

УДК 347.63:159.922

Юрій Савченко

ORCID iD 0000-0003-3662-2787

кандидат психологічних наук, доцент,
заступник директора з науково-педагогічної та
соціально-гуманітарної роботи Педагогічного інституту,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
бул. І. Шамо 18/2, 02154 м. Київ, Україна
y.savchenko@kubg.edu.ua

БАТЬКІВСТВО В АСПЕКТІ ПЕРИНАТАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У запропонованій статті розкрито аспекти готовності сучасної жінки до материнства. Проаналізовано психологічні особливості чоловіка та жінки під час вагітності, відповідно до поділу вагітності з фізіологічної точки зору на основні триместри. Систематизовано основні мотиви вагітності сучасних жінок та виокремлено різновиди мотиваційного фону переживання вагітності. Запропоновано програму психологічної підготовки вагітної жінки до народження дитини «Щаслива мама – щасливий малюк», з метою формування усвідомленого, позитивного сприйняття материнства та реалізацію освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Ключові слова: батьківство; вагітність; материнство; перинатальний розвиток; пологи; релаксація.

Вступ. Виховання здорового покоління, яке гармонійно поєднує у собі фізичні та духовні якості – найголовніше завдання нашої країни.

Молоді люди, які укладають шлюб і бажають мати дітей, повинні добре розуміти, як наступає вагітність, які особливості внутрішньоутробного розвитку дитини, як має поводити себе вагітна, як можуть вплинути погані звички та захворювання батьків на стан плоду і багато іншого, що має безпосереднє відношення до здорового материнства.

Вивчення готовності до материнства в останні роки відбувається у різних напрямках: у плані соціологічних досліджень пізнього материнства і материнства неповнолітніх (Р. Овчарова, Л. Перну, І. Пузь, О. Хартман); при дослідженні факторів ризику психічної патології дитини та у зв'язку з соціальними та психічними аномаліями матерів (А. Брусиловский, О. Овчарова).

На основі узагальнення досліджень з'ясовано, що жінки, які готові й не готові до материнства мають різні уявлення про роль матері. У жінок, готових до материнства, присутній образ матері чуйної, що сприймає і сприяє розвитку та навчанню дитини, яка поділяє її самостійну цінність. У жінок, не готових до материнства, яскраво простежується надцінність дитини і невираженість таких якостей, як прийняття, чуйність і сприяння розвитку дитини.

Мета статті – висвітлення психологічних механізмів готовності сучасної жінки до материнства.

Мотиви вагітності. За причинами походження вагітність поділяють на випадкову і заплановану. Випадковою є вагітність, коли вона є небажаною або несподіваною для подружжя. Другий вид вагітності поділяється на заплановану обома партнерами і вагітність, що планується однією жінкою.

Мотиви збереження вагітності головним чином залежать від особистісних установок жінки і

соціальних нормативів суспільства, що визначаються культурно-історичним часом, в якому вона живе. Дослідники виокремлюють наступні мотиви збереження вагітності, з яких перші два мотиви проявляються як на свідомому так і на несвідомому рівнях, інші, як правило, не усвідомлюються жінками:

1. Вагітність заради дитини (6%) – найбільш позитивний мотив, відображає психологічну потребу жінки у материнстві і готовності до нього. Він притаманний для соціально дозрілих, що особисто відбулися, а також самотніх жінок у віці.

2. Вагітність заради коханого (3%) – мотив сприяє створенню високого рівня адаптивності жінки до вагітності. Майбутня дитина виступає як частка коханої людини, символ «світлого» минулого і теперішнього, який жінка хоче пронести через усе життя.

3. Вагітність як відповідність соціальним очікуванням (24%) – мотив, як правило, властивий молодим дівчатам із забезпечених сімей, або одруженим «по розрахунку», коли похилі батьки не мають онуків (тобто жінки народжують дитину не для себе, а для своїх батьків).

4. Необхідно виокремити вагітність для чоловіка. При цьому дитина народжується не стільки у відповідності зі своїм бажанням, скільки на прохання чоловіка.

5. Вагітність як протест (12%) – ця вагітність «на зло» значущому чоловіку або батькам. Властива молодим дівчатам. Вагітність має характер виклику, протистояння світу дорослих і є для жінки драматичною і часто травмує її психіку. Майбутня дитина використовується у якості об'єктивного аргументу, який пояснює про неможливість повернення до старих стосунків.

6. Вагітність заради збереження стