliniai asmenys. Tyrimo dalyvės prieš pradėdant interviu buvo informuotos, kad gali bet kada nutraukti dalyvavimą tyrime. Atlikus tyrimą interviu įrašai sunaikinti, transkriptai saugomi tik tyrėjai prieinamame įrenginyje.

#### 2.5. Duomenų analizė

Pirmiausia duomenų analizė vyko remiantis Braun ir Clarke (2006) teminės analizės gairėmis, kuri gali suteikti turtingą ir visapusišką duomenų aprašymą. Vėliau identifikuotos temos analizuojamos atsižvelgiant į tris naratyvo lygius. Pirmiausia trumpai bus pristatyti teminės analizės etapai, po to – naratyvinės analizės lygiai.

1. Susipažinimas su duomenimis. Transkribuojant interviu garso įrašus, pakartotinai klausant įrašų ir skaitant transkriptus buvo siekiama gerai susipažinti su duomenimis. Šiame etape svarbus pasinėrimas į duomenis, turinio gilumo ir platumo pajautimas (Braun & Clarke, 2006). Jau šiame etape kyla idėjos ir nustatomi galimi modeliai būsimai duomenų analizei.
2. Pradinių kodų kūrimas. Braun ir Clarke (2006) rekomenduoja koduoti duomenis sistemingai, identifikuojant įdomius duomenų aspektus. Kodai gali būti žodžiai arba trumpos frazės, kurios atspinti konkrečią idėją. Tam tikra ištrauka gali būti priimta kaip svarbi, nes kartojasi, stebina, patys tiriamieji nurodo, kad tai svarbu, duomenys primena ankstesnę literatūrą ar teoriją. Šiame tyrime koduojant buvo priskiriamas kodo pavadinimas, spalva ir atskirame dokumente išrenkamos citatos, kurios sudaro kodą. Kodų formulavimo ir kodų lentelės pavyzdys pateiktas 3 priede.

Iš viso buvo išskirti 25 kodai: (1) Vaiko laukimas, (2) Emocinė būseną nėštumo metu, (3) Motinystės iššūkiai, (4) Palaikymo svarba motinystei, (5) Sprendimai dėl vaiko aplinkos, (6) Darbo / studijų pokyčiai susiję su vaiko atsiradimu, (7) Savo motinystės vertinimas, (8) Asmeniniai pokyčiai susiję su vaiko atsiradimu, (9) Tėvų auklėjimas, (10) Santykio su savo mama pokytis, (11) Tapimas mama, (12) Santykis su vaiku, (13) Visuomenės požiūris, (14) Mama apie vaiką, (15) Informacijos šaltiniai, (16) Gera mama, (17) Kitos mamos, (18) Poreikis socializuotis, (19) Antras vaikas, (20) Savirealizacija, (21) Veikla su vaiku, (22) Atsakomybės jausmas, (23) Natūralumas, prigimtinė motinystė, (24) Gimdymo patirtis, (25). Vienas kodas, (15) Informacijos šaltiniai, į analizę neįtrauktas.

3. Pirminių temų identifikavimas. Naudojant Braun ir Clarke (2006) minčių žemėlapio procedūrą išskirtos temos. Išskirtos keturios temos.
4. Temų peržiūrėjimas. Peržiūrint temas buvo perskaityti kiekvienos temos kodai su ištraukomis. Kreipiamas dėmesys į tai, ar jos užfiksuoja tai, kas yra svarbiausia duomenyse ir siejasi su tyrimo klausimais. Siekiamas išlaikyti vidinis homogeniškumas (duomenys temoje dera) ir išorinis heterogeniškumas (temos tarpusavyje reikšmingai skiriasi).
5. Temų apibrėžimas ir pavadinimas. Peržiūrint kiekvienos temos kodus ir ištraukas, išskirtos potemės. Kiekvienai temai ir potemei sukuriama pavadinimas, kuris geriausiai jas atspindėtų. Temų, potemių ir kodų lentelė pateikta 4 priede.
6. Rezultatų aprašymas. Rezultatų dalyje kiekviena tema ir potemė pristatyta ir aprašyta iliustruojant pavyzdžiais, kuriuose labiausiai atsiskleidžia temos ar potemės esmė.

Vėliau, analizuojant temas ir potemes, buvo atskiriami naratyvo lygiai. Pasakojimas vienu metu veikia keliais susikertančiais lygmenimis: išskiriant šiuos lygmenis galima geriau suprasti, kaip



asmeninės istorijos įsiterpia į platesnes visuomenėje egzistuojančias naratyvines struktūras (Wong & Breheny, 2018). Naratyviniai lygiai pasakojimuose nėra aiškiai atskirti, kadangi dažniausiai naudojami keli lygiai vienu metu – atliekant analizę, stengiamasi atskirti naratyvo lygius pasakojime (Stephens & Breheny, 2012). Vieni autoriai išskiria keturis naratyvo lygius: asmeninis, tarpasmeninis, pozicinis ir ideologinis (Murray, 2000). Kiti tyrėjai naudoja tris naratyvo lygius: asmeninis, tarpasmeninis ir viešasis naratyvas (kuris apjungia pozicinį ir ideologinį lygius) (Stephens & Breheny, 2012, Wong & Breheny, 2018). Šiame darbe naratyvai bus taip pat skirstomi į tris lygius. Toliau trumpai pristatomi naratyvo lygiai.

1. Asmeninis naratyvas. Pasakojimai leidžia žmonėms pateikti kontekstą, svarbias detales, kurios leidžia geriau suprasti istorijas (Wong & Breheny, 2018). Žmogus atskleidžia savo suvokimą, socialinės aplinkos vertinimą ir savo elgesį aplinkoje (Murray, 2003). Asmeninis naratyvas šiame tyrime atskleidžia, kaip mamos aiškina ir suvokia savo pačių patirtį, kokią prasmę įvykiams ir patirtims teikia.
2. Tarpasmeninis naratyvas. Pasakodamas istoriją žmogus dalyvauja pokalbyje, kurio metu pasakojimą koreguoja atsižvelgdamas į klausytojo reakcijas, stengiasi pateikti tam tikrą savo įvaizdį (Murray, 2003). Interviu imantis žmogus, net jei stengiasi būti neutralus, savo reakcijas ir klausimus kuria naudodamasis socialinėje erdvėje esančiais naratyvais (Stephens & Breheny, 2012). Pasakojimui įtaką gali daryti ir įvairūs tyrėjo bruožai: amžius, lytis, profesija ir panašiai (Wong & Breheny, 2018). Šiame lygyje veikia ir suvokiamos auditorijos įtaka (Murray, 2003). Tarpasmeniniame naratyve dėmesys kreipiamas į tai, kaip mamos konstruoja pasakojimą, kokios raiškos priemonės naudojamos ir kokią įtaką pasakojimui daro tyrėja ir tyrimo kontekstas.
3. Viešasis naratyvas. Tai yra viešai žinomi bendri socialinio gyvenimo naratyvai, kurie apima moralinių ir socialinių tapatybių nuostatas (Stephens & Breheny, 2012). Šis lygis atspindi suvokimą, kaip viskas „turėtų būti“ visuomenėje: kas yra gerai, kaip žmonės turėtų elgtis ir kaip mes suprantame, kodėl žmonės elgiasi taip, kaip elgiasi (Wong & Breheny, 2018). Žmonės pasakodami taip pat geba peržengti įprastas normas arba net jos pasipriešinti (Stephens, 2011). Viešasis naratyvo lygmuo leidžia geriau suprasti, kaip suprantama motinystė ir santykis su vaiku visuomenėje.

## 2.6. Tyrėjos santykis su tema ir tyrimo dalyviais

Tyrimo metu buvo vedamas tyrėjos dienoraštis. Tai leidžia geriau reflektuoti mano pačios santykį su tyrimo tema ir dalyvėmis. Aš nesu mama, tačiau su pirmą kartą tapusiomis mamomis susiduriu artimoje aplinkoje. Taigi, jau iki tyrimo turėjau tam tikrą įsivaizdavimą, su kokiais iššūkiais susiduria mamos, kokios yra jų patirtys. Kaip edukacinės ir vaiko psichologijos magistro studentė,

turiu žinių apie vaiko raidą, mamos ir vaiko santykį. Ši informacija daro įtaką tam, kaip pati suprantu motinystę, santykį su vaiku, „geros“ mamos įvaizdį. Tyrimo dalyvės žinojo, kad esu būsima psichologė, interviu metu galėjo matyti, kad esu jauna (visos dalyvės buvo už mane vyresnės). Visa tai galėjo turėti reikšmės pokalbiams su mamomis: kaip aš su jomis bendrauju, kokius klausimus užduodu, kaip jos į mane reaguoja ir kaip save reprezentuoja pokalbio metu. Pateiktoje tyrėjos dienoraščio ištraukoje galima matyti, kad mamų asmenybės, jų kalbėjimo maniera, aptariamose temose turėjo reikšmės tam, kaip aš jaučiausi interviu metu:

*„Interviu jautėsi labai didelė mamos ramybė, ji labai ramiai kalbėjo, greičiausiai dėl to, kad neseniai užmigdė vaiką, bet jos visa kalbėjimo maniera rami, pakankamai lėta. Jaučiau, kad mane tai irgi veikia, norisi ramiau lėčiau kalbėti, neskubėti su klausimų uždavimu. [...] Labai rezonavo ir atliepė mano pačios motinystės supratimą ir kokia aš norėčiau būti mama.“*

## 2.7. Tyrimo validumas

Siekiant užtikrinti tyrimo validumą detaliai aprašytas tyrimas ir kontekstas, duomenys analizuojami induktyviai (netaikant iš anksto numatytų kategorijų), duomenys pateikiami vartojant respondentų terminus. Viso tyrimo metu stengtasi pažinti respondenčių gyvenimą, patirtis, visa tai vertinti iš dalyvių pozicijos.

Duomenų analizės procese dalyvavo darbo vadovė. Pirminį duomenų kodavimą atliko tyrėja, vėliau kodai buvo peržiūrėti ir aptarti kartu su darbo vadove. Po to buvo identifikuotos temos ir potemės, kurias taip pat peržiūrėjo vadovė, jos buvo pakoreguotos atsižvelgiant į pastabas. Galiausiai su analizės rezultatais susipažino ir grįžtamąjį ryšį teikė magistrinio darbo konsultantė. Tai taip pat prisideda prie tyrimo validumo užtikrinimo.

### 3. REZULTATAI

Šio tyrimo tikslas yra tirti, kaip pirmakartės mamos patiria santykį su vaiku pirmais metais po vaiko gimimo. Buvo išsikelti trys klausimai: kaip vystosi šis santykis, kas mamoms santykyje yra svarbu bei kokie veiksniai daro įtaką santykiui. Analizuojant duomenis identifikuotos keturios temos: (3.1.) mamos ir vaiko santykis, (3.2.) tapimas mama, (3.3.) mama ir artimiausia aplinka, (3.4.) visuomenės požiūris į motinystę. Toliau plačiau aptiriamos temos su pavyzdžiais ir jose atsiskleidžiantys naratyvo lygiai.

#### 3.1. Mamos ir vaiko santykis

Respondentės dalinosi apie tai, kaip vystėsi jų santykis su vaiku, ką veikia kartu su vaiku, koks yra jų vaikas.

Kai kurios mamos dalinasi, kad santykį su vaiku pradėjo megzti nėštumo metu. Šis santykis išgyvenamas kaip pokalbis su vaiku, Kristina papildo, kad santykį mezgė ir per muziką. Kai santykio nėštumo metu nepavyksta išgyventi, išreiškiamas nusivylimas.

*Monika: Aš visą laiką jo laukiau, su juo šnekėdavausi net kol jisai nebuvo netgi dar net pradėtas, tiesą sakant. Aš jam sakydavau: [mažybinis vardas], palauk, mamai dar reikia tą padaryti, tą padaryt. Nu čia aš nežinau (nusijuokia), tikrai kažkoks kosmosas.*

*Karolina: Norėjau, jaučiau ir norėjau, kad viskas būtų sklandu ir gerai, o tokio maksimalaus išjautimo, kokį idealizavau savo galvoje, tokio kaip ir nebuvo.*

Daugelis mamų pačioje pasakojimo pradžioje apie santykį su vaiku įvardina, kad vaikas buvo lauktas, planuotas, trumpai paaiškindavo vaiko atsiradimo aplinkybes. Tai rodo, kad mamoms svarbu įvardinti, jog vaikas buvo lauktas ir planuotas, tuo paaiškinamas geras santykis su vaiku ar kitos teigiamos pasekmės.

*Rasa: Buvo planuotas, lauktas labai ir dėl to taip viskas yra tiesiog... Natūralu, svarbu ir teikia tą džiaugsmą, negu, labiau negu kažkokį tai negatyvų dalyką.*

Kalbėdamos apie santykio kūrimą su vaiku, mamos dalinosi apie gimdymo patirtis. Tais atvejais, kai gimdymas dėl tam tikrų priežasčių buvo labiau komplikotas, mamos patyrė daugiau streso, kuriuo paaiškina santykio su vaiku ypatumus. Pavyzdžiui, Kristina, nors cezario pjūvio operacijos metu ir dėl kūdikio sveikatos būsenos patyrė daug streso, tačiau tai vėliau ją skatino dar labiau rūpintis kūdikiu. Karolina savo motinystės ir santykio iššūkius sieja su epidūrinės nejautos poveikiu gimdymo metu.

