

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОДРУЖНІХ ПАР ДО ПОЛОГІВ

Стаття присвячена дослідженню прикладних основ психологічної підготовки родини до народження дитини. Визначено основні складові психологічної роботи з подружжям та надано їх характеристику.

Ключові слова: перинатальна психологія; психологічна підготовка до пологів; батьківство.

Н.А. Мосол ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СУПРУЖЕСКИХ ПАР К РОДАМ

Статья посвящена изучению прикладных основ психологической подготовки семьи к рождению ребенка. Определены основные составляющие психологической работы с супругами и предоставлена их характеристика.

Ключевые слова: перинатальная психология; психологическая подготовка к родам; родительство.

N.O. Mosol PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF COUPLES FOR CHILDBIRTH

This article is devoted to applied basics of psychological training of couple for birth of a child. The main components of psychological work with family have been determined and their characteristics were described.

Key words: perinatal psychology, psychological training for childbirth, parenthood.

Постановка проблеми. Актуальною темою психолого-педагогічних досліджень виступає питання супроводу молодій родини, особливо на етапі очікування народження дитини. Проблемою залишається занадто традиційний, переважно медичний, підхід до вивчення процесу вагітності та розвитку дитини у відриві від психосоціального та культурного контексту, що і визначає актуальність дослідження психологічних аспектів перинатального періоду. Особливої уваги потребує вивчення питань розвитку та генези батьківської сфери, визначення шляхів формування відповідального та усвідомленого батьківства.

В останні десятиріччя як у нашій країні, так і за кордоном відзначається бурхливий розвиток перинатології та перинатальної психології. Народження

дитини – це важлива подія в житті жінки, родини, це початок життя новонародженої людини. Перинатальна психологія досліджує дивовижну єдність жінки та дитини (в перинатології – пренейта), які поєднані одним органом (плацентою) та єдиними границями, отже симбіотично пов'язані та мають залежні один від одного фізіологію та психічне функціонування [1]. Особливості психоемоційного стану жінок, ставлення батьків до ще ненародженої дитини – важливі чинники впливу на перебіг пологів та на здоров'я матері та дитини. Очікування дитини – це особливий період для всієї родини, коли відбувається переструктурування сімейної системи, йде активне становлення батьківства та материнства. Деякі вчені підкреслюють необхідність дослідження тріади «мати-дитина-батько», адже сім'я є єдиною системою (Х. Ніккель, Д. Аквіс).

Саме на етапі очікування дитини надзвичайно актуальними стають питання батьківства, що обумовлює доцільність та необхідність супроводу родини в цей період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічної допомоги родині на етапі очікування дитини активно обговорюється в останні десятиріччя. Це знаходить відображення у наукових публікаціях з теми та підтверджується змінами нормативно-правових актів, які забезпечують вирішення питань охорони здоров'я жінок та дітей. Так, у січні 2011 року наказом МОЗ України затверджено Концепцію та заходи щодо подальшого розвитку перинатальної допомоги, в рамках якої реалізується національний проект «Нове життя – нова якість охорони материнства та дитинства». В документі окрім іншого рекомендується введення у штат медичних закладів посади перинатального психолога.

Відомо, що психоемоційний стан жінок здійснює визначальний вплив на перебіг вагітності, на сам процес пологів, на післяпологовий період та визначає особливості розвитку дитини (І.В. Добряков, С.М. Єніколопов, Н.П. Коваленко, Я.В. Криворотько, Г.Г. Філіппова, К.Д. Хломов та ін.). В перинатології ця проблема знаходить відображення, зокрема, у дослідженні типів переживання вагітності, виокремленні оптимального типу, у визначенні практичних аспектів

