

УДК: 159.9-055.2

Н. В. Яремчук

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДОЇ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА

Розвиток стресостійкості, операційних навичок, необхідних жінці-матері у період пологів має виключне значення в процесі підготовки молодої жінки до майбутнього материнства. Підготовка жінки до майбутнього материнства може розглядатися як спеціально організований, особистісно орієнтований процес, спрямований на розвиток ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів готовності, наслідком якого є прийняття жінкою соціальної і психологічної ролі та функцій матері, формування специфічних операційних навичок, психологічної культури сімейного спілкування (Яремчук Н. В., 2008, с. 234 – 239).

Практика показує, що пологовий акт, як фізіологічне явище, супроводжується у багатьох випадках важкими переживаннями. Дуже часто розповіді про ці переживання, опис важких пологів у художній літературі приводять до уявлень щодо пологового процесу, як неприродного, який несе із собою страждання і нестерпний біль для жінки.

Як наслідок, жінки поступають до акушерського стаціонару на межі реактивного неврозу, коли всі подразнення, пов'язані з пологами, викликають реакції страху та захисту. Однією з якісних особливостей вищої нервової діяльності людини є можливість створення у корі головного мозку нових зв'язків за допомогою мовної діяльності. Тому методи психопрофілактичної підготовки вагітних до пологів і материнства в цілому можуть бути засновані на використанні слова, як основного і головного подразника, що буде фактором виникнення умовних зв'язків.

На сьогоднішній день посада психолога введена в усіх пологових будинках. Крім того, при багатьох пологових будинках починають працювати «Центри планування сім'ї», які здійснюють психологічну

допомогу не тільки вагітним і хворим жінкам, але й усім майбутнім матерям.

Наш досвід психологічної роботи з майбутніми матерями показав, що надзвичайно важливою для жінки в цей період є можливість обговорення хвилюючих тем щодо проходження вагітності, пологів, перших етапів після народження дитини. Така можливість може забезпечуватися в процесі спеціально організованого індивідуального психологічного консультування в умовах пологового будинку або ще до прийняття жінки до стаціонару - в умовах діяльності жіночої консультації. На жаль, на практиці, більше уваги приділяється суто медичному консультуванню майбутніх матерів, тоді як негативні психологічні стани (тривожність, депресивність) безпосередньо впливають на її рішення мати дитину і мають коригуватися якомога раніше.

У процесі індивідуального психологічного консультування психолог має зібрати всю необхідну інформацію, яка стосується особистості вагітної, з'ясувати її ставлення та мотиви щодо народження дитини, прагнення зробити аборт або ж після народження відмовитися від малюка. У разі наявності тривожних сигналів саме психолог має залучитися до пошуку можливих причин прийняття жінкою негативних рішень.

Спираючись на розроблену структуру психологічної готовності жінки до материнства, психолог здійснює психологічну діагностику ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів, виявляє найактуальніші проблеми вагітної.

Використовуючи в процесі консультування отримані психодіагностичні результати, психолог індивідуально в кожному випадку спрямовує зусилля на розвиток мотивації вагітної, надає необхідну інформаційну підтримку жінці.

Важливою ланкою процесу підготовки жінок до материнства є також психо-діагностична, консультативна та психо-профілактична робота психолога з сім'єю. Оскільки молоді жінки особливо потребують у підтримці та доброзичливості, відчувають невпевненість, сором'язливість — вони, як правило, приходять на консультування з чоловіком (близько 80%), мамою, сестрами (близько 20 %). Нерідко саме від психологічної атмосфери в сім'ї залежить рішення жінки щодо народження дитини, аборту чи наміру залишити вже народжену дитину в пологовому будинку.

Працюючи з сім'єю психолог має з'ясувати її склад, особливості стосунків між подружжям, специфіку взаємин молодих з батьками тощо. Психологічна робота в даному разі має спрямовуватися на узгодження поглядів чоловіка та жінки на процес народження та виховання дитини, розуміння цінності дитини, її ролі та місця у сімейному житті.

Особливу увагу слід звертати на процес протікання вагітності та створення чоловіком сприятливих психологічних умов для майбутнього формування особистості дитини. У цьому сенсі психолог має ознайомити подружжя з стародавніми народними традиціями, які сприяли правильній підготовці до народження та виховання дітей (обряд весільної подорожі, обряд хрещення та ін.).

Слід також узгодити ставлення майбутніх батьків до народження дитини тієї чи іншої статі. Завчасне налаштування одного з батьків на хлопчика або дівчинку може в майбутньому при розбіжності бажаного з реальним призвести до розчарування та погіршення сімейних стосунків. Відомі випадки, коли батько, категорично налаштований на народження хлопчика, не сприймав свою доньку як власну дитину та намагався з перших років життя нав'язати їй чоловічі засоби виховання, предмети одягу, ігри тощо. Майбутня мати за компетентною допомогою психолога може завчасно передбачити та попередити подібні випадки сімейного непорозуміння.

Узгодження поглядів подружжя та їх батьків на процес народження і виховання дитини значною мірою впливатиме на

успішність її особистісного розвитку та сімейного життя в цілому.

До програми підготовки доцільно також включити інтерактивні засоби, спрямовані на активізацію всіх компонентів психологічної готовності до материнства (ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів). Зважаючи на це, необхідною є розробка психологічного тренінгу для жінок різних вікових груп, з урахуванням психологічних особливостей кожної вікової категорії. Програма тренінгу має бути спрямована на формування компонентів готовності жінок до материнства та включати в себе інформаційні блоки, вправи, рольові ігри відповідної спрямованості.

Зокрема, розвиток ціннісно-мотиваційного компоненту має забезпечуватися завдяки вправам на усвідомлення цінності дитини, важливості ролі матері, рольовим іграм, спрямованим на формування стійкої мотивації до народження дитини.

Розвиток інформаційно-пізнавального компоненту може відбуватися через ознайомлення майбутніх матерів на вступних частинах тренінгових занять із знаннями щодо особливостей перебігу вагітності, новітньою психологічною інформацією про народження та виховання дитини.

Розвиток комунікативного компоненту психологічної готовності жінки до материнства в умовах проведення психологічного тренінгу передбачає спеціальні вправи, спрямовані на формування здатності до вербального та невербального спілкування з дитиною, встановлення доброзичливих стосунків з нею через піклування, турботу тощо.

За допомогою комунікативно-організаційних вправ та ігор слід також завчасно підготувати майбутніх матерів до організації сприятливих умов життя дитини, зовнішнього середовища, яке забезпечить їй оптимальний розвиток (вимоги до приміщення, розвивального середовища тощо).

Розвиток емпатійного компоненту вимагає спеціальних вправ на формування здатності до розуміння почуттів дитини, передбачення афективних реакцій, спів-

переживання, співчуття. Тут у нагоді корисними будуть рольова ідентифікація з дитиною, яка допоможе бачити світ очима малюка, краще розуміти його психофізіологічні та психологічні потреби.

Нарешті, розвиток емоційно-почуттєвого компоненту передбачає набуття вмінь саморегуляції особистості, що необхідна майбутній матері в період вагітності, під час та після народження. При цьому сприятливими будуть вправи на досягнення емоційної врівноваженості, саногенного мислення, утримання тривалих та стійких позитивних емоцій матері (таких як радість, натхнення, піднесеність, оптимізм, почуття впевненості). Доцільним є включення до програми тренінгу аутогенного тренування, медитаційних вправ, що в сукупності допоможе розвитку у жінок стресостійкості, подоланню негативних емоційних реакцій, таких як песимізм, тривожність, розгубленість, депресивні настрої тощо.

Проведення сучасного психологічного тренінгу не повинне обмежитися вербальним впливом на особистість майбутньої матері. Зважаючи на це, до програми тренінгу доцільно включити відео-матеріали, які містять, зокрема, сюжети успішного народження дитини та формують у глядачів позитивне ставлення до процесу родів.

Програма психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток психологічної готовності до материнства, побудована нами саме на цих засадах. При її розробці використовувалися напрацювання вітчизняних і зарубіжних досвід моделювання та проведення тренінгових програм (Джеймс М., Джонгвард Д., 1995; Прутченков А. С., 1995; Сидоренко Е. В., 1992 та ін.).

Суттєвий вплив на психологічну готовність майбутньої матері до народження дитини має міжособистісне спілкування з вагітними жінками і, особливо, з тими, хто вже має досвід перебування у пологових будинках, пройшов через етапи народження та виховання дітей. Такі жінки зрозумілою мовою можуть доступно пояснити незрозумілі питання, поділитися власним досвідом, застерегти від необміркованих рішень. Їх авторитет також

зумовлюється як віком, так і та особистим життєвим досвідом. Неформальна психологічна атмосфера, в якій здійснюється таке міжособистісне спілкування, як правило, значно сприяє спонтанності, знімає психологічні бар'єри (страх, що лікар або психолог про щось дізнається, розповість рідним або буде використовувати особисту інформацію на свій розсуд).

Організація міжособистісного спілкування майбутньої матері з жінками які мають досвід народження дитини може бути ефективним для активізації всіх виокремлених нами компонентів психологічної готовності до материнства (ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів).

Зокрема, досвідчені жінки можуть поділитися з молодими своїми радісними переживаннями та щасливими хвилинами після народження дитини, підкреслити цінність спілкування з нею, мотивувати вагітних жінок на прийняття рішення народжувати дитину.

У процесі передачі власного досвіду вони можуть ознайомити майбутню матір з різними підходами до проблеми народження та виховання дитини, з власним суб'єктивним сприйняттям інформації та визначенням ступеню її корисності на практиці.

Саме в цієї категорії жінок є, як правило, особистий досвід спілкування з дітьми (прийоми встановлення контакту, комунікації з дитиною), який може стати в нагоді майбутнім матерям.

Нарешті, саме в процесі міжособистісного спілкування з досвідченими матерями, вагітна, яка народжує вперше, може відчути та зрозуміти сутність емпатійного ставлення до дитини, особливості встановлення емоційних контактів з нею.

У процесі міжособистісної взаємодії досвідчених жінок з тими, які народжують вперше, спостерігається і зворотній ефект: заспокоюючи недосвідчену жінку, досвідчена сама стає більш впевненою та спокійною. Таким чином досвід комплектування подібних палат психологічної

реабілітації є надзвичайно корисним для обох жінок.

Зрозуміло, що організація спілкування майбутніх матерів з психологом та досвідченими матерями не може повною мірою забезпечити процес підготовки жінок до материнства. Зважаючи на те, що більшість молодих жінок значну частину часу проводять у пологовому будинку, доцільним є також включення до програми психологічної підготовки молоді жінки до материнства спеціальних заходів забезпечення тематичною літературою, яка містить інформацію щодо шкоди абортів, приклади подолання складних життєвих ситуацій, пов'язаних із материнством тощо.

З цією метою у холі пологового будинку можуть розміщуватися інформаційні стенди, які забезпечуватимуть вільний доступ майбутніх матерів до психологічної літератури.

Наведені вище заходи було об'єднано у складі програми психологічної підготовки молоді жінки до майбутнього материнства.

Реалізація розробленої програми психологічної підготовки молоді жінки до майбутнього материнства передбачає активізацію прагнення особистості до формування власної соціальної зрілості, психологічної культури, до саморозвитку. Розроблена програма може реалізуватися поелементно, в залежності від потреб особистості та можливостей психологічного забезпечення процесу підготовки молоді жінки до материнства (адже не всі пологові будинки та медичні консультації мають у своєму штаті психологічного працівника). Водночас, реалізація наведених заходів у комплексі відкриває можливість забезпечення більш ефективного психологічного впливу на особистість майбутньої матері. Апробація програми на практиці здійснювалася протягом 4 років в умовах діяльності жіночої консультації та пологового будинку № 6 м.Києва. Формувальним експериментом було охоплено 132 жінки – майбутні матері. Основна складність при виборі контингенту жінок полягала в тому, що в пологових будинках діє жорсткий санітарно-епідемологічний контроль, який не дозволяє стороннім спілкуватися з майбутніми матерями.

Зрозуміло, що розвиток якостей особистості молоді жінки, які сприяють успішному материнству, як і виховання взагалі, виступає неперервним процесом, який продовжується протягом усього життя жінки. Тому надзвичайно важливо було активізувати мотивацію молодих жінок-майбутніх матерів до процесу особистісного самовдосконалення. Зважаючи на це, на всіх етапах реалізації програми психологічної підготовки молоді жінки до майбутнього материнства значна увага приділялася розвитку у жінок усвідомлення цінності життя як власного, так і життя дитини, мотивації до оволодіння необхідними психологічними навичками.

У процесі індивідуального психологічного консультування жінкам давалася порада завести щоденник самоспостережень, де вони записували свої думки щодо майбутніх пологів і цінності материнства, відстежували власні почуття до дитини, емоційні стани, аналізували свою поведінку та характер взаєностосунків з різними людьми, зокрема найближчим оточенням.

При необхідності майбутні матері та молоді жінки могли звертатися за допомогою до психолога.

Надалі, в процесі формувального експерименту було здійснено повторний психодіагностичний зріз з метою дослідження рівня сформованості готовності жінок до майбутнього материнства.

Кількісні показники розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності жінок до майбутнього материнства після проведення формувального експерименту наведені у таблиці 1.

Як свідчать результати, наведені в таблиці 1, найвищі показники розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності до майбутнього материнства виявлено у віковій категорії жінок 26-35 років (високий рівень).

На другому місці виявилися показники вікової категорії 18-25 років (високий рівень). Найменш розвиненим ціннісно-мотиваційний компонент готовності жінок до майбутнього материнства виявлено у групі 15-17 років (середній рівень). У цілому в жодній віковій групі не виявлено

Таблиця 1.

Показники розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту готовності молодих жінок до майбутнього материнства після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	середній	високий	
15-17 років	11	86	13	28
18-25 рік	9	72	19	37
26-35 років	7	54	39	42

Низький рівень – 0-16 балів

Середній рівень – 17-34 балів

Високий рівень – 35-50 балів

низького рівня розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту.

Для розвитку інформаційно-пізнавального компоненту у процесі формувального експерименту під час проведення тренінгової та психопросвітницької роботи ми знайомили жінок з новітніми результатами науково-психологічних досліджень у галузі материнства та разом прагнули визначити: що саме роблять успішні матері та як вони це роблять, якою є успішна поведінка під час вагітності і пологів. Важливим моментом було те, що жінки не тільки знайомилися з корисним матеріалом з проблеми материнства і формування якостей жінки-майбутньої матері, але й засвоювали алгоритм, за яким можна результативно переймати в успішних матерів їх секрети.

Результати розвитку інформаційно-пізнавального компоненту готовності молодих жінок до майбутнього материнства

після проведення формувального експерименту подано в таблиці 2.

Діагностичні дані, наведені в таблиці 2, свідчать про те, що на першому місці виявилися показники розвитку інформаційно-пізнавального компоненту готовності молодих жінок до майбутнього материнства у віковій категорії 26-35 років (високий рівень). На другому місці опинилися результати вікової групи 18-25 років (середній рівень). Трохи нижчими є показники розвитку інформаційно-пізнавального компоненту готовності молодих жінок до майбутнього материнства у віковій категорії 15-17 років (також середній рівень). У цілому в жодній віковій групі не виявлено низького рівня розвитку інформаційно-пізнавального компоненту готовності.

Для розвитку комунікативних та організаторських схильностей жінки-майбутньої матері у процесі психотренінгу

Таблиця 2.

Показники розвитку інформаційно-пізнавального компоненту готовності молодих жінок до майбутнього материнства після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	середній	високий	
15-17 років	14	53	33	31
18-25 років	12	61	27	32
26-35 років	13	51	36	38

Низький рівень – 0-16 балів

Середній рівень – 17-34 балів

Високий рівень – 35-50 балів

застосовувався різноманітні практичні вправи, ділові ігри. Важливо зауважити, що в процесі їх колективного виконання під керівництвом психолога майбутні матері набували досвід щодо здійснення усвідомленого внутрішнього контролю за своїм станом, думками, засобами спілкування, передбачення наслідків своїх дій для оточуючих людей, самореалізації під час спільної взаємодії. Вони вчилися відповідально ставитися до своїх слів та вчинків, прогнозували можливий вплив власної поведінки на оточуючих людей. Жінкам також пропонувалося навчитися правильно аналізувати конфліктні ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх розв'язання. Для цього використовувалися таблиці, розроблені Дж. Г. Скотт, які допомагали всебічно проаналізувати ситуацію та обрати оптимальний варіант виходу з неї (Скотт Дж. Г., 1991; Гумилев Л. Н., 1990). Корисним психологічним засобом було також складання „Карти можливостей” (Скотт Дж. Г., 1991, с. 146).