Kristina: *Tai tokį, nu turėjau tokį, kaip pasakyt, išgyvenimą vidinį. Kad aš čia, o jis kažkur, nežinau kur, tėčio neįleidžia pas jį, tėčio neįleidžia pas mane. [...] Tai buvo gan ilgas laiko tarpas ir man sakau, užsidegė, užsikūrė kažkokia, matyt, motiniškumo lemputė, ir aš pasakiau, kad aš viskas, jis pas mane gulėjo lovoj, tikrai ne savo lovytėj, ir ir aš tiesiog jį visada glaudžiau.*

Karolina: *Man tada padidino epidūrą ir staiga viskas finalizavosi ant epidūro, sakykim. Tai aš nejaučiau tos kulminacijos, to didžiausio skausmo, kada nu moterys išgyvena tą patį jau išstūmimo momentą. Aš jį tokį maždaug, nu sako stumt, kažką ten darau ir tas vaikas išlindo ir maždaug: nu va prašau. Ir man toks what?! Man atrodo, mano smegenys nesuprato, kas čia įvyko.*

Santykis su vaiku užsimezga skirtingu metu. Kai kurios mamos ryšį su vaiku pajausdavo nėštumo metu arba iškart po gimdymo, pirmojo kontakto metu. Kitos mamos ryšį su vaiku patirdavo praėjus daugiau laiko. Pastaruoju atveju Erika ir Karolina paaiškina, kodėl, jų nuomone, santykį su vaiku išgyvena vėliau. Pavyzdžiui, santykis su vaiku pasikeitė įveikus pogimdyvinę depresiją: „supratau, kad čia mano visgi vaikas“ (Erika). Karolinai santykiui svarbus buvo vaiko asmenybės pamatymas.

Daiva: *Ir tą sekundę, kai jį padėjo – jis nurimo. Aš nemoku pasakyt, koks tas jausmas. Nu jis jaučia tave, nu viskas čia, reiškia, nu tu esi jam svarbus ir vienintelis, kas jį nuramina. Nu tai man šitas jaučiu viską atrišo, aš nežinau. Labai labai surezonavo, kad ant tiek gali būti kažkieno toks ryšys su tavim.*

Karolina: *Pirmas šiltas kontaktas 5 – 6 mėnesių, labai kažkaip tada stipriai smagu buvo. Po to apie pirmus metus, jau kai tokie vaikščiojimas ir toks individualumas, ir vaiko tokie pirmieji nu tokie, sakykim, IQ stipresni pasimato (nusijuokia). Ir aišku jau dabar, kai dabar irgi jau visai cute, nes atsiranda jau asmenybinių tokių dalykų gal. Ir jau jauti, kad žmogus šalia tavęs, toks jau visai su savo labai stipriais norais ir dalykais.*

Daugiausia santykį mamos su vaiku kuria per bendras veiklas ir patyrimus. Vaikai yra įtraukiami į įvairius buitines darbus, tėvai eina pasivaikščioti kartu su vaikais, važiuoja į gamtą ar kultūrinius objektus, kad vaikas pažintų pasaulį. Kai kurios mamos dalinasi, kad bendraudamos su vaiku gali būti savimi – tai Erikai ir Ievai svarbus santykio su vaiku aspektas.

Kristina: *Aš jam tiesiog leidžiu dalyvauti apskritai ir buityje (nusijuokia) ir... Ir žodžiu, ir žaidimai, ir lauke mes leidžiame laiką. Ir... jei kai jau išeina jam pačiam ir leidžiu ir stovėti virtuvėj man padėti, ir šluoti, ir siurbti.*

Erika: *Man su ja bendrauti reiškia būti savimi, nes jinai irgi tokia pilietė, jinai nejudgina, ne nieko, mano kompanionė, visur su manimi eina, su visais kartu bendrauja.*

Sprendimai dėl vaiko aplinkos daro įtaką mamos ir vaiko santykiui. Mamos, kurios neleidžia vaikų į darželį visą laiką leidžia kartu: „*Va, mano rankinukas. Visą laiką kartu.*“ (Erika). Kitos mamos, kurios nusprendė grįžti į darbus, leidžia vaikus į darželį arba palieka namuose su tėčiu. Tokiu atveju tiek jos pačios pasiilgsta vaikų, tiek vaikai labiau pasiilgsta jų.

Moterys savo santykį su vaiku vertina pagal tai, kaip vaikas yra prie jų prisirišęs ir kaip jos pačios vaiko pasiilgsta.

Rasa: *Nueina miegoti pietukų ir, tarkim, ilgiau miega, sakom, atrodo, kad jau pasiilgau nu, [...] Jau galėtų keltis, aš jau pasiilgau, jau norėčiau eiti kartu žaisti, kažką veikti.*

Karolina: *Santykis mūsų geras (abejojančiu balsu), ta prasme, kad aš vertinu jį kaip jisai reaguoja, kai manęs nebūna: ar jisai saugiai jaučiasi, kaip jis reaguoja į svetimą aplinką. Tai pagal visus tuos ženklus, atrodo, kad viskas gerai. Nes jis svetimoj aplinkoj prisiglaudžia ir kvestionuoja dalykus, bet paskui pamato, kad viskas gerai ir tiesiog būna laisvai, explorina. Tai aš manau, kad tas yra gerai.*

Pirmakartės mamos santykį su vaiku išgyvena skirtingai. Tai yra **asmeninis naratyvo lygis**. Mamos įvardina, kaip mezgė santykį su vaiku, kada ir kaip pajuto ryšį. Nėštumo metu mamos santykį su vaisiumi jaučia kalbėdamos su juo, gimus kūdikiui svarbus pirmas kontaktas su vaiku. Jei santykis užsimezga vėliau, mamos paaiškina kodėl. Kalbėdamos mamos pateikia įvairias svarbias detales ir konteksto niuansus, kurie yra svarbūs jų santykiui su vaiku. Pavyzdžiui, kad vaikas buvo planuotas ir lauktas – tai jų pačių siejama su įvairiomis teigiamomis pasekmėmis. Arba, santykio ypatumus priskiria sudėtingai gimdymo patirčiai. Mamos taip pat įvardina, kad santykį su vaiku stiprina per bendras veiklas, siekdamos vaikui suteikti kuo daugiau įvairių patirčių. Priimti sprendimai dėl vaiko aplinkos (leisti į darželį ar ne), daro įtaką tam, kaip mamos santykį su vaiku išgyveno interviu metu. Kalbėdamos apie santykį su vaiku, mamos vertina vaiko prierašumą ir kaip pačios pasiilgsta vaiko, kai ilgiau nesimato. Taigi, kalbėdamos apie santykį mamos siekia paaiškinti, kaip ir kada prasidėjo santykis, kas ir kokią įtaką daro jų santykiui su vaiku.

Šioje temoje asmeninis naratyvo lygis persipina su **tarpasmeniniu naratyvo lygiu**. Tai, kaip mama pasakoja apie savo vaiką, kaip jį pristato, taip pat yra svarbi mamos ir vaiko santykio dalis. Analizuojant tai, ką ir kaip mamos kalba, galima pastebėti tyrimo dalyvių sąveiką su klausytoju (tiek tyrėja, tiek suvokiama auditorija). Pasakojant apie savo vaikus pasikeisdavo intonacija, kalbos raiška: respondentės atrodydavo smagesnės, žaismingesnės, daugiau juokavo. Mamoms yra svarbu, kad vaikai yra panašūs į jas ar abu tėvus, todėl vaikas yra „*pats gražiausias, pats geriausias*“ (Daiva).

Mamos naudoja humorą (pavyzdžiui, „*gausiu rėkt, man atrodo, kai užaugs (nusijuokia).*“ (Ieva), „*jeigu tas vaikas bus bent pusė tiek yra manęs ir tavęs, sakau, mums šakės.*“ (Monika), vartoja vaizdingus apibūdinimus (pavyzdžiui, „*terminatorius 3000*“ (Erika), „*mažas niekšelis*“ (Monika). Taip pat beveik visos mamos dalinasi tais vaikų bruožais, kurie kelia joms sunkumų (pavyzdžiui, aktyvumas, stiprus norų reiškimas, išdykavimas), tačiau vėliau lyg pateisina savo vaikus – vaiko apibūdinimą užbaigia geromis savybėmis. Tai atsiskleidžia žemiau pateiktoje ištraukoje.

*Erika: Šiaip tai ji tokia, sakau, teroristinė asmenybė. Jau jos norai tokie yra labai aiškiai išreikšti, nu va matosi, kad ji iškart aiškiai rodo, parėkia, krenta, nu va tokia. Bet kartu ir labai miela, moka prisiglausti, tokia... Nepiktybinė.*

Taigi, kaip mamos mato savo vaikus yra kitas apsektas, per kurį atsiskleidžia mamos ir vaiko santykis. Panašu, kad atsakymams į šį klausimą įtakos turėjo tyrėjos ar suvokiamos auditorijos vaidmuo: mamos dažniau juokauja, stengiasi vaizdingai perteikti savo vaikų charakterį, pateikiant iššūkių keliančias vaiko savybes jas atsveria teigiamomis savybėmis.

### 3.2. Tapimas mama

Ši tema apima moterų išgyvenimus pirmą kartą tapus mama: tai yra įvairūs gyvenimo pokyčiai, tiek teigiami, tiek neigiami, gimus vaikui, naujo vaidmens priėmimas. Šis virsmas kelia įvairių iššūkių ir sunkumų. Tai, kaip mama suvokia savo motinystę, kaip išgyveną naujo vaidmens priėmimą, dažnai daro įtaką santykiui su vaiku. Kadangi tema plati, išskirtos trys potemės: (3.2.1.) pokyčiai susiję su tapimu mama, (3.2.2.) sunkumai kylantys tapus mama, (3.2.3.) buvimas mama – naujo vaidmens priėmimas.

#### 3.2.1. Pokyčiai susiję su tapimu mama

Gimus pirmam vaikui moters gyvenimas smarkiai pasikeičia. Visos respondentės dalinosi įvykusiais pokyčiais kasdienybėje, darbo ar studijų srityje ar net asmeniniais pokyčiais.

Gimus vaikui mamos dažniausiai rinkosi nutraukti darbus ar studijas. Nors respondentės pačios paaiškino, kad reikia atsisakyti darbų, įprastų veiklų dėl vaiko, kad tai yra normalu, tačiau patyrė ir neigiamų išgyvenimų. Moterys įvardina, kad išgyventi pertrauką nuo darbų ir kitų veiklų yra sunku. Tik Rasa įvardina, kad nejaučia didelio skirtumo, nes dirbdavo iš namų.

*Erika: Pačiai, kadangi sutriko mano pačios tas gyvenimas, iš tos pusės, kad darbai nutrūko dalinai, dar kažkas nutrūko... Visokios veiklos.*

*Karolina: Tobulėjimo kelias jis toks non-stop'inis ir čia va taip sustoti nuo visko. Aš dar ten naują specialybę pradėjau, praktikuoti porą metų ir man buvo toks vat kaip tik grįžta pacientai*

*su feedback'u ir aš vat kaip tik išeinu ir toks labai nu, kaip ir... [...] jaučiuosi tokia biškį pačiupinėjus kažką, idėjus max įdirbio, ten tiek metų, 11 metų, ir dabar ta pauzė tokia nu what, nu tipo. [...] ta tokia baimė iškristi iš visur ir iš visko ir... kaip grįžti tai išvis neįsivaizduoju (nusijuokia).*

Mamos dalinasi, kad pakito ir jų asmeninės savybės. Pavyzdžiui, Erika įvardina, kad tapo kantresnė, lengviau suvaldo savo impulsus, egocentriškumą. Ieva labiau savimi pasitiki, drąsiau priima sprendimus. Visos respondentės dalinasi, kad pasikeitė prioritetai, gyvenimo tikslas – svarbiausias tampa vaikas ir jo poreikiai.

*Ieva: Tavo laikas yra nebe tau, tu esi pats nebe sau ir tavo mintys yra nebe, ne apie tave, ne apie tavo gyvenimą, o yra apie tai, kaip padaryti viską, nu kad būtų tam mažam žmogui geriau. Šiaip tai kardinaliai viskas pasikeičia.*

Tokius gyvenimo pokyčius nėra lengva priimti. Čia respondenčių pasakojimai išsiskyrė. Vienos mamos įvardina, kad jaučiasi praradusios save, savo pomėgius, laisvę. Pavyzdžiui, interviu metu Karolina vis grįždavo prie to, kad jaučiasi praradusi save, ši mama sunkiai išgyvena įvykčius pasikeitimus.

*Karolina: Pokytis toks, kad tiesiog laisvės asmeninės nėra ir kaip asmenybė jaučiuosi tokia kažkur pakabinta. Nebesuprantu nei ko čia man reikia, nei ko čia noriu, nei kaip čia.*

Kitos mamos šį pokytį priima kaip laikiną etapą – kol vaikas mažas, galbūt negali skirti laiko sau, vyrui ar savo pomėgiams, bet vaikui augant tai keisis. Daiva įvardina, kad jai „šitas laikas yra pats geriausias“, o Kristina kalba apie šį laiką su šypsena.

*Kristina: Bet tai nėra kažkoks, kad ar man nebepatinka, ar čia man sukelia kažkokį tai, ne, tiesiog, aš, aš, man kelia, galbūt ir džiaugsmo tokio, ir juoką net gal, nu taip, kad net negali niekur nueiti, net kavos atsigerti. Na toks, o, galvoju, čia tai... (juokiasi) Bet iš kitos pusės, aš taip galvoju, kad kadangi man toks dabar duotas laikas, tai aš visiškai nesinervuoju, nesukeliu sau kažkokių papildomo ar streso.*

Šioje potemėje ryškiausias **asmeninis naratyvo lygis**. Kalbėdamos apie savo gyvenimuose įvykčius pokyčius moterys atskleidžia savo sprendimų (pavyzdžiui, karjeros atžvilgiu), išgyvenimų priežastis, pateikia svarbias detales leidžiančias geriau suprasti tapimo mama procesą. Mamoms tenka sustabdyti darbus, studijas, atsisakyti kai kurių įprastų veiklų. Tapus mama pasikeičia prioritetai: svarbiausias tampa vaikas ir jo poreikių patenkinimas. Vienoms mamoms šis pokytis ateina su stiprių savęs praradimo jausmu, įvykčius pokyčius sunku priimti. Kitos mamos tai priima kaip joms skirtą

laiką būti su vaiku, jį pažinti – taip jos įprasmina šį laiką ir įvykusius pokyčius. Respondentės įvardina, kas keitėsi jų gyvenimuose tapus mama, šiuos pokyčius siekia įprasminti.

### 3.2.2. Sunkumai kylantys tapus mama

Šiuo jautriu laikotarpiu moterys patiria įvairių sunkumų. Nėra lengva priimti gyvenime vykstančius pokyčius, kyla ir kitų iššūkių. Vienai mamai kilo sunkumų dėl žindymo, kita mama dalinosi, kad „*pirmasis mėnuo toks pragariškas yra*“ (Monika), kol priprato prie rūpinimosi vaiku. Daugelis mamų paminėjo, kad pirmais mėnesiais ar net metais per daug apleido save ir santykį su vyru.

Beveik visos mamos susidūrė su socializacijos ar savirealizacijos trūkumu. Daiva teigė, kad „*socializacijos gal irgi nu trūksta, nes tu sėdi namuose*“, mamos dalinosi, kad labai sunku būti rutinoje, todėl stengiasi prisigalvoti įvairių veiklų, „*kad nesėdėt namuose*“ (Erika).

Trys mamos patyrė rimtų emocinių išgyvenimų, kurie sąlygojo ir santykio su vaikais kūrimą. Erika sirgo pogimdyvine depresija. Rūpinimasis vaiku tuo metu buvo lyg darbas, turėjo suicidiškų minčių, norėjo atsiriboti nuo vaiko. Tai truko 7–8 mėnesius. Mama kreipėsi pagalbos į kolegę draugę, įsitraukė į įvairias veiklas, kursus, darbus, tai jai padėjo „*viską išsispręsti be vaistų*“.

*Erika: Tai tada tam, kad išbrisčiau iš to [...] aš tiesiog pasinėriau į darbą. Kada jinai miega, aš dirbu. Arba aš kursuose kokiuose nors. [...] buvau prisiėmus visokius vaikų miego kursus, dar visokius kursus, kad tik tai kažką turėčiau veiklos, kad ausyse per ausines kažkas su manim kalbėtų.*

Lina dalinosi, kad jai motinystėje trūksta apčiuopiamumo, aiškaus rezultato, todėl, kai pasidarė sunku, kreipėsi pas psichologą. Nusprendusi, kad nori pabandyti susitvarkyti su situacija be medikamentų, dvynius pradėjo dvi dienas per savaitę leisti į darželį – taip ji rado laiko sau, darbams, galimybę pailsėti ir tai jai padėjo išspręsti sunkumus.

Karolina daugiausia sunkumų patyrė dėl jausmo, kad save praranda, kad gaišta laiką būdama namie. Pati mama įvardina, kad tokia jos savijauta darė įtaką santykiui su vaiku.

*Karolina: Aš nesu iš tų mamų, kuri labai jau ten idealizuoja ir yra prisirišusi, ir negali vaiko paleisti. Aš kaip tik norėčiau, kad biškį man dar man erdvės duotų, nes aš jaučiu, kad aš save labai prarandu ir ir man tas kažkaip nepatinka ir netiesiogiai persikelia į kažkokią nekantrybę, pyktį ant vaiko, nors iš tikrųjų čia viskas yra apie mane, o ne apie vaiką.*

Išskirtinė respondentės Ievos situacija – pirmaisiais motinystės metais išsiskyrė su vaiko tėčiu ir pakeitė gyvenamąją vietą. Ieva įvardina, kad skyrybos labiau nei grįžimas į darbą paveikė santykį



su vaiku, nes jautė, kad dėl emocinių išgyvenimų nebegali pilnai savęs atiduoti vaikui ir tai labai išgyveno.

*Ieva: Iš šono vienas žmogus pasakė, kad vat kai aš buvau mažas ir mano tėvai skyrėsi, sako, ko man labiausiai trūko, tai, sako, ką aš labiausiai jaučiau, kad mama yra šalia, bet jos, kaip ir nėra mintimis. Jinai nebe visa mano, sako. Ir man tas tokį skausmą sukėlė, mane tie žodžiai palietė ir aš stengiausi jau, nu kai esu savo dukra atidėti ten visas problemas, kažkaip, stengtis bent jau kiek įmanoma į šoną ir būti mintimis ir kūnu su savo vaiku.*

Tai, kaip mamos dalinasi apie kylančius sunkumus tapus mama atskleidžia **asmeninį naratyvo lygį**. Moterys dalinasi patiriamais sunkumais: socializacijos, savirealizacijos trūkumu, fiziniais iššūkiais, sunkiais emociniais išgyvenimais. Mamos taip pat pasakoja, kas padėjo sunkumus įveikti. Kalbėdamos apie tai jos įprasmina savo patirtis ir sieja tai su savo savijauta bei santykiu su vaiku.

### 3.2.3. Buvimas mama – naujo vaidmens priėmimas

Svarbus pokytis įvyksta moterų asmenybėje – naujo vaidmens priėmimas. Moteris tampa mama, žmona ir vyras tampa tėvais, atsiranda naujas savęs suvokimas.

Paklausus, kaip jautėsi tapusios mamomis, respondentės dažnai pradėdavo svarstyti, kada atėjo šis suvokimas. Vienos jautėsi mamomis nėštumo metu, ypač šis jausmas mamoms sustiprėdavo pajutus pirmuosius vaisiaus judesius: „*Nuo tada, kai pradėjo judėti ir kai pradėjom ir bendrauti, tai pirmoji mamų diena, buvo mamos diena.*“ (Kristina). Tačiau ne visos moterys jautėsi mamomis sužinojusios, kad laukiasi: „*su teigiamu nėštumo tekstu testu mamytės jausmelis, ne, nesakyčiau, kad labai pasijautė (nusijuokia)*“ (Karolina). Daugeliui tokia naujiena kėlė abejonių dėl savo gebėjimų būti mama: „*Pati jaučiausi tokia vėjavaike (juokiasi), nežinau net kaip pasakyt. Nu tiesiog buvo abejonių, kaip man seksis.*“ (Ieva). Abi mamos, kurios vaikų susilaukė dirbtinio apvaisinimo pagalba, įvardino, kad džiaugsmas ilgą laiką nėštumo metu buvo sulaikytas, atsargus.

*Daiva: Pradžioj buvo kažkaip iš viso sunku, sunku patikėt. Mes atlikinėjom pagalbinį apvaisinimą ir tai buvo nebe pirma procedūra. Prieš tai buvusios buvo nesėkmingos. Tai kai... Paaiškėjo, kad, kad šita nu sėkminga, tai aišku, pradžioj labai toks atsargus buvo tas jausmas, nes... Niekada negali nu žinoti, kaip ten viskas. Tai pradžioje tas džiaugsmas toks rezervuotas ir... Nu šiaip nelabai ten tikisi.*

Daugeliui mamų stiprus motinystės patyrimas būdavo iškart po gimdymo arba po pirmo artimo kontakto su vaiku.

Ieva: *Nu man buvo labai didelis ryšis, iš po, iš karto. [...] Na jaučiau labai stiprų ryšį iš karto, man tai pasidarė svarbiausias ir mylimiausias žmogeliukas (juokiasi) pasauly.*

Erikos ir Karolinos motinystės suvokimas, kaip ir santykio mezgimas su vaiku, prasidėjo vėliau, praėjus šiek tiek laiko po vaiko gimimo. Karolina įvardina, kad mama pradėjo jaustis, kai vaikas pradėjo ją išskirti iš kitų, vadinti „mama“ ir kai paties vaiko asmenybė pradėjo skleistis. Erikos atveju savo kaip mamos suvokimas buvo sutrikdytas pogimdyvinės depresijos.

Erika: *Pradžioj realiai aš ją vertinau kaip savęs tąsą. Kas nėra labai geras vaiko vertinimas, nes tai nu atskiras individas, va, matosi (juokiasi). Bet pradžioj, vat nėštumo metu taip ir buvo. O po to, kadangi buvo pogimdyvinė, tai aš truputį nesupratau, kas tas vaikas.*

Daugelis mamų įvardina, kad buvimas mama yra privilegija. Pavyzdžiui, „toks jausmas, kad kažkas priėmė į klubą. Į privatų klubą.“ (Erika), „čia nematoma tokia kaip ir siena prasiveria. Nes tie, kurie neturi vaikų, nu jie automatiškai neįeina į tą ratą žmonių, kurie turi“ (Daiva). Šis privilegijos jausmas atsiskleidžia ir per tai, kad mamos jaučiasi galinčios „prisidėti prie mažo žmogaus augimo“ (Erika), „perduosi tas vertybes savo ir užauginsi dar vieną žmogų pasauly, kuris atneš kažką gero“ (Monika).

Buvimas mama siejamas su pilnatvės jausmu – tai įvardina visos respondentės. Kai kurios teigia, kad dabar, jau turint vaiką, atrodo, kad būtent to ir trūko gyvenime: „iki pilnos laimės man tikrai reikėjo vaiko“ (Daiva).

Buvimas mama ne vienos respondentės buvo lyginamas su meilės sąvoka. Tapusios mama moterys patiria naują meilės formą, tai prisideda ir prie patiriamo pilnatvės jausmo.

Kristina: *Tokios kitokios meilės, kitokios meilės negu, kad, tarkim, yra vyro ir mano, ir čia nu toks toks kitoks atsirado dar viena meilės sąvoka tikriausiai tapus mama.*

Moterys dalinasi, kokius lūkesčius kelia sau kaip mamoms. Šie lūkesčiai atsiranda dar nėštumo metu, kai mamos įsivaizduoja, kokios jos bus, koks bus jų vaikas ir kaip atrodys jų santykis. Jei šie lūkesčiai nėra išpildomi, mamos išgyvena nusivylimą, jaučiasi kaltos.

Karolina: *Idealizavau, aišku, aš tą procesą, kad galvojau, kad ten labai jau aš ten viską jausiu ir labai norėsis būti, ten kalbinti tą vaiką, įsivaizduoti, kaip jis atrodys ir panašiai. Bet man buvo gal gan sunku tą daryti.*

Kai kurios mamos džiaugiasi, kad joms pavyko susitvarkyti su įvairiais iššūkiais nepaisant to, kad jos yra pirmakartės. Tokiu atveju jų pačių motinystė vertinama labiau teigiamai.

Ieva: *Kai pirmą kartą esi mama, tai tu nesupranti nei kodėl, nei ką reikia daryti ir panašiai, bet viską man pavyko daryti puikiai, aš viską greitai išsiskaitinėjau, susiradau, dėl ko gali vaikas verkti, kai verčia visokius būdus išbandau.*

Mamos, kurioms motinystė teikia džiaugsmą, pradeda galvoti „kada čia antrą?“ (Erika). Tačiau čia svarbios ir kitos aplinkybės: Karolina aiškiai įvardina, kodėl apie antrą vaiką šiuo metu negalvoja: „*Jeigu būtų didesnis vyro palaikymas ir dalyvavimas tame, aš nesvarstyčiau ar turėti antrą vaiką, ar ne.*“

Tapimas mama yra reikšmingas virsmas moters gyvenime. Šioje potemėje dominuoja **asmeninis naratyvas**. Paklaustos, kaip jautėsi tapusios mamomis, moterys reflektuoja, kada pradėjo jausti, kad jos yra mamos, kokios patirtys buvo pradžioje. Kalbėdamos apie tapimą mama moterys pamini abejones kilusias nėštumo metu dėl to, kaip joms seksis būti mamomis. Tapimas mama respondenčių laikomas privilegija, patiriamas pilnatvės jausmas ir siejama su platesne meilės sąvoka. Pradėjusios lauktis moterys turi įvairių lūkesčių sau – jei šie lūkesčiai nėra išpildomi, mamos jaučia nusivylimą. Nuo to, kaip patiriama motinystė, priklauso, ar mama nori turėti daugiau vaikų. Moterys pasakodamos savo istorijas bando įvardinti, kada suprato tapusios mamomis, ką šis pokytis atnešė į jų gyvenimus ir kaip tai veikia jų savijautą.

### 3.3. Mama ir artimiausia aplinka

Mamos dalinosi tuo, koks yra svarbus vyro, tėvų palaikymas, santykis su kitomis mamomis, kurios turi panašaus amžiaus vaikų.

Beveik visų respondenčių pasakojimuose atsiskleidė vyro palaikymo svarba. Svarbu paminėti, kad visos, išskyrus vieną mamą, gyvena kartu su vaiko tėčiu. Vyro palaikymo nauda atsiskleidė įvairiais aspektais: palaikymas patiriant pogimdyvinę depresiją (Erika), atlaikant aplinkos spaudimą (Erika, Monika), susitvarkant buityje pirmaisiais mėnesiais (Lina), auklėjime (Kristina, Ieva), įsitraukiant į dirbtinio apvaisinimo procesą (Daiva) ir apskritai bendradarbiaujant tėvystėje (Monika). Vyro įsitraukimo svarbą iliustruoja žemiau pateikta ištrauka.

Monika: *Kaip sako, oi, vyras tau padeda, kaip tau faina. Nu ne, jis man nepadeda. Mes auginam vaiką kartu, nes mes kartu ir dalyvavom tam procese, kad jis atsirastų, tai aš natūraliai ir suvokiu, kad ir vyras tada kartu augina vaiką, o ne, kad aš auginu, o jis nu tipo čia tarp kitko padeda. Tai ne, šitas variantas man neveiktų ir labai džiaugiuosi, kad vyras būtent toks yra, kuriam vaikai yra irgi labai svarbi gyvenimo dalis.*

Kiek kitokia situacija atsiskleidė kalbant su Karolina. Viso interviu metu respondentė grįždavo prie to, kad jai labai trūko vyro įsitraukimo nėštumo metu, pagalbos ir bendradarbiavimo jau vaikui gimus.

Karolina: *Didžiausias nepatogumas buvo ne santykių su vaiku, bet santykių su vyru, nes norėjosi didesnio įsitraukimo į procesą. [...] Supratau, kad ne nuo manęs čia vienos tas priklauso ir man tas sukeldavo kaip ir bejėgystės tokį jausmą, kad negaliu kontroliuoti to pati viena. Nes jeigu pati viena, tai žinau, kaip čia viskas būtų, o va, kad čia vat kažkoks žmogus dar šalia, nu ne kažkoks, vyras šalia (nusijuokia), bet vat jis nedaro taip, kaip aš galvoju, kad norėčiau, kad būtų. Tai tas turbūt kėlė didžiausią man gal tokį diskomfortą.*

Respondentės įvardina ir tai, kokia svarbi yra socialinė aplinka: santykis su savo tėvais, jų pagalba ir įsitraukimas, draugų palaikymas. Mamos reflektuoja apie tai, kaip jas auklėjo tėvai ir kokią įtaką tai daro jų motinystei. Iš vienos pusės, jos vertina besąlyginę meilę ir priėmimą, kurią gavo iš tėvų. Tačiau iš kitos pusės, siekia daugiau domėtis apie vaikų fizinę ir emocinę raidą nei jų tėvai, kurti šiltą santykį, dažniausiai neklauso tėvų patarimų apie vaikų auginimą, nes suvokia, kad pasikeitė laikai ir žinios apie vaikų auklėjimą bei raidą.

Lina: *Aš, aišku, prisimenu visokių ten dalykų, kurių gal norėčiau nekartoti, ar ne. Aš nebuvo kažkaip labai blogai auginama, ta prasme, jokių būdu. [...] Turėt ten kažkokį ten gilesnį ryšį ar kažką tai irgi ne. Nu tai... Tai kažkaip aš noriu stengtis, nežinau aš, ar man pavyks, bet gal to ryšio šiek tiek daugiau būtų su vaikais, negu kad mano vaikystės šeimoje buvo.*

Kelios moterys įvardino, kad tapus mama pasikeitė jų santykis su savo pačių mama. Rasa ir Karolina labiau vertina ryšį su savo mamomis, tapusios mamomis pradėjo geriau suprasti, per ką perėjo jų mamos ir tai joms kelia dėkingumo ir meilės jausmus. Daiva pasakodama apie ryšį su savo mama susigraudino – vaiko atsiradimas šeimoje jai padėjo iš naujo atrasti ryšį su savo mama.

Daiva: *Kai pamačiau, kaip ir su mano mama yra, tai sakau, man kažkas tokio. Ji tiesiog pradėjo jausti, kad kažkas yra. [...] Šiaip jinai nėra iš... tokia šilta, ar ten mūsų tas ryšys kažkoks ten didelis nuo vaikystės, nu tokia jinai nebuvo iš šilčiausių žmonių. Bet šituo klausimu, tai aš parvažiavau ir jos pirmas klausimas: ar tau viskas gerai? (Atsidūsta) Ir aš pasakiau, nu, žodžiu ten... Buvo emocijos, nors realiai dar nieko net neįvyko, bet, bet jinai tiesiog jautė, sako, aš taip ir maniau, kad kažkas vyksta.*

Dar vienas svarbus palaikymo šaltinis motinystėje yra kitų mamų bendruomenė: moterys, kurių vaikai yra panašaus amžiaus. Bendraudamos su kitomis mamomis respondentės supranta, kad ne vienoms joms yra sunku, kad tie iššūkiai, su kuriais susiduria, yra normalūs, taip viena kitą palaiko.

Daiva: *O mums pabendrauti su mamom irgi yra reikalinga, nes nu tos socializacijos vis tiek reikia. Ir ir bendravimo, o kai susitinki su tais, kam yra tos pačios problemos ir iššūkiai, nu tai yra lengviau tiesiog išsikalbėti, pabūti, pajuokauti.*

Tačiau tai ne visada naudinga. Kai kurios respondentės dalinasi, kad kitų mamų nuomonė gali veikti neigiamai, ypač įvairiuose forumuose, arba kai mamos siekia pasilyginti.

Monika: *Visą laiką labai mėgsta lygintis viena su kita, kaip čia kas. [...] Jinai sako, nu vat mėgsta labai lyginti savo vaiką ir vis klausia, ką padarė [vardas], ką daro [vardas]? Nors jos vaikas yra vyresnis. Ir aš galvoju, nu tai kam to reikia. Arba pradeda smerkti kitas mamas už jų pasirinkimus auklėjant vaiką, nu tipo: „kaip taip įmanoma?“*

Motinystei labai svarbus vyro, tėvų, draugų ir kitų mamų palaikymas. Šioje temoje taip pat dominuoja **asmeninis naratyvo lygis**. Vyro pagalba ar kylantys sunkumai santykiuose su partneriu yra svarbu visų mamų pasakojimuose. Mamos taip pat reflektuoja, kaip buvo auklėjamos pačios, ką nori kartoti, o ką keisti auklėjime. Tapusios mama moterys pradeda labiau vertinti ryšį su savo mama. Kalbėdamos apie kitų mamų palaikymą, moterys atskiria, kad naudingas palaikymas yra pasidalinimas savo sunkumais, palaikymas, tačiau jei mamos siekia pasilyginti, tai veikia neigiamai. Taigi, kalbėdamos apie savo motinystės patirtis mamos siekia paaiškinti, kokią įtaką tam turi jų socialinė aplinka.

### 3.4. Visuomenės požiūris į motinystę

Analizuojant mamų atsakymus galima pamatyti visuomenėje susidariusį įvaizdį, kas šiuo metu yra laikoma „gera“ mama. Pirmiausia, beveik visos mamos akcentavo besąlyginį vaiko priėmimą ir meilę: būti su vaiku, leisti jam santykiuose jaustis saugiai, kad bet kada galėtų kreiptis į mamą kaip į patikimą asmenį.

Erika: *Būti ta, tuo ramiu uostu, kad vaikas žinotų, kad ir ką padarė, jis gali grįžti namo. Kad ir kas būtų, gali grįžti namo ir aš neteisiu, aš išklausysiu. Jeigu ir nesutiksiu, aš labai norėčiau tokia būti, kai jinai paaugs, kad ir ką prisidirbtų, kad nebijotų man pasakyt.*

Kitas aspektas – vaiko poreikiai turėtų būti iškeliami aukščiau savo, mama turėtų suprasti savo vaiko siunčiamus signalus „*pamaitinti kada reikia, suprasti, žinoti ten, nu būna kartais verkia.*“ (Ieva).

Mamos turi įvairiapusisškai ugdyti vaiką, užsiimti su vaikais. Nuo paminėtų ar kitų reikalavimų įgyvendinimo priklauso, ar mamos jaučiasi geros mamos, ar ne.

Lina: *Nu tai jeigu jau tau pradeda kilti stresas, kad jau vaikams nedavei su kruopom pažaist, nu tai gal biškį per daug, nu ta prasme, nu toks, nu tai nesugadinsi tu tų vaikų, jei jie tų kruopų nepačiupinės tą dieną, ta prasme, ar tą savaitę netgi.*

Karolina: *man toks jausmas, kad aš turiu padaryti jam tas sąlygas, kad jis augtų pilnavertiškai. [...] Lavinimas, raida, kalba, tualetu įgūdžiai, stalo įgūdžiai, etika, estetika, [...] kažkokios visuomeninės normos, kurias mes patys turim.*

Mamos jaučia atsakomybę už savo vaikų gyvenimus, užauginti vaiką kuo geresniu žmogumi. Yra susidaręs požiūris, kad netinkamas tėvų auklėjimas ir vaiko auginimas gali sugadinti vaikus.

Daiva: *Nes čia yra ne juodraštis ir negalėsi išsitaisyti ir ir tų klaidų norisi padaryti kuo mažiau, kad, kad nesu... teisingai kažkaip iš... išauklėti, užauginti tą vaiką.*

Mamos susiduria su aplinkinių nuomone, kad per daug laikomas ant rankų, glėbyje, per ilgai žindomas ar lovoje migdomas vaikas pripras ir bus sunku tai pakeisti: „*Tai nenešiook – pripras. Arba ten kažko nedaryk, nes pripras ir jau viskas nieko negalėsi paskui pakeisti.*“ (Rasa). Daugiausia respondentės su tokia nuomone susiduria artimojoje aplinkoje iš vyresnių žmonių arba socialinėse medijose. Nepaisant to, pačios respondentės tokiai nuomonei nepritaria.

Įdomu tai, kad beveik visos respondentės apie motinystę kalbėjo kaip apie prigimtinių, natūralių pajautimą, kurį arba turi, arba ne. Kai kurios mamos jau nuo mažens jautė poreikį kažkuo rūpintis, tai įvardina kaip motinišką, globojimo instinktą: „*pasirodo, kad va turėjau visgi tą motinišką instinktą*“ (Ieva). Mamos vadovaujasi savo intuicija vaiko auginime: „*Kol nu dar negali suprasti, ko tavo ten vaikelis nori, tai tu tiesiog darai pagal savo motinišką [...] instinktą kažkokį tai.*“ (Kristina). Šis natūralus pajautimas, kaip rūpintis vaiku, beveik visų respondenčių yra vertinamas labiau nei literatūra ar kitų patarimai.

Monika: *Yra tų visų pilna knygų psichologinių parašyta apie vaikų auklėjimą, bet aš tiesiog galvoju: [...] kaip žmonės per tiek tūkstantmečių augino vaikus, ar ne, be jokių knygų, literatūrų, ar psichologų pamokymų, tai galvoju kažkaip, matyt, ir mums pavyks tą vaiką užauginti ir su juo sukurti nu santykį.*

Klausiant apie susiformavusį „geros“ mamos įvaizdį, keliamus lūkesčius ar reikalavimus, respondentės tai iš dalies priskiria socialinių medijų įtakai. Įtaką daro įvairūs forumai ar mamų grupės socialiniuose tinkluose. Socialinėse medijose sudaromas įvaizdis, kad motinystė yra paprasta: mamos turi grįžti į buvusias kūno formas, sportuoti, vaikas turi būti gražiai aprengtas, ugdomas ir panašiai.

Karolina: *Jaučiu, kad tai bruka man kitas mintis, kad čia per mažai žaislų turim, čia, žodžiu, Montessori, čia, žodžiu, reikia kažkokius tai gražius dalykus daryti, užkandžius, pačiai kažką ten varyti, daryti, lipti, varyti į būrelius visus.*

Erika: *Ir dar kitas dalykas, kas yra su influencerėm, tai tasai kūno kultas, kur pavyzdžiui mama, tik ką pagimdžiusi mama, yra verčiama grįžti į formas. Nu ji niekada negrįš. Nu nėra taip, kad nebūtų to ženkle, kad buvo lėliukas.*

Apskritai, išsiskiria du požiūriai į motinystę. Iš vienos pusės, motinystė yra laikoma natūraliu pajautimu, kaip auginti vaiką, suprasti vaiko signalus, svarbu besąlygiškai priimti ir mylėti: „*tokio amžiaus vaikui reikia tiesiog tavęs*“ (Daiva). Iš kitos pusės, keliami lūkesčiai mamoms nesugadinti vaiko, neklysti, įvairiapusiškai ugdyti, tuo pačiu pasirūpinant savo išvaizda, šeimos įvaizdžiu. Pastarasis požiūris siejamas su neigiamomis patirtimis, kai kuriuose mamų pasisakymuose galima girdėti pasipriešinimą šiam požiūriui.

Monika: *Aš nenoriu vaidinti nei prieš vaiką, nei prieš visuomenę, kad oi, kokia čia esu nuostabi mama, nerėkiu ant vaiko, neduodu saldainio, o ir dar ten kažko neduodu ir televizorius neleidžiu žiūrėti ir visa kita. Ir aš ten kažkokia supermamytė esu. Tikrai ne, mano vaikas žiūri ir filmukus, ir jau per Kalėdas ten gavo paragauti ir saldumynų, ir ledą, man atrodo, dar metų nesulaukęs gavo palaižyti, kas ten tai yra.*

Šioje temoje dominuoja **viešasis naratyvo lygis** – visuomenės požiūris, keliami lūkesčiai ar net reikalavimai mamoms dėl vaiko auklėjimo, santykio su vaiku, motinystės. Gera mama yra ta, kuri besąlygiškai myli ir priima vaiką, supranta ir atliepia vaiko poreikius, nesugadina vaiko. Visuomenėje yra priimta, kad mamos turi išlikti darbingos, sportiškos, aktyvios, kuo įvairiau užimti savo vaikus. Panašu, kad visuomenėje vyrauja požiūris, kad per ilgai nešiojamas, žindomas vaikas pripras ir bus sunku tai pakeisti. Su tokiu požiūriu respondentės susiduria bendraudamos su vyresniais žmonėmis. Visos mamos apie motinystę kalbėjo kaip apie instinktą, kažką, ką arba turi, arba ne. Taigi, vyrauja požiūris, kad motinystė yra natūrali, įgimta. Mamos teigia, kad prie motinystės įvaizdžio formavimo prisideda socialinės medijos, mamų forumai ir grupės socialiniuose tinkluose. Visuomenės požiūris, kad mama turi įvairiapusiškai ugdyti vaiką, rūpintis savo išvaizda, būti darbinga ir veikli, kelia mamų nepasitenkinimą ir net tam tikrą pasipriešinimą. Mamų pasakojimuose atsiskleidžia visuomenėje vyraujantys požiūriai apie motinystę, nes jie yra svarbūs mamoms ir vienaip ar kitaip veikia jų motinystės patirtis.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu siekta išsiaiškinti, kokios yra pirmą kartą tapusių mamų patirtys kuriant santykį su vaiku pirmaisiais jo gyvenimo metais. Rezultatų analizės metu išskirtos keturios temos: mamos ir vaiko santykis, tapimas mama, mama ir artimiausia aplinka, visuomenės požiūris į motinystę. Kalbant apie savo vaikus pasikeisdavo respondenčių intonacija, kalbos raiška – mamos daugiau juokavo, vaizdingiau kalbėjo. Tai leido pastebėti, kokia yra tyrimo dalyvių ir tyrėjos sąveika pokalbio metu. Asmeninis naratyvo lygis leido geriau suprasti, kaip pačios mamos patiria santykį su vaiku, kas joms yra svarbu ir kokią prasmę teikia. Mamos dalinosi, ką joms reiškia būti mama, kokius pokyčius tai atneša ir su kokiais sunkumais susiduria. Taip pat kokios aplinkybės yra svarbios kuriant šį santykį: partnerio, tėvų ir kitų aplinkinių įtaka, požiūris į motinystę ir „geros“ mamos įvaizdis. Pastarojoje temoje ryškiai atsiskleidė viešasis naratyvas. Mamos kalbėdamos apie motinystę perteikia ir visuomenėje vyraujančius požiūrius į motinystę, keliamus lūkesčius ar reikalavimus mamoms. Toliau bus aptariami gauti rezultatai atsižvelgiant į tyrimo klausimus.