роботи з жінкою та корекції її негативних станів. Так, описується психологічний компонент гестаційної домінанти (ПКГД) – сукупність механізмів психічної саморегуляції, що включаються жінкою при виникненні вагітності, спрямованих на збереження гестації та створення умов для розвитку майбутньої дитини, які формують ставлення жінки до своєї вагітності та її поведінкові стереотипи. І.В.Добряков (2000) виділяє 5 типів ПКГД: оптимальний, гіпогестогнозичний, ейфоричний, тривожний і депресивний [1]. В рамках дослідження Г.Г. Філіппової (2002) визначається та характеризується шість основних типів переживання вагітності: адекватний, тривожний, ейфоричний, ігноруючий, амбівалентний, заперечуючий [3]. Дослідники підкреслюють, що оптимальним є адекватне реагування жінки та чоловіка на стан вагітності, планування народження дитини, при цьому важливу роль відіграють гармонійні відносини в подружжі.

Мета даної статті полягає у визначенні особливостей психологічної підготовки родини до народження дитини. Необхідно підкреслити, що жінку та подружжя слід готувати не лише до пологів, але ширше – до батьківства. Важливим завданням тих, хто супроводжує родину під час вагітності та пологів, є кваліфікована та якісна підготовка до виконання батьківської ролі, підвищення батьківської компетентності, гармонізація сімейних стосунків. Ці положення є ключовими для визначенні змісту підготовки та вибору методів роботи. Практика свідчить, що на етапі очікування дитини часто найбільш актуальною для майбутніх батьків є тема пологів (особливо у випадку народження першої дитини), проте необхідно розширювати контекст роботи та актуалізувати питання батьківства: особливості взаємодії з дитиною, роль батька та матері у вихованні дитини, сімейні традиції виховання тощо.

Робота з майбутніми батьками може проводитися як індивідуально, так і в групі, при цьому кожна форма роботи має свої особливості та специфіку. Ми вважаємо, що групова робота є більш ефективною. Так, знайомство з іншими подружжями, залучення до вирішення аналогічних проблем, актуалізація важливих тем дає можливість отримати додаткову підтримку та має особливий терапевтичний ефект.

Також в групі створюються умови для обговорення цікавих для майбутніх батьків тем. При цьому висловлення різних поглядів та думок дає можливість зустрітися з різноманітними уявленнями та переконаннями, звернутися до аналізу існуючих традицій, сприяє визначенню власної точки зору та усвідомленню власних переконань. Сформовані в результаті такої роботи навички допомагають також у вирішенні конфліктних ситуацій в родині, що і в подальшому здійснює гармонізуючий вплив на подружні стосунки. Завданням психолога в цьому контексті є фасилітація роботи в групі, сприяння створенню позитивної атмосфери та формуванню навичок толерантної поведінки.

Як вже зазначалося, важливим є надання комплексної допомоги подружжю на етапі очікування дитини. На наш погляд, найбільш ефективним є створення міждисциплінарних команд, які об'єднують фахівців у галузі акушерської, педіатричної та психологічної допомоги з метою надання комплексної допомоги жінкам та подружжю, але на сьогодні це скоріше виключення, ніж загальнозживана практика.

В рамках завдань даної статі досліджуються практичні аспекти психологічної підготовки подружжя до пологів. Аналіз ситуації демонструє, що в останні роки зростає попит на психологічну допомогу в сфері перинатології. Реалізація психологічного супроводу сімей на етапі очікування дитини (2005-2011) дає можливість визначити в змісті роботи з батьками наступні складові: когнітивний, психоемоційний, тілесний та поведінковий.

Так, когнітивний компонент – це передача знань, інформування, просвітництво. Психоемоційний компонент включає навчання регуляції функціональних та психічних станів організму, роботу з мобілізації фізіологічних і психічних резервів людини, емоційно-вольову підготовку до певної діяльності. Тілесний компонент актуалізує необхідність встановлення контакту з власним тілом та почуттями, в роботі активно використовуються методи тілесно орієнтованої терапії. Поведінковий компонент обумовлює роботу з цінностями та установками особистості, включає формування певних навичок та вмінь.

Розглянемо зміст психологічної роботи з подружжям на основі виокремлених нами складових.

Когнітивний компонент. Обізнаність в темі є нагальною потребою майбутніх батьків. Практика засвідчує зростання попиту на отримання інформації про психологічні аспекти вагітності та пологів, про батьківство, про розвиток дитини. В той же час результати досліджень свідчать, що лише незначна кількість майбутніх батьків отримують кваліфіковану консультативну допомогу. Так, пріоритетним джерелом отримання інформації стосовно батьківства виступає спілкування та обмін досвідом з родичами та друзями (28,3%), перегляд телевізійних програм для батьків (23,5%), читання спеціалізованої літератури (21,6%). Лише 2,5% респондентів зазначають можливість отримання консультацій фахівців [2].

В останні десятиріччя проблеми батьківства активно обговорюються в засобах масової інформації, у всесвітній мережі створено багато спеціалізованих сайтів. Проте слід зазначити кілька негативних моментів пов'язаних з такою ситуацією. По-перше, велика кількість інформації, зокрема, з питань підготовки до пологів, не є показником якості та не обов'язково призводить до поінформованості. По-друге, інформація може бути суперечливою, іноді негативною, отже виконує не просвітницьку функцію, а виступає причиною виникнення страхів та тривоги. Практика демонструє, що іноді приходится працювати саме з наслідками надмірної інформатизації батьків, яка не завжди відповідає обізнаності. Наприклад, бажання народжувати вдома може бути нав'язно емоційними розповідями, але не супроводжуватися знаннями щодо можливих наслідків такого рішення.

Надання інформації майбутнім батькам має суттєвий психокорекційний ефект. Важливо, щоб інформація подавалася у доступній та позитивній формі, містила актуальні для майбутніх батьків теми. Як свідчить практика, інформація сприймається більш ефективно у формі міні-лекцій, тематичних бесід, дискусій, з використанням ігрових методів – адже в процесі активного навчання розвиваються навички толерантного відстоювання власної точки зору,

визначається аргументована позиція людини та формуються особистісні переконання.

В школах усвідомленого батьківства розглядаються різноманітні аспекти вагітності та пологів: анатомо-фізіологічні зміни в організмі жінки під час вагітності, фактори ризику вагітності, особливості харчування, особистісна гігієна під час вагітності тощо. Водночас, необхідним є поєднання фізіологічного та психологічного компонентів. Практична робота з батьками демонструє, що їх цікавлять психологічні аспекти вагітності, пологів та післяпологового періоду: особливості та динаміка психоемоційного стану жінок та чоловіків на етапі очікування дитини та після народження, партнерство в родині – не лише в рамках теми партнерських пологів, але й в ширшому контексті батьківства, як проектування ролі батька та матері, ознайомлення з питаннями розвитку дитини тощо. Важливим є обговорення переживань, страхів та тривог – адже занурення до цієї теми дає можливість перейти до практичного її опрацювання.

Психоемоційний компонент. Одним із пріоритетних завдань психологічної роботи з батьками є формування погляду на пологи як на природній процес та гармонізація психоемоційного стану, робота з негативними емоціями (тривожність, страхи, хвилювання). Експериментально доведено, що підвищена особистісна тривожність призводить до ускладнень перебігу вагітності та негативно впливає на здоров'я матері та дитини (І.В. Добряков, С.М. Єніколопов, Н.П. Коваленко, Я.В. Криворотько, К.Д. Хломов та ін.). Одним із ефективних методів психологічної роботи виступає арт-терапія – самовираження через малювання, ліпку, спів, танець тощо. Так, за допомогою олівців, фарб або крейди жінка та чоловік переносять на папір свої мрії та очікування, хвилювання і страхи, настрої. Використання арт-терапевтичних методів спрямовано на роботу з емоційними та ресурсними станами, сприяє гармонізації психоемоційного стану.

Саморегуляція – це не тільки вміння виконувати певні комплекси вправи, а й усвідомлене ставлення до своїх внутрішніх процесів, вміння контролювати свої відчуття і формувати адекватні вольові установки. Довіра собі та власному тілу є надзвичайно актуальним вмінням саме в контексті процесу пологів. Саме тому

особливе місце серед методів гармонізації психоемоційного стану жінок посідає робота з тілом.