З метою розвитку організаторських схильностей особлива увага приділялася прийомам та вправам на планування майбутніми матерями власного розпорядку дня з урахуванням можливих потреб дитини, здійснення контролю та розподілу часу при виконанні певних дій. Діагностичні результати дослідження комунікативних схильностей молодих жінок-майбутніх матерів після проведення формульовального експерименту подано в таблиці 3.

Як видно з діагностичних даних, наведених в таблиці, на першому місці виявлено показники розвитку комунікативних схильностей молодих жінок у віковій категорії 18-25 років та 26-35 років (високий рівень). Показники комунікативних схильностей жінок групи 15-17 років є трохи нижчими та відповідають середньому рівню. Загалом в жодній віковій групі жінок не виявлено низького рівня розвитку комунікативних схильностей.

Результати дослідження організаторських здібностей молодих жінок після проведення формульовального експерименту подано в таблиці 4. Як видно з діагностичних даних, поданих у таблиці, на першому місці виявилися показники організаторських здібностей жінок групи 26-35 років (високий рівень). Друге місце посіли діагностичні показники жінок групи 15-17 років (також високий рівень). На третьому місці опинилися результати вікової категорії жінок 15-17 років (середній рівень розвитку). Таким чином в жодній віковій групі жінок не виявлено низького рівня розвитку організаторських схильностей.

Для розвитку емпатійних здатностей жінок-майбутніх матерів активно використовувалися форми психологічного тренінгу, ділові ігри, а також застосування інших активних форм розвитку готовності до материнства. Зокрема, жінки виявляли емпатійні здатності у процесі вирішення рольових завдань, відпрацьовували засвоєні моделі ефективної поведінки жінки-майбутньої матері в спеціально створених

Таблиця 3.

Показники розвитку комунікативних схильностей майбутніх матерів після проведення формульовального експерименту

N=132

Вікові групи	Комунікативні якості, кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	Низький	середній	Високий	
15-17 років	11	68	21	12
18-25 років	15	44	51	14
26-35 років	16	46	48	14

Низький рівень – 0-8 балів

Середній рівень – 9-12 балів

Високий рівень – 13-20 балів

Таблиця 4.

Показники розвитку організаторських схильностей молодих жінок після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Організаторські здібності, кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	Середній	Високий	
15-17 років	20	51	29	11
18-25 років	17	49	34	15
26-35 років	11	51	38	17

Низький рівень – 0-8 балів

Середній рівень – 9-12 балів

Високий рівень – 13-20 балів

навчальних ситуаціях. Правильність виконання вправ, оптимальність варіанту поведінки кожного учасника під час рольової гри оцінювалася колективно із детальним обґрунтуванням запропонованих оцінок. На початку та наприкінці експериментальної роботи жінок знайомили з результатами тестування, що дозволяло їм більш усвідомлено відслідковувати зміни розвитку, більш відповідально ставитися до процесу психологічної корекції. Надалі ступінь розвиненості у жінок емпатійних здатностей перевірялася у процесі проходження ними стану вагітності та пологів. Результати діагностики емпатійного компонента готовності жінок до материнства подано в таблиці 5.

Як видно з даних таблиці 5, емпатійні здібності жінок групи 26-35 років виявилися на першому місці (високий рівень). Результати жінок групи 18-25 років відповідають другому місцю (також високий рівень). На третьому місці виявилися результати групи жінок 15-17 років, які відповідають високому рівню. Отже, в жодній віковій групі жінок не виявлено низького рівня розвитку організаторських схильностей. Використання методики діагностики емпатійних здібностей В.В.Бойка дозволило нам після проведення формувального експерименту дослідити розвиненість раціонального, емоційного, інтуїтивного каналів емпатії, а також установок, що сприяють емпатії, прони-

Таблиця 5.