### 4.1. Mamos ir vaiko santykis

Pirmas tyrimo klausimas buvo apie tai, kaip vystosi mamos ir vaiko santykis pirmaisiais metais nuo nėštumo pradžios. Čia galima pastebėti, kad mamos santykio su vaiku pradžią patiria skirtingai. Ryšį su vaiku vienos mamos jausdavo nėštumo metu, bendraudavo su vaisiumi. Literatūroje galima rasti, kad santykio kūrimas nėštumo metu yra viena iš svarbiausių nėščiosios užduočių (Meireles & Costa, 2019). Mamos teigia, kad santykį su vaiku stipriai išgyvena iškart po gimdymo, pirmo kontakto su vaiku metu. Oda prie odos kontaktas yra vienas iš dešimties žingsnių sėkmingam žindymui užtikrinti Pasaulio sveikatos organizacijos ir UNICEF gairėse (World Health Organization, 2020). Toks kontaktas turi ilgalaikę naudą mamos ir vaiko sąveikai (Bigelow et al., 2018), mamų laikomas svarbiu veiksniu ryšiui su vaiku užmegzti po cezario pjūvio operacijos (Machold et al., 2021). Oda prie odos kontaktas po gimdymo yra svarbus veiksnys mamos ir vaiko santykiui, tai patvirtina ir respondenčių pasakojimai. Kelioms mamoms dėl patiriamų emocinių sunkumų santykis su vaiku buvo patirtas praėjus maždaug pusei metų. Vaikui gimus santykiui vystyti svarbus mamos jautrumas kūdikio signalams (Behrendt et al., 2019), savęs kaip mamos įvaizdis (Zdolska-Wawrzkievicz et al., 2019). Kai mamos susiduria su emociniais sunkumais nėštumo ar pogimdyviniu laiku, tai gali riboti gebėjimą atliepti kūdikio poreikius, iškreipti savo kaip mamos įvaizdį, o tai savaime apsunkina santykio su vaiku patyrimą. Taigi, santykio su vaiku patyrimas yra individualus procesas, mamos santykio pradžią įvardina skirtingu metu.

Santykį mamos kuria per sąveiką su vaiku, bendras veiklas. Santykio kokybę mamos vertino reflektuodamos apie abipusį pasiilgimą ir prierašumą. Šios dvi santykio dimensijos buvo aptartos ir įvade. Tyrimo dalyvės santykį su vaiku kuria, stiprina per žaidimus, buitines darbus, kitas veiklas ar



patirtis. Tyrimuose gaunami rezultatai rodo, kad per sąveiką su vaiku mamos geriau pažįsta savo vaiką (Zdolska-Wawrzkiwicz et al., 2019), tai kelia teigiamus jausmus ir didina pasitikėjimą savo gebėjimais (Lutz et al., 2009). Sąveika su vaiku yra svarbi prierašumui (Javadifar et al., 2016). Šio tyrimo rezultatai patvirtina sąveikos su vaiku svarbą. Mamoms taip pat svarbus rodiklis yra, kad vaikas jų pasiilgsta, džiaugiasi mamai sugrįžus. Viena mama santyki su vaiku analizavo taikydama vieną iš prierašumo teorijos aspektų: santykis geras, nes vaikas nepažįstamoj aplinkoj iš pradžių būna atsargus, šalia mamos, bet pamatęs, kad saugu – tyrinėja aplinką. Pagal Ainswort (1979) tai būtų saugaus prierašumo tipo požymis. Todėl mama santyki vertina kaip gerą. Kitos mamos dalinosi, kad atsiskyrus vaikai jų pasiilgsta, susitikus siekia artumo. Tai taip pat būtų saugaus prierašumo požymis. Taigi, tiek sąveika su vaiku, tiek vaiko prierašumas yra svarbūs mamos ir vaiko santykio aspektai.

Tai, kokią prasmę mamos suteikia įvairiems įvykiams ir aplinkybėms, parodo, kas pirmą kartą tapusioms mamoms yra svarbu kalbant apie santyki su vaiku, – tai atsako į antrąjį tyrimo klausimą. Pavyzdžiui, mamoms svarbu įvardinti, kad vaikas yra lauktas ir planuotas, tam priskiriamos teigiamos santykio pasekmės. Gimdymo patirtys taip pat yra viena iš pirmakarčių mamų minimų aplinkybių paaiškinančių jų ir vaiko santyki. Kituose tyrimuose randamos sąsajos tarp nėštumo intencijų ir moters psichologinės gerovės (Barton et al., 2017, Moreau et al., 2022), gimdymo patirties ir patiriamų depresijos bei nerimo simptomų (Ahmadpour et al., 2023) ir panašiai. Tačiau tyrimų apie šių aspektų sąsajas su mamos ir vaiko santykiu nepavyko rasti. Kadangi kokybinių tyrimų apie mamos ir vaiko santyki taip pat nėra daug, sunku palyginti gautus rezultatus. Svarbu atkreipti dėmesį, kad pačios mamos teikia prasmę nėštumo intencijoms ir gimdymo patirčiai kalbėdamos apie santyki su vaiku.

#### 4.2. Tapimas mama

Trečias tyrimo klausimas buvo išsikeltas siekiant atsakyti, ar tapimo mama procesas yra susijęs su mamos ir vaiko santykiu. Tapus mama vyksta daug pokyčių: tenka nutraukti darbus, studijas, kitas įprastas veiklas, svarbiausias tampa vaikas ir jo poreikių atliepimas. Vienoms respondentėms šie pokyčiai kelia neigiamus jausmus, kitos šį laiką priima kaip natūralų procesą. Tyrimuose tapimas mama yra dažnai siejamas su ambivalentiškais emocijomis: iš vienos pusės motinystė teikia jaudulį ir džiaugsmą, iš kitos pusės, patiriamas stresas, fizinis nuovargis, įvairūs iššūkiai (Valla et al., 2022, Kurincova et al., 2018). Tyrimuose mamos taip pat įvardina, kad jaučiasi praradusios save (Laney et al., 2015). Gimus vaikui mamos pagrindiniu tikslu tampa pasirūpinti vaiko gyvybe ir vystymusi (Ruddick, 1980, Stern 1995). Moterys išgyvena gedulą: atsisveikina su savo buvusia tapatybe ir prarasta laisve (Babetin, 2020). Mercer (2004) pateikė tapimo mama etapus, kurių paskutinis – mamos tapatybė. Susilaukus vaiko vyksta psichologinis virsmas, priimamas naujas vaidmuo, tai yra moters asmenybei iššūkių keliantis laikotarpis.

Dėl vykstančių pokyčių, mamos patiria įvairių sunkumų. Ypač pirmą kartą tapusios mamos yra veikiamos naujų iššūkių intensyvumo (McLeish et al., 2021). Vienas iš sunkumų – socializacijos trūkumas. Mamoms sunku būti namuose, norisi bendrauti su kitais, ypač su kitomis mamomis. Kituose tyrimuose mamos taip pat dalinasi, kad jaučiasi vienišos dėl pasikeitusių galimybių palaikyti socialinius santykius (Lee et al., 2019), negali rūpesčiais dalintis su draugėmis, kurios vaikų neturi (Vik & DeGroot, 2021). Dėl šių priežasčių patiriama socialinė izoliacija, apie kurią kalbėjo ir šio tyrimo dalyvės. Kitas svarbus aspektas – savirealizacijos trūkumas. Mamos dalinasi, kad buvo sunku nutraukti darbus ir įprastas veiklas. Šiame tyrime mamos dalinasi apie pogimdyvinės depresijos, skrybę ir kitas patirtis, kurios įvardinamos kaip sunkus ar net tamsus laikas. Tikimasi, kad susilaukus vaiko moteris bus be galo laiminga, tačiau jei susiduriama su emociniais sunkumais ši patirtis tampa tik dar sunkesnė (Haga et al., 2011). Taigi, kalbant apie santykio su vaiku ir motinystės patirtis yra svarbu atkreipti dėmesį į sunkumus, su kuriais susiduria mamos: socializacijos ir savirealizacijos trūkumu, emociniais sunkumais dėl patiriamos pogimdyvinės depresijos ar kitų priežasčių.

Kaip jau minėta, tapus mama moters asmenybė papildoma mamos tapatybe, nauju vaidmeniu. Respondentės įvardina skirtingus etapus, kada pasijautė, kad yra mamos: vienos tai išgyvena nėštumo metu, ypač pajutus judesius, kitos motinystės jausmą stipriai išgyvena po gimdymo ir pirmo kontakto su vaiku. Vienu atveju, respondentei buvo svarbu, kai pats vaikas ją pradėjo vadinti mama. Kaip ir santykis su vaiku, tapimas mama yra procesas. Nors yra stengiamasi apibrėžti šio proceso etapus (Mercer, 2004), tačiau šis procesas yra individualus. Pavyzdžiui, moterims, patyrusioms priešlaikinį gimdymą, sunkiau jaustis mamomis, priimti mamos tapatybę (Spinelli et al., 2016). Šio tyrimo rezultatai rodo, kad buvimas mama laikomas privilegija, nauja meilės forma, moterys patiria pilnatvės jausmą. Tai rodo, kad šis naujas vaidmuo yra svarbus mamoms. Iš kitos pusės, toks motinystės įvaizdis yra artimas intensyvios motinystės įsitikinimams (Liss et al., 2012), taigi čia išryškėja ir motinystės įvaizdžio svarba.

#### 4.3. Artimiausia aplinka ir visuomenės požiūris į motinystę

Analizuojant gautus tyrimo rezultatus iškilo dvi temos, kurios atsako į ketvirtą tyrimo klausimą – kokie aplinkos veiksniai yra susiję su mamos ir vaiko santykiu. Pirmiausia, mamoms svarbi yra artimiausia aplinka, gaunama socialinė parama. Taip pat svarbus visuomenės požiūris į motinystę, „geros“ mamos samprata.

Vienas iš aplinkos veiksnių apie kurį dalinasi moterys buvo artimiausia socialinė aplinka ir jos parama. Kaip pati svarbiausia socialinė parama išryškėjo vyro palaikymas. Moterys iš savo partnerių tikisi bendradarbiavimo, palaikymo susidūrus su sunkumais ar aplinkos įtaka. Vyro palaikymo svarba atsispindi ir kituose tyrimuose (pavyzdžiui, Vik & DeGroot, 2021, Sharifipour et al., 2023). Respondentės dalinasi, kad jų pačių tėvų vaidmuo santykiyje su vaiku yra svarbus. Gimus vaikui

moterys reflektuoja apie savo tėvų auklėjimą, savo vaikystę, tai daro įtaką, kaip jos pačios renkasi auginti vaikus. Tyrimuose pastebima, kad teigiami vaikystės prisiminimai yra resursas, kuris padeda susidūrus su iššūkiais (Page et al., 2006), tuo tarpu neigiamos patirtys vaikystėje susijusios su daugiau patiriamo streso (Lange et al., 2018). Stern (1995) teigia, kad nėščiosios reflektuoja apie savo santykių su savo mamomis, tai yra vienas iš motinystės konsteliacijos aspektų. Kelios mamos įvardina santykio su mama pokytį: susilaukus vaiko sustiprėjo ryšys, patiriamas dėkingumas savo mamai. Santykis su savo tėvais, ypač mama, teigiami vaikystės prisiminimai gali būti resursas tapus mama, tačiau daugelis respondenčių įvardina, kad savo vaiką nori auginti kitaip nei buvo augintos pačios.

Kitos mamos yra irgi svarbus socialinės paramos šaltinis. Visos tyrimo dalyvės dalinosi apie tai, kad motinystėje yra svarbus panašaus amžiaus vaikus auginančių mamų palaikymas. Tačiau bendraujant su kitomis mamomis svarbu, kokia yra šių santykių dinamika. Teigiamai vertinami yra santykiai su tomis mamomis, kurios viena kitai pasiguodžia, palaiko, pasidalina patarimais. Iš kitos pusės, jei mamos bando lyginti vaikų raidą, kritikuoja kitas mamas, tokie santykiai vertinami neigiamai. Panašūs rezultatai gaunami ir kituose tyrimuose. Mamos tarpusavyje dalinasi rūpesčiais, palaiko, neteisina, normalizuoja vienos kitų patirtis (Haga et al., 2011, Vik & DeGroot, 2021, Saether et al., 2023). Mamos taip pat įvardina, kad bendraudamos su kitomis jaučia bandymą rungtyniauti tarpusavyje, sulaukia kritikos (Vik & DeGroot, 2021), jaučiasi teisiamos ypač tokiais klausimais, kaip žindymas (Lee et al., 2019). Taigi, nors kitų mamų palaikymas yra labai svarbus, moterims tenka susidurti ir su neigiamomis patirtimis mamų bendruomenėje.

Įdomu tai, kad sveikatos priežiūros specialistų socialinės paramos svarba santykiui su vaiku šiame tyrime nepastebėta. Nors viena mama dalinosi, kad svarbi aiški sveikatos priežiūros specialistų komunikacija apie sveikatos būklę ir atliekamas procedūras, naujų mamų nuraminimas, tačiau tai labiau siejosi su mamos patiriamu stresu, o ne santykiu su vaiku. Viena iš galimų tokio rezultato priežasčių – šio tyrimo dalyvės yra patenkintos sveikatos priežiūros specialistų darbu. Lietuvoje, Kauno klinikų Akušerijos ir ginekologijos klinikoje atliktame tyrime, aukštąjį išsilavinimą turinčios moterys dažniausiai akušerių darbą įvertindavo „gerai“ arba „labai gerai“ (Liepinaitienė, 2018). Teigiamai vertinama gimdymo patirtis ir P. Mažylio gimdymo namuose (Goberis, 2008). Nors nėra daug tyrimų šia tema, tačiau gali būti, kad daugelis šio tyrimo dalyvių buvo patenkintos sveikatos priežiūros specialistų darbu, todėl tai neatrodė kaip svarbi tema.