Тілесний компонент. Можна виокремити кілька важливих аспектів роботи в цьому напрямку. Вміння регулювати дихання та розслабитися є важливими механізмами саморегуляції. Отже, використання в роботі дихальних технік, релаксації, візуалізації формує вміння регулювати функціональні і психічні стани, знімати стан напруги та тривоги, працювати з негативними емоціями. Ефективною також є робота з голосом, вираження себе через звук –вокалізація. Практичні вправи з вокалізації сприяють гармонізації психологічних станів, адже природне звучання голосу пробуджує приховані резерви нашого організму. Ці вправи також тренують легені, відпрацьовують навички дихання. Результатом застосування голосу є заспокоєння, прилив сил, релаксація та знеболювання. Так, в пологах жінка може знижувати больовий синдром замінюючи крики голосом або співом, родовий процес при цьому проходить значно активніше.

Культура тілесного спілкування виступає основою активного спілкування з дитиною. Мова дотику – це перший спосіб взаємодії з дитиною. Результати практичної роботи з майбутніми батьками засвідчують ефективність використання техніки гаптономії.

Гаптономія – це пренатальна методика спілкування батьків з ненародженою дитиною через дотик, яка базується на тому факті, що дитина (пренейт) вже є живою істотою здатною на спілкування з людьми. Ця методика була розроблена датським фізіотерапевтом Ф.Вельдманом і почала застосовуватися в 1978 р. Головною метою гаптономії є перше близьке знайомство і контакти подружжя з їх майбутньою дитиною, встановлення взаємозв'язку.

Взагалі, заохочення відкритого вираження почуттів вербальними й невербальними засобами є важливою складовою психологічної роботи з подружжям та сприяє гармонізації сімейних стосунків.

Поведінковий компонент. Підготовка подружжя до народження дитини включає формування певних вмінь та навичок. Важливим є блок практичних навичок, який містить не тільки догляд за новонародженим, але й навички

взаємодії з дитиною – спілкування, розвиток, виховання. Сюди ж відносяться і такі специфічні форми роботи як тренінг пологів, спрямований на формування адекватної та впевненої поведінки в процесі пологів. Це набуває особливої актуальності в контексті партнерських пологів, адже вони є доцільними за умови готовності подружжя, сформованості певних практичних вмінь та грамотної поведінки жінки та чоловіка в пологах.

Зміст підготовки подружжям до народження дитини може варіювати, проте важливою умовою ефективності роботи є наявність усіх вищезазначених компонентів.

Висновки. Таким чином, важливим завданням роботи з подружжям виступає підготовка не лише до пологів, а до батьківства. В Україні функціонує служба охорони здоров'я матері та дитини, отже надається певна допомога родині на етапі очікування народження дитини. Водночас, така допомога не є комплексною, доцільніше казати про надання окремих послуг.

Головна мета психологічної підготовки подружжя – сприяння створенню в родині оптимальних умов для повноцінного розвитку дитини, для розкриття інтелектуального, емоційного та соціального потенціалу дитини. Ми вважаємо проведення такої роботи надзвичайно важливою та актуальною.

Подальшого наукового вивчення потребують психологічні основи перинатальної допомоги і розробка прикладних її аспектів.

Список літератури

1. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2010. – 272 с.
2. Лещенко О.Г. Сформованість відповідального ставлення до батьківства в молодих сімей // Вісник Запорізького національного університету : Педагогічні науки / Гол. ред. Л.І. Міщук. – 2008. – № 1. – С. 151-155.
3. Филиппова Г.Г. Психология материнства. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 240с.
4. Хломов К.Д., Ениколопов С.Н. Исследование психоэмоциональных и индивидуально-характерологических особенностей беременных с угрозой прерывания // Перинатальная психология и психология родительства. – 2007. – № 3. – С. 38-49.