Показники розвитку емпатійного компонента готовності жінок до материнства після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	середній	високий	
15-17 років	13	71	16	27
18-25 років	16	52	32	31
26-35 років	12	54	34	32

Низький рівень – 1-21 бали

Середній рівень – 22-29 балів

Високий рівень – 30-36 балів

каючої здатності та ідентифікацію в емпатії. Усереднені дані за цими показниками подано в табл. 6.

Як видно з даних таблиці, в усіх групах майбутніх матерів найвищого рівня розвитку зазнав раціональний канал емпатії. Таким чином достатньо високий рівень емоційності, що спостерігався на етапі констатувального експерименту, врівноважено розвитком необхідних знань, спрямованістю уваги, сприйняття та мислення на проблеми дитини, її поведінку, що є надзвичайно важливим. На другому місці виявилися показники розвитку емоційного каналу. Третє місце посіли результати розвитку установок, що сприяють емпатії. Четверте місце посіли результати розвитку інтуїтивного каналу та здатності до проникнення. На останньому місці опинилися результати ідентифікації в емпатії.

З метою розвитку емоційно-почуттєвого компоненту готовності до майбутнього материнства під час психологічного консультування, цілеспрямованого спілкування молодих жінок з досвідченими матерями, проведення психологічного тренінгу та інших форм роботи спрямовувалася увага на їх вміння контролювати власні емоційні стани. Жінок знайомили з різними видами вправ, виконання яких було спрямовано на розвиток стресостійкості (аутогенне трену-

вання, нейролінгвістичне програмування тощо). Для зниження тривожності здійснювалася цілеспрямована корекція страхів і фобій жінок, пов'язаних із сексом, вагітністю та пологами, позбавленням, формуванням впевненості в собі тощо. Результати діагностики емоційно-почуттєвого компоненту готовності жінок до материнства після проведення формульовального експерименту подано в таблицях 7 та 8. Як видно з даних таблиці 7, найбільша тривожність (37 балів) притаманна для групи жінок 15-17 років, що відповідає середньому рівню. На другому місці (36 балів) виявилися показники тривожності жінок вікової групи 18-25 років (також середній рівень). Найнижчими після проведення формульовального експерименту виявилися показники тривожності жінок 26-35 років. На другому місці (36 балів) виявилися показники тривожності жінок вікової групи 18-25 років (також середній рівень).

Найнижчими після проведення формульовального експерименту виявилися показники тривожності жінок 26-35 років. У цілому високого рівня тривожності не виявлено у жінок жодної вікової групи.

З метою зниження депресивних станів жінок залучали до цілеспрямованого спілкування з матерями, які могли поділитися власною впевненістю, досвідом

Таблиця.6.

Розвиненість показників емпатійних здібностей майбутніх матерів після проведення формульовального експерименту

N=132

Вікові групи	Канали емпатії						
	Раціональний канал	Емоційний канал	Інтуїтивний канал	Установки, що сприяють	Здатність до проникнення	Ідентифікація	Сумарний рівень емпатії
15-17 років	5	5	4	5	4	4	27
18-25 рік	6	6	5	4	5	5	31
26-35 років	6	5	5	6	6	4	32
Усього	17	16	14	15	14	13	89

Низький рівень – 1-21 бали

Середній рівень – 22-29 балів

Високий рівень – 30-36 балів

Таблиця 7.

Показники тривожності майбутніх матерів після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	середній	високий	
15-17 років	25	44	31	37
18-25 років	21	51	28	36
26-35 років	37	36	27	30

Низький рівень – 0-30 балів

Середній рівень – 31-45 балів

Високий рівень – 46 і більше

Таблиця 8.

Показники депресивності майбутніх матерів після проведення формувального експерименту

N=132

Вікові групи	Кількість жінок, %			Сумарний показник по групі, балів
	низький	середній	високий	
15-17 років	52	33	15	46
18-25 років	34	49	17	51
26-35 років	43	36	21	53

Низький рівень – 0-50 балів

Середній рівень – 51-69 балів

Депресивний стан – 70-80 балів

виходу із скрутних життєвих обставин. Особлива увага приділялася розвитку у майбутніх матерів життєвих перспектив, смислів і цілей власного життя.