Analizuojant rezultatus išsiskyrė du visuomenėje vyraujantys požiūriai į motinystę. Iš vienos pusės, motinystė yra laikoma natūraliu pajautimu, kaip auginti vaiką, suprasti vaiko signalus, užtenka vaiką priimti ir mylėti. Iš kitos pusės, mamos turėtų nesugadinti vaiko, jį įvairiapusiškai ugdyti, tuo pačiu pasirūpindamos savo išvaizda ar šeimos įvaizdžiu. Pastarasis požiūris mamų vertinamas neigiamai, išreiškiamas pasipriešinimas. Panašios tendencijos pastebimos ir kituose tyrimuose, kurie analizuoja „geros“ mamos sampratą visuomenėje. Australijoje į „geros“ mamos apibūdinimą taip pat

įėjo tokios savybės, kaip mylinti, rūpestinga, jautriai reaguojanti į vaiko poreikius (Brown & Small, 1997). Naujesniame tyrime atliktame Jungtinėse Amerikos Valstijose „gera“ mama iškelia vaiko poreikius aukščiau savo, yra visada rūpestinga ir mylinti, suprantanti ir atliepanti vaiko poreikius (Adams & Almonte, 2022). Motiniškas instinktas, natūrali motinystė, apie kurią kalba respondentės, gali būti siejamas su intensyvios motinystės požiūriu: moterys yra geresnės tėvystėje nei vyrai (Liss et al., 2012). Intensyvios motinystės diskursas išryškėjo analizuojant tėvų *Facebook* grupės Latvijoje komentarus. Mama yra natūrali vaiko globėja, tuo tarpu tėčio atsakomybė yra išlaikyti šeimą (Lāma, 2022). Motinystės įvaizdį aktyviai formuoja socialinės medijos. Sudaromas įspūdis, kad mamos turėtų pasirūpinti tiek savo išvaizda, kūno formomis, tiek savo šeimos įvaizdžiu, tačiau šiam požiūriui respondentės nepritaria. Nepasitenkinimas ar net pasipriešinimas išreiškiamas tokiam visuomenės požiūriui atliepia kitose šalyse atliktus tyrimus, kuriose tradicinis „geros“ mamos įvaizdis yra kvestionuojamas ir keičiamas (Lehto, 2020, Izhak & Aharoni, 2023). Panašu, kad Lietuvoje taip pat vyrauja intensyvios motinystės suvokimas. Moterys teigia, kad mama turi būti mylinti, rūpestinga, iškelti vaiko poreikius aukščiau savo, motinystė joms teikia pilnatvės jausmą, jos kalba apie natūralią motinystę. Kai realybė neatitinka motinystės įsivaizdavimo ir lūkesčių mamos išgyvena nusivylimą, o jei viskas vyksta sklandžiai, savo patirtį ir gebėjimus vertina teigiamai, svarsto apie antrą vaiką. Tai, kad lūkesčių ir realybės neatitikimas yra susijęs su neigiamomis emocijomis ar net pogimdyvinės depresijos simptomais, patvirtina ir kiti tyrimai (Haga et al., 2011, Sonnenburg & Miller, 2021). Iš kitos pusės, mamos išreiškia pasipriešinimą „geros“ mamos įvaizdžiui, kuriam, kaip pačios teigia, didelę įtaką daro socialinės medijos.

#### 4.4. Tyrimo ribotumai ir gairės ateities tyrimams

Šis tyrimas turi keletą ribotumų, kuriuos yra svarbu aptarti.

Tai yra kokybinis tyrimas, kuriame analizuojamos pirmą kartą tapusių mamų patirtys kalbant apie santykį su vaiku praėjus metams nuo gimimo. Tyrimo dalyvių patirtys buvo gana skirtingos, nepaisant to, kad yra ir bendrų, panašių patirčių. Nors tyrimo imtis yra pakankama šio tyrimo kontekste, tačiau gauti rezultatai negali būti generalizuojami bendrai pirmakarčių mamų populiacijai, ar pritaikomi kalbant apie visas mamas apskritai.

Tyrimo imties specifiškumas galėjo turėti įtakos gautiems rezultatams. Beveik visos tiriamosios turi aukštąjį išsilavinimą, yra susituokusios, visos respondentės gyvena didmiesčiuose arba miestuose. Jos pačios atsiliepė į kvietimą dalyvauti tyrime, tad buvo motyvuotos kalbėti ir dalintis apie santykį su vaiku, savo nėštumo, gimdymo ir motinystės patirtis. Įvairesnė imtis (išsilavinimo, šeimyninės padėties ar gyvenamosios vietos atžvilgiu) galėtų praplėsti suvokimą apie motinystės ir santykio su vaiku kūrimo patirtis Lietuvoje.

Skyrėsi tyrimo dalyvių nėštumo ir gimdymo patirtis. Kai kurioms tai buvo pirmas nėštumas, kitos prieš tai patyrė bent vieną persileidimą. Dvi respondentės pastojo dirbtinio apvaisinimo pagalba, vienai mamai gimė dvynukai. Dalis mamų gimdė natūraliai, daliai buvo atlikta cezario pjūvio operacija. Šiame tyrime tik iš dalies atsižvelgta, kaip šios patirtys siejasi su vėliau patiriamu santykiu su vaiku, tačiau tai gali būti svarbūs veiksniai mamos ir vaiko santykiui.

Kadangi tyrimas yra kokybinis, o šia tema kokybinių tyrimų nėra daug, rezultatų palyginimas su ankstesne literatūra yra ribotas. Kiekybiniuose tyrimuose tiriant santykį yra vertinami tokie santykio aspektai, kaip prierašumas ar sąveikos kokybė, tad palyginimas su rezultatais taip pat yra dalinis. Nors yra nemažai teorijų aiškinančių mamos ir vaiko santykį, keičiantis visuomenei, socialinėms normoms greičiausiai keičiasi ir motinystės patirtys, tad reikalingi nauji tyrimai šia tema.

#### 4.5. Praktinės rekomendacijos

Pirmiausia, šio tyrimo rezultatai atskleidžia tyrimų šia tema svarbą. Mamos ir vaiko santykis yra svarbus tiek vaiko raidai, tiek mamos psichologinei gerovei, tačiau nedaug tyrimų atsižvelgia į tai, ką pačioms mamoms reiškia šis santykis, kas yra svarbu ir su kokiais iššūkiais susiduria. Tyrimai, atsižvelgiantys į skirtingas populiacijas (pirmo vaiko susilaukusios mamos, mamos turinčios daugiau vaikų), įvairias nėštumo ir gimdymo patirtis (dirbtinis apvaisinimas, (ne)pirmas nėštumas, cezario pjūvio operacija, komplikacijos gimdymo metu ir panašiai) bei apimantys demografiškai skirtingesnę imtį galėtų papildyti suvokimą, kaip Lietuvoje mamos patiria santykį su vaiku.

Specialistams, kurie dirba su pirmo vaiko besilaukiančiomis mamomis (pavyzdžiui, šeimos gydytojams, akušeriams ar tiems, kurie veda paskaitas, kursus nėščiosioms), reikėtų atkreipti dėmesį į motinystės įvaizdį vyraujantį visuomenėje ir tai aptarti su būsimomis mamomis. Kalbant apie tai, kas yra „gera“ mama, kas yra „pakankamai gera“ mama, diskutuojant, turėtų būti siekiama realistiškesnių lūkesčių sau, kaip mamai. Aptarti, ką daryti, kai prasilenkia realybė ir įsivaizdavimas, kaip sau padėti. Čia galima kalbėti apie socialinę aplinką ir galimą paramą. Paskatinti kursuose, paskaitose dalyvauti ir tėčius, kalbėti apie jų palaikymo svarbą, mamas skatinti ieškoti paramos bendraujant su panašaus amžiaus turinčiomis mamomis, pagal galimybes prisijungiant į įvairias veiklas skirtas mamoms su vaikais. Kita tema, kuria reikėtų kalbėti su būsimomis mamomis tokių paskaitų metu, – įvyksiantys pokyčiai. Diskutuojant, kas pasikeis gyvenime tapus mama, gali būti lengviau priimti būsimus pokyčius, ieškoti sprendimų sunkumuose, iššūkiuose.

Sveikatos priežiūros specialistai, kurie rūpinasi mamos ir vaiko sveikata pogramdyviniu laikotarpiu, yra tie žmonės, kurie gali identifikuoti kylančius emocinius sunkumus. Naujausiame Sveikatos apsaugos ministerijos ir Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos veiksmų plane (2024) yra numatyta, kad lankantis dėl profilaktinių vaikų sveikatos tikrinimų, šeimos medicinos paslaugas teikiantis specialistas įvertina besilaukiančios nėščiosios, gimdyvės ar mamos (tėvų) depresijos po

gimdymo simptomus, įteikia rašytinę informaciją ir prireikus nukreipia pagalbos. Nėra nurodyta, kada, kiek dažnai yra atliekamas toks įvertinimas, tačiau pasiteiravimas apie mamos emocinę būseną gali padėti greičiau identifikuoti kylančius sunkumus ir suteikti reikiamą pagalbą.

## IŠVADOS

1. Mamos santykio su vaiku pradžia patiria skirtingai, ryšys užsimezga nėštumo metu, po gimdymo, pirmojo kontakto su vaiku metu arba vėliau. Santykis kuriamas per bendras veiklas su vaiku, juo rūpinantis, per bendrus patyrimus.
2. Svarbus santykio kokybės rodiklis mamoms yra prisirišimas, tai, ar vaikas jų pasiilgsta. Mamoms yra prasminga kalbėti apie tai, ar vaikas buvo lauktas ir planuotas, kokia buvo jų gimdymo patirtis. Šiais veiksniais yra paaiškinami santykio su vaiku ypatumai.
3. Tapimas mama yra reikšmingas įvykis pirmakartės mamos gyvenime, svarbus kalbant apie santykį su vaiku.
  - a. Tapimas mama yra susijęs su gyvenimo pokyčiais: nutraukiami darbai, studijos, atsisakoma įprastos veiklos. Svarbiausia mamos užduotis pirmaisiais metais yra atliepti vaiko poreikius, juo pasirūpinti. Vienoms šie pokyčiai yra sunkūs, išgyvena savęs praradimo jausmą, kitos priima šį laiką kaip natūralų etapą.
  - b. Moterys susiduria su įvairiais sunkumais: socializacijos, savirealizacijos trūkumas, emociniai sunkumai dėl susidariusių gyvenimo aplinkybių, pogimdyvinė depresija.
  - c. Pirmakartės mamos reflektuodamos, kada pasijuto esančios mamomis, įvardina skirtingus laikotarpius: nėštumo metu, po gimdymo, kai vaikas pradėjo kreiptis ir vadinti „mama“. Moterims būti mama reiškia privilegiją, pilnatvę, platesnę meilės sąvoką.
4. Galima išskirti du mamoms svarbius aplinkos veiksnius: aplinkinių žmonių palaikymas bei visuomenėje vyraujantis motinystės įvaizdis.
  - a. Svarbiausias socialinės paramos šaltinis mamoms yra jų partneris, vaiko tėtis. Mamos reflektuoja ir apie savo tėvų svarbą, ypač apie santykį su savo mama. Svarbi yra ir kitų mamų bendruomenė: su panašaus amžiaus vaikus turinčiomis mamomis moterys gali pasidalinti sunkumais, palaikyti viena kitą.
  - b. Vyrauja intensyvios motinystės požiūris – motinystė teikia pilnatvę, motiniškas instinktas yra tai, ką turi arba ne. „Gera“ mama yra rūpestinga ir mylinti, suprantanti vaiko signalus ir juos atliepanti, įvairiapusiškai ugdo vaiką, tuo pačiu pasirūpindama savimi ir kitais šeimos nariais. Motinystės supratimui įtaką daro artimieji, socialinės medijos. Mamos dažnai nepitaria socialinėse medijose keliamais reikalavimams.

## LITERATŪRA

- Adams, M., & Almonte, A. (2022). First time Mothers definition of a 'Good' mother. *American Journal of Qualitative Research*, 6(2), 195–206. <https://doi.org/10.29333/ajqr/12218>
- Aginskytė, I. (2018). *Mamų sąveikų su pusantrų metų vaikais ypatumai ir jų sąsajos su mamų savijauta, požiūriu į vaiko priežiūrą bei santykiais su partneriu* (Bakaluro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš <https://www.lvb.lt/permalink/f/16nmo04/ELABAETD29740436>
- Ahmadpour, P., Faroughi, F., & Mirghafourvand, M. (2023). The relationship of childbirth experience with postpartum depression and anxiety: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01105-6>
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist/ the American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.932>
- Babetin, K. (2020). The Birth of a Mother: A Psychological Transformation. *Journal of Prenatal & Perinatal Psychology & Health*, 34(5), 410–428.
- Barton, K., Redshaw, M., Quigley, M. A., & Carson, C. (2017). Unplanned pregnancy and subsequent psychological distress in partnered women: a cross-sectional study of the role of relationship quality and wider social support. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1223-x>
- Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K., & Firk, C. (2019). Like mother, like child? Maternal determinants of children's early social-emotional development. *Infant mental health journal*, 40(2), 234–247. <https://doi.org/10.1002/imhj.21765>
- Bell, L., Goulet, C., Tribble, D. S., Paul, D., Boisclair, A., & Tronick, E. Z. (2007). Mothers' and fathers' views of the interdependence of their relationships with their infant. *Journal of Family Nursing*, 13(2), 179–200. <https://doi.org/10.1177/1074840707300774>
- Belsky, J. (1984). The Determinants of Parenting: A Process model. *Child Development*, 55(1), 83. <https://doi.org/10.2307/1129836>
- Beneš, E. (2023). *Pogimdyvinės depresijos apraiškų ir ekstraversijos bruožo išreikštumo bei postnatalinio mamos-vaiko prierašumo sąsajos* (Magistro darbas). Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. Paimta iš <https://hdl.handle.net/20.500.12259/245978>
- Bianciardi, E., Ongaretto, F., De Stefano, A., Siracusano, A., & Niolu, C. (2023). The Mother-Baby Bond: Role of Past and Current Relationships. *Children*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/children10030421>
- Bigelow, A. E., Power, M., MacLean, K., Gillis, D., Ward, M., Taylor, C., Berrigan, L., & Wang, X. (2018). Mother–infant skin-to-skin contact and mother–child interaction 9 years later. *Social Development*, 27(4), 937–951. <https://doi.org/10.1111/sode.12307>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.



- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brown, S., & Small, R. (1997). Being a 'good mother'. *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 15(2), 185. <https://doi.org/10.1080/02646839708404542>
- Chambers, A., Emmott, E., Myers, S., & Page, A. (2023). Emotional and informational social support from health visitors and breastfeeding outcomes in the UK. *International Breastfeeding Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13006-023-00551-7>
- Chea, H.-J., & Kim, S. (2011). Effects of Maternal Role Practice Education on Becoming a Mother. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 17(1), 52. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2011.17.1.52>
- Chiodelli, T., Aparecida Pereira, V., Piazzentin Rolim Rodrigues, O. M., & Insfran Jorcuvich, D. (2022). Effect of Prematurity and Temperament on the Mother-Infant Interaction. *Psico-USF*, 27(3), 501–513. <https://doi.org/10.1590/1413-82712029270308>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Cordeiro Sales Pinheiro, S. R., do Amaral Gubert, F., Cavalcante Martins, M., Pinheiro Beserra, E., Costa Gomes, C., & Ribeiro Feitosa, M. (2023). Self-efficacy and social support of mothers of preterms in neonatal unit. *Brazilian Journal of Mother & Child Health (BJMCH) / Revista Brasileira de Saude Materno Infantil (RBSMI)*, 23, 1–7. <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000289-en>
- Creswell, J.W. & Poth, C.N. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing among Five Approaches. 2nd Edition*. SAGE Publications, Inc.: Thousand Oaks.
- Čivinskaitė, A., & Širvinskienė, G. (2017). Prenatalinis motinos ir vaisiaus prierašumas: santykių su partneriu reikšmė. *Lietuvos akušerija ir ginekologija*, 20 (3), 208–213. <https://www.lvb.lt/permalink/f/16nmo04/ELABAPDB24504457>
- De Sousa, D. D., Prado, L. C., & Piccinini, C. A. (2011). Representações acerca da maternidade no contexto da depressão pós-parto. *Psicologia*, 24(2), 335–343. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722011000200015>
- Easterbrooks, M. A., Kotake, C., Raskin, M., & Bumgarner, E. (2016). Patterns of depression among adolescent mothers: Resilience related to father support and home visiting program. *The American journal of orthopsychiatry*, 86(1), 61–68. <https://doi.org/10.1037/ort0000093>
- Eiden, R. D., Leonard, K. E., Hoyle, R. H., & Chavez, F. (2004). A transactional model of parent-infant interactions in alcoholic families. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 18(4), 350–361. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.4.350>

- Eikemo, R., Vikström, A., Nyman, V., Jonas, W., & Barimani, M. (2023). Support during the postnatal period: Evaluating new mothers' and midwives' experiences of a new, coordinated postnatal care model in a midwifery clinic in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 37(1), 260–270. <https://doi.org/10.1111/scs.13103>
- Ethier, K. (2022). Relationships to self, baby, others, and System: A narrative analysis of the transition to parenthood for young mothers in foster care. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 39(6), 711–734. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00846-4>
- Fields, K., Shreffler, K. M., Ciciolla, L., Baraldi, A. N., & Anderson, M. (2023). Maternal childhood adversity and prenatal depression: the protective role of father support. *Archives of Women's Mental Health*, 26(1), 89–97. <https://doi.org/10.1007/s00737-022-01278-w>
- Figueiredo, B., Canário, C., Tendais, I. a. B., Pinto, T. M., Kenny, D. A., & Field, T. (2018). Couples' relationship affects mothers' and fathers' anxiety and depression trajectories over the transition to parenthood. *Journal of Affective Disorders*, 238, 204–212. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.064>
- Gilligan. (1982). *In a different voice: psychological theory and women's development*. Harvard Univ. Press.
- Goberis, M. (2008). Gimdymo namų pacienčių lūkesčių patenkinimas ir paslaugų vertinimas (Magistro darbas). Kaunas: Kauno medicinos universitetas. Paimta iš <https://www.lvb.lt/permalink/f/16nmo04/ELABAETD2000984>
- Granberg, A., Ekström-Bergström, A., & Bäckström, C. (2020). First-Time Mothers' Enjoyment of Breastfeeding Correlates with Duration of Breastfeeding, Sense of Coherence, and Parental Couple and Child Relation: A Longitudinal Swedish Cohort Study. *Nursing Research and Practice*, 2020, 1–13. <https://doi.org/10.1155/2020/8194389>
- Haga, S. M., Lynne, A., Slinning, K., & Kraft, P. (2011). A qualitative study of depressive symptoms and well-being among first-time mothers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 26(3), 458–466. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2011.00950.x>
- Hays. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. Yale University Press.
- Isiguzo, C., Mendez, D. D., Demirci, J. R., Youk, A., Mendez, G., Davis, E. M., & Documet, P. (2023). Stress, social support, and racial differences: Dominant drivers of exclusive breastfeeding. *Maternal & Child Nutrition*, 19(2), 1–14. <https://doi.org/10.1111/mcn.13459>
- Izhak, I., & Aharoni, M. (2023). Beyond intensive motherhood: Performing online cross-border motherhood on social media. *Women's Studies International Forum*, 100, Article 102820. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2023.102820>
- Javadifar, N., Majlesi, F., Nikbakht, A., Nedjat, S., & Montazeri, A. (2016). Journey to motherhood in the first year after child birth. *PubMed*, 10(3), 146–153. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28101116>

- Kaynak, S., & Duran, S. (2024). Helplessness, Psychological Distress, and Perceived Social Support in Mothers with Children in Early Childhood. *Dicle Medical Journal / Dicle Tip Dergisi*, 51(1), 19–27. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1451427>
- Keller, J. (2010). Rethinking Ruddick and the ethnocentrism critique of Maternal Thinking. *Hypatia*, 25(4), 834-851. <https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.2010.01139.x>
- Kristensen, I. H., Simonsen, M., Trillingsgaard, T., & Kronborg, H. (2017). Video feedback promotes relations between infants and vulnerable first-time mothers: a quasi-experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1568-1>
- Kurincová, V., Turzáková, J., & Turzák, T. (2018). FIRST TIME MOTHER EXPERIENCE IN QUALITATIVE STUDIES A LITERATURE REVIEW. *SGEM International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences and Arts*. <https://doi.org/10.5593/sgemsocial2018/4.1/s18.043>
- Lāma, E. (2022). 'Intensive mothering' discourse in narratives pro and against 'Daddy quota' in Latvia. *MEDIA AND SOCIETY*, 2022. <https://doi.org/10.22364/ms22.07>
- Laney, E. K., Hall, M. E. L., Anderson, T. L., & Willingham, M. M. (2015). Becoming a Mother: The Influence of Motherhood on Women's Identity Development. *Identity*, 15(2), 126–145. <https://doi.org/10.1080/15283488.2015.1023440>
- Lange, B. C. L., Callinan, L. S., & Smith, M. V. (2018). Adverse childhood experiences and their relation to parenting stress and parenting practices. *Community Mental Health Journal*, 55(4), 651–662. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0331-z>
- Lee, K., Vasileiou, K., & Barnett, J. (2019). 'Lonely within the mother': An exploratory study of first-time mothers' experiences of loneliness. *Journal of health psychology*, 24(10), 1334–1344. <https://doi.org/10.1177/1359105317723451>
- Leerkes, E. M., Blankson, A. N., & O'Brien, M. (2009). Differential effects of maternal sensitivity to infant distress and nondistress on social-emotional functioning. *Child development*, 80(3), 762–775. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01296.x>
- Lehto, M. (2020). Bad is the new good: negotiating bad motherhood in Finnish mommy blogs. *Feminist Media Studies*, 20(5), 657–671. <https://doi.org/10.1080/14680777.2019.1642224>
- Liepinaitienė, A. (2018). *Moteryų gimdymo patirčių, gimdymo ir pogimdyminės priežiūros lūkesčių vertinimas* (Magistro darbas). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Paimta iš <https://www.lvb.lt/permalink/f/16nmo04/ELABAETD28233615>
- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H., & Erchull, M. J. (2012). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621–636. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y>

- Lubis, F. Y., Abidin, F. A., Qodariah, L., Anindhita, V., & Purba, F. D. (2024). Coping strategies and psychological distress among mothers during COVID-19 pandemic: The moderating role of social support. *PLoS ONE*, *19*(4), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300365>
- Ludlow, V., Newhook, L. A., Newhook, J. T., Bonia, K., Goodridge, J. M., & Twells, L. (2012). How formula feeding mothers balance risks and define themselves as ‘good mothers.’ *Health, Risk & Society*, *14*(3), 291–306. <https://doi.org/10.1080/13698575.2012.662635>
- Lutz, K. F., Anderson, L. E., Riesch, S. K., Pridham, K., & Becker, P. T. (2009). Furthering the Understanding of Parent–Child Relationships: A Nursing Scholarship Review Series. Part 2: Grasping the Early Parenting Experience—The Insider View. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, *14*(4), 262–283. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00209.x>
- Machold, C. A., O’Rinn, S. E., McKellin, W. H., Ballantyne, G., & Barrett, J. F. R. (2021). Women’s experiences of skin-to-skin cesarean birth compared to standard cesarean birth: a qualitative study. *CMAJ Open*, *9*(3), E834–E840. <https://doi.org/10.9778/cmajo.20200079>
- Machirori, M. (2021). Constructs and contradictions of mothering identities as experienced by new mothers in the postnatal period in a contemporary urban setting. *DiGeSt. Journal of Diversity and Gender Studies*, *7*(2). <https://doi.org/10.21825/digest.v7i2.16566>
- Mack, J. T., Brunke, L., Staudt, A., Kopp, M., Weise, V., & Garthus-Niegel, S. (2023). Changes in relationship satisfaction in the transition to parenthood among fathers. *PloS One*, *18*(8), e0289049. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289049>
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex Publishing.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative health research*, *26*(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- McLeish, J., Harvey, M., Redshaw, M., & Alderdice, F. (2021). A qualitative study of first time mothers’ experiences of postnatal social support from health professionals in England. *Women and Birth*, *34*(5), e451–e460. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.10.012>
- Meireles, A., & Costa, M. E. (2019). Body experience and the mother–child relationship in pregnancy: a cross-sectional study of pregnant Portuguese women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *37*(5), 527–538. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1626009>
- Mercer, R. T. (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, *36*(3), 226–232. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04042.x>

- Moreau, C., Bonnet, C., Beuzelin, M., & Blondel, B. (2022). Pregnancy planning and acceptance and maternal psychological distress during pregnancy: results from the National Perinatal Survey, France, 2016. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04496-3>
- Motinstę globojančių iniciatyvų sąjunga (MGIS), 2022. Apklausa „Mano gimdymas“ <https://mgis.lt/moteru-psichikos-sveikatos-issukiai-po-gimdymo-islieka-tokie-patys/>
- Murray, M. (2000). Levels of narrative analysis in health Psychology. *Journal of Health Psychology*, 5(3), 337–347. <https://doi.org/10.1177/135910530000500305>
- Murray, M. (2003). Narrative psychology and narrative analysis. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 95–112). <https://doi.org/10.1037/10595-006>
- Petri, E., Palagini, L., Bacci, O., Borri, C., Teristi, V., Corezzi, C., Faraoni, S., Antonelli, P., Cargioli, C., Banti, S., Perugi, G., & Mauri, M. (2018). Maternal–foetal attachment independently predicts the quality of maternal–infant bonding and post-partum psychopathology. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(23), 3153–3159. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1365130>
- Pilkington, P. D., Milne, L. C., Cairns, K. E., Lewis, J., & Whelan, T. A. (2015). Modifiable partner factors associated with perinatal depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 178, 165–180. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.02.023>
- Rothbaum, F., Rosen, K. S., Pott, M., & Beatty, M. (1995). Early Parent-Child Relationships and Later Problem Behavior: A longitudinal study. *Merrill-palmer Quarterly*, 41(2), 133–151. <https://eric.ed.gov/?id=EJ503587>
- Ruddick, S. (1980). Maternal thinking. *Feminist Studies*, 6(2), 342. <https://doi.org/10.2307/3177749>
- Ryan, R. M., Tolani, N., & Brooks-Gunn, J. (2009). Relationship trajectories, parenting stress, and unwed mothers’ transition to a new baby. *Parenting, Science and Practice*, 9(1–2), 160–177. <https://doi.org/10.1080/15295190802656844>
- Page, T. F., Combs-Orme, T., & Cain, D. S. (2006). New Mothers’ Psychological Experience and Behavioral Interactions with their Infants in the First 12 Months. *Journal of Child and Family Studies*, 16(2), 155–167. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9075-4>
- Parratt, J. A., & Fahy, K. (2011). A feminist critique of foundational nursing research and theory on transition to motherhood. *Midwifery*, 27(4), 445–451. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.02.012>
- Pridham, K., Lutz, K. F., Anderson, L. E., Riesch, S. K., & Becker, P. T. (2010). Furthering the Understanding of Parent–Child Relationships: A Nursing Scholarship Review Series. Part 3: Interaction and the Parent–Child Relationship—Assessment and Intervention Studies. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 15(1), 33–61. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00216.x>
- Saether, K. M., Berg, R. C., Fagerlund, B. H., Glavin, K., & Jøranson, N. (2023). First-time parents’ experiences related to parental self-efficacy: A scoping review. *Research in nursing & health*, 46(1), 101–112. <https://doi.org/10.1002/nur.22285>

- Sayer, L. C. (2015). Trends in Women's and Men's Time Use, 1965–2012: Back to the future? In *National symposium on family issues* (pp. 43–77). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-21635-5\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-21635-5_2)
- Scheibling, C., & Milkie, M. A. (2023). Shifting toward intensive parenting culture? A comparative analysis of top mommy blogs and dad blogs. *Family Relations*, 72(2), 495–514. <https://doi.org/10.1111/fare.12824>
- Schoppe-Sullivan, S. J., Yavorsky, J. E., Bartholomew, M. K., Sullivan, J. M., Lee, M. A., Kamp Dush, C. M., & Glassman, M. (2017). Doing Gender Online: New Mothers' Psychological Characteristics, Facebook Use, and Depressive Symptoms. *Sex roles*, 76(5), 276–289. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0640-z>
- Seppälä, T., Riikonen, R., Stevenson, C., Paajanen, P., Repo, K., & Finell, E. (2023). Intragroup contact with other mothers living in the same neighborhood benefits mothers' life satisfaction: The mediating role of group identification and social support. *Journal of community psychology*, 51(3), 1365–1377. <https://doi.org/10.1002/jcop.22960>
- Sevón, E. (2012). 'My life has changed, but his life hasn't': Making sense of the gendering of parenthood during the transition to motherhood. *Feminism & Psychology*, 22(1), 60–80. <https://doi.org/10.1177/0959353511415076>
- Sharifipour, F., Javadnoori, M., Moghadam, Z. B., Najafian, M., Cheraghian, B., & Abbaspoor, Z. (2023). Primiparous Mothers' Perception and Expectations Regarding Social Support during the Postpartum Period: A Qualitative Study. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 28(1), 38–46. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr\\_383\\_21](https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_383_21)
- Silverman, M. E., Reichenberg, A., Savitz, D. A., Cnattingius, S., Lichtenstein, P., Hultman, C. M., Larsson, H., & Sandin, S. (2017). The risk factors for postpartum depression: A population-based study. *Depression and anxiety*, 34(2), 178–187. <https://doi.org/10.1002/da.22597>
- Sonnenburg, C., & Miller, Y. D. (2021). Postnatal Depression: The Role of “Good Mother” Ideals and Maternal Shame in a Community Sample of Mothers in Australia. *Sex Roles*, 85(11/12), 661–676. <https://doi.org/10.1007/s11199-021-01239-0>
- Spinelli, M., Frigerio, A., Montali, L., Fasolo, M., Spada, M. S., & Mangili, G. (2015). 'I still have difficulties feeling like a mother': The transition to motherhood of preterm infants mothers. *Psychology & Health*, 31(2), 184–204. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1088015>
- Stephens, C. (2011). Narrative analysis in health psychology research: personal, dialogical and social stories of health. *Health Psychology Review*, 5(1), 62–78. <https://doi.org/10.1080/17437199.2010.543385>
- Stephens, C., & Breheny, M. (2012). Narrative Analysis in Psychological Research: An Integrated approach to interpreting stories. *Qualitative Research in Psychology*, 10(1), 14–27. <https://doi.org/10.1080/14780887.2011.586103>

- Stern. (1995). *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-Infant Psychotherapy* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429482489>
- Sulistiani, Handayani, S., & Pratiwi, C. S. (2022). Factors Affecting the Risk of Postpartum Depression. *Journal of Health Sains*, 3(10), 1580–1591. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i7.530>
- Sveikatos apsaugos ministerija ir Socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2024. Veiksmi, stiprinant pagalbą nėščiosioms, gimdyvėms ir mamoms (tėvams), patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/psichikos-sveikata/depresija-po-gimdymo/>
- Thomson, G., Cook, J., Nowland, R., Donnellan, W. J., Topalidou, A., Jackson, L., & Fallon, V. (2022). Resilience and post-traumatic growth in the transition to motherhood during the COVID-19 pandemic: A qualitative exploratory study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(4), 1143–1155. <https://doi.org/10.1111/scs.13087>
- Torres, E., Angeles, R., Gaurano, F. E., Soncuan, I. J., & Yumang, P. (2023). Mothering, Modernity, and Medicine: A Qualitative Study on the Health-Seeking Behaviors of First-Time Mothers outside Pediatric Care in Bulacan, Philippines. *Globus: An International Journal of Medical Science, Engineering & Technology*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.46360/globus.met.320231003>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “Big-Tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Tronick, E. (2017). The caregiver–infant dyad as a buffer or transducer of resource enhancing or depleting factors that shape psychobiological development. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(4), 561–572. <https://doi.org/10.1002/anzf.1274>
- Valla, L., Helseth, S., Småstuen, M. C., Misvær, N., & Andenæs, R. (2022). Factors associated with maternal overall quality of life six months postpartum: a cross sectional study from The Norwegian Mother, Father and Child Cohort Study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04303-5>
- Vik, T. A., & DeGroot, J. M. (2021). “I don’t let everyone see my struggles”: Mothers’ social support and privacy management. *Personal Relationships*, 28(3), 475–494. <https://doi.org/10.1111/per.12372>
- Wang, J., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2023). Do associations between coparenting relationships and parenting behaviors differ for new mothers and fathers? *Journal of Family Psychology*, 37(5), 647–657. <https://doi.org/10.1037/fam0001112>
- Wildali, D., Nazzal, S., Hamshari, S., & Belkebir, S. (2024). Prevalence and risk factors of postpartum depression among women attending primary healthcare centers in northern of West Bank/ Palestine: a cross-sectional study, 2022. *BMC Women’s Health*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-02887-6>

- Wong, G., & Breheny, M. (2018). Narrative analysis in health psychology: a guide for analysis. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 245–261. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1515017>
- World Health Organization. (2020). Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital initiative: 2018 implementation guidance: frequently asked questions.
- Yadav, D. (2021). Criteria for good Qualitative research: A Comprehensive review. *the Asia-Pacific Education Researcher*, 31(6), 679–689. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00619-0>
- Zdolska-Wawrzkiwicz, A., Bidzan, M., Chrzan-Dętkoś, M., & Pizuńska, D. (2019). The Dynamics of Becoming a Mother during Pregnancy and After Childbirth. *International Journal of Environmental Research and Public Health/International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 57. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010057>
- Zhang, X., Middlemiss, W., Zhang, T., & Kelly, L. (2023). Mothers' parenting stress in Chinese immigrant families: the role of fathers' involvement and social support. *Journal of Family Studies*, 29(2), 683–701. <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1976250>



## PRIEDAI

### **1 priedas.** Kvietimas dalyvauti tyrime

Sveiki,

Esu Vilniaus universiteto edukacinės ir vaiko psichologijos magistro antro kurso studentė Barbora Skirgailaitė, šiuo metu atlieku magistro baigiamojo darbo tyrimą apie pirmą kartą tapusių mamų santykį su vaiku (darbo vadovė: doc. dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton). Tyrime kviečiu dalyvauti mamas, kurių pirmam vaikui yra vieneri metai (t.y., vaikai gimę nuo 2022 metų rugpjūčio iki 2023 metų sausio).

Tyrimo metu bus atliekamas interviu, kurio metu bus klausiama apie santykį su vaiku, pokyčius tapus mama ir panašiai. Tyrimo metu bus užtikrinamas duomenų saugumas ir konfidencialumas (vardas, pavardė ir kita asmenį identifikuojanti informacija nebus naudojami darbe).

Jei sutinkate dalyvauti tyrime arba norėtumėte apie jį daugiau sužinoti, galite rašyti asmenine žinute arba el. paštu [barbora.skirgailaite@fsf.stud.vu.lt](mailto:barbora.skirgailaite@fsf.stud.vu.lt)

## 2 priedas. Sutikimo forma ir demografinė anketa

Vardas ir pavardė:

Dėkoju, kad sutikote dalyvauti tyrime apie pirmą kartą tapusių mamų santykį su vaiku. Tyrimo tikslas – atskleisti kaip mamos patiria santykį su vaiku pirmaisiais jo gyvenimo metais. Tyrimo metu bus atliekami giluminiai interviu su psichologijos magistrante Barbora Skirgailaite. Ši informacija bus naudojama Vilniaus universiteto edukacinės ir vaiko psichologijos programos magistro baigiamajam darbui ruošti. Darbo vadovė: doc. dr. Greta Kaluževičiūtė-Moreton.

Jūsų dalyvavimas šiame tyrime yra savanoriškas, galite pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu.

Asmeniniai duomenys ir identifikatoriai nebus naudojami tyrimo duomenyse. Interviu bus įrašomi ir transkribuojami, tačiau šie duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslais ir jokiais kitais atvejais.

Jūsų dalyvavimas labai prisidės prie tolesnio mokslinių žinių plėtojimo apie pirmą kartą tapusias mamos santykį su vaiku.

Kilus klausimams, prašome susisiekti: [barbora.skirgailaite@fsf.stud.vu.lt](mailto:barbora.skirgailaite@fsf.stud.vu.lt)

- Sutinku dalyvauti tyrime.

Jūsų amžius:

Šeimyninė padėtis:

Išsilavinimas:

- Aukštasis universitetinis
- Aukštasis neuniversitetinis
- Profesinis
- Vidurinis
- Pagrindinis
- Kita (įrašykite)

Profesija:

Vaiko gimimo metai ir mėnuo:

Kaip jūs pastojote?

- Natūraliai
- Dirbtinio apvaisinimo pagalba
- Kita (įrašykite)

Gimdymas:

- Natūralus gimdymas
- Natūralus gimdymas su epidūrine ar kita nejautra
- Cezario pjūvis
- Kita (įrašykite)

Koks buvo gimdymas? Pavyzdžiui, ar buvo komplikacijų? Kiek truko? Ir pan.

### 3 priedas. Kodų formulavimo ir kodų lentelės pavyzdys

Ištraukos iš interviu su trečiaja respondente pavyzdys:

R3: Kaip aš jaučiaus tapus mama? Aš kartais net dabar pagalvoju, vis sugrįžtu į tai, kad aš – mama, ir bandau suvokt, kaip čia taip (juokiasi). Tai. Nu tikrai labai toksai... Stebuklingas kažkoks jausmas, toksai nemoku net apsaityti. Kai... Tas žmogus kažkada buvo tavyje ir jis dabar yra čia ir toks... Man... Kaip čia įvardinti tą jausmą? Nu tokios kitokios meilės, kitokios meilės negu, kad, tarkim, yra vyro ir mano, ir čia nu toks toks kitoks atsirado dar viena meilės sąvoka tikriausiai tapus mama. Tai... Tikrai, netgi... vat jis, kadangi gimė cezario žodžiu būdu, tai aš tokį jaučiu atsakomybę jam žodžiu suteikti, kad kada jis tik būtų maitinamas pieneliu mamos. Tai aš nežinau, gal aš visą parą tikriausiai nemiegojau ir visada jį laikiau šalia, nes nu, kadangi aš ne pati jį pagimdžiau, ne natūraliu būdu atėjo ir nu gal kas 4 val. taip praėjo, kada aš jį gavau, tai aš tokį jaučiau didžiulį įpareigojimą dabar jį visada turėti šalia, kad jis pajustų, kad kad čia mes esam žodžiu ir kad viskas gerai, nu tai toks nu vat. Nežinau, ne tos kažkoks net nieko nereikėjo, man pačiai kažkokio daryti sau spaudimo, nes taip viskas natūraliai, žodžiu, atėjo. Tas troškimas, toksai tiesiog jį visada turėti, nes aš žinojau, kad jam to reikia. Žodžiu, tai nu tai vat tai kažkaip nuo pat nuo pat gimimo toks. Didžiulis nu ryšys ir tas tokios kitokios meilės pojūtis.

Kodų lentelės, kurioje surašomi kodų pavadinimai, nurodomos respondentės ir išrenkamos citatos iš interviu, pavyzdys naudojant pateiktą interviu ištrauką:

Kodas	Respondentė	Citata
Tapimas mama	R3	Tokios kitokios meilės, kitokios meilės negu, kad, tarkim, yra vyro ir mano, ir čia nu toks toks kitoks atsirado dar viena meilės sąvoka tikriausiai tapus mama.
Atsakomybės jausmas	R3	Jaučiu atsakomybę jam žodžiu suteikti, kad kada jis tik būtų maitinamas pieneliu mamos.
	R3	Jaučiau didžiulį įsipareigojimą dabar jį visada turėti šalia.
Gera mama	R3	Kadangi aš ne pati jį pagimdžiau, ne natūraliu būdu atėjo ir nu gal kas 4 val. taip praėjo, kada aš jį gavau, tai aš tokį jaučiau didžiulį įpareigojimą dabar jį visada turėti šalia, kad jis pajustų, kad kad čia mes esam žodžiu ir kad viskas gerai.
Natūralumas / prigimtinė motinystė	R3	Net nieko nereikėjo, man pačiai kažkokio daryti sau spaudimo, nes taip viskas natūraliai, žodžiu, atėjo. Tas troškimas, toksai tiesiog jį visada turėti, nes aš žinojau, kad jam to reikia.
Santykis su vaiku	R3	Didžiulis nu ryšys ir tas tokios kitokios meilės pojūtis.

#### 4 priedas. Temų, potemių ir kodų lentelė

<b>Tema</b>	<b>Potemė</b>	<b>Kodas</b>
Mamos ir vaiko santykis		Sprendimai dėl vaiko aplinkos  Santykis su vaiku Veikla su vaiku Emocinė būseną nėštumo metu Gimdymo patirtis Mama apie vaiką
Tapimas mama	Pokyčiai susiję su tapimu mama	Darbo / studijų pokyčiai susiję su vaiko atsiradimu Asmeniniai pokyčiai susiję su vaiko atsiradimu
	Sunkumai kylantys tapus mama	Motinstės iššūkiai Savirealizacija Poreikis socializuotis
	Buvimas mama – naujo vaidmens priėmimas	Savo motinstės vertinimas  Vaiko laukimas Lūkesčiai Antras vaikas Tapimas mama
Mama ir artimiausia aplinka		Tėvų auklėjimas  Santykio su savo mama pokytis Palaikymo svarba motinystei Kitos mamos
Visuomenės požiūris į motinystę		Gera mama  Natūralumas, prigimtinė motinystė Visuomenės požiūris Atsakomybės jausmas