Показники диференціальної діагностики депресивних станів молодих жінок і станів, близьких до депресії після проведення формувального експерименту, подано в таблиці 8. Як видно з даних таблиці, найбільша схильність до депресії після проведення формувального експерименту виявлена у жінок вікової групи 26-35 років (53 бали, що відповідає середньому рівню). Друге місце посіли результати жінок вікової групи 18-25 років (що також відповідає середньому рівню).

На третьому місці опинилися результати жінок вікової групи 15-17 років (що відповідає низькому рівню депресивності).

Загалом в жодній віковій групі не виявлено високого рівня депресивності.

У цілому високого рівня депресивності не виявлено у жінок жодної вікової групи. Таким чином було досліджено розвиток компонентів готовності жінок до майбутнього материнства після проведення формувального експерименту.

Література

1. Гумилев Л. Н. Энтогенез и биосфера земли / Гумилев Л.Н. – Л., 1990. – С. 258-282.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями/ Джеймс М., Джонгвард Д.. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1995. – 336 с.

3. Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. Методические разработки и сценарии социально-психологических тренингов / Прутченков А. С. — М.: Российское педагогическое агентство, 1995. — 140 с.
4. Скотт Дж. Г. Конфликты, пути их преодоления / Скотт Дж. Г. — Киев: Внешториздат, 1991. — 191 с.
5. Сидоренко Е. В. Психодраматический и недирективный поход в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии / Сидоренко Е. В. — СПб., 1992.
6. Яремчук Н. В. Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / [ред. кол.: В. В. Олійник (голов. ред.) та ін.] — К., 2008. — Вип. 7 — С. 234-239.

Н. В. Яремчук

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДОЇ ЖІНКИ ДО МАТЕРИНСТВА

У статті показано, що психологічна підготовка жінки до майбутнього материнства може розглядатися як спеціально організований, особистісно орієнтований процес, спрямований на розвиток ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів готовності, наслідком якого є прийняття жінкою соціальної і психологічної ролі та функцій матері, формування специфічних операційних навичок, психологічної культури сімейного спілкування.

Ключові слова: психологічна підготовка; особистісно орієнтований процес; психологічна роль матері; психологічна культура; психологічний тренінг.

Н. В. Яремчук

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ К МАТЕРИНСТВУ

В статье показано, что психологическая подготовка женщины к будущему материнству может рассматриваться как личностно ориентированный процесс, направленный на развитие ценностно-мотивационного, информационно-познавательного, коммуникативного, эмпатийного и эмоционально-чувственного компонентов готовности, следствием которого является принятие женщиной социальной и психологической роли и функции матери, фор-

мирование специфических операционных навыков, психологической культуры общения в семье.

Ключевые слова: психологическая подготовка; личностно ориентированный процесс; психологическая роль матери; психологическая культура; психологический тренинг.

N. Yaremchuk

EXPERIMENTAL STUDY OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE MODERN WOMAN TO THE MATERNITY

The paper deals with the practical training of the woman to the future maternity, that can be observed as the person-oriented process that aimed at the development of the value and motivational, informational and cognitive, communicational, empathetic and emotional components of the readiness, the effect of which is the acceptance of the social and psychological role and functions of the mother by woman, forming the specific instructional skills, psychological culture of the communication in family.

The author's experience of the psychological work with the future mothers demonstrates that it is very important for women in this period have the opportunity to discuss the exciting topics about pregnancy, birth and first period after delivery. It is emphasized that psycho diagnostic, consulting and psycho preventive work of the psychologist with the family is also very important part of the process of the woman's preparation to the maternity.

It is developed the program of the psychological training of the young woman to the future maternity that provides for the activization of the person's desire for the forming of the own social maturity, psychological culture and self-development.

Keywords: psychological training; person-oriented education; psychological role of the mother; psychological culture; psychological exercise.

Рецензенти:

*д. пед. н., професор, Сисоева С. О.
д. психол. н., професор, Побірченко Н. А.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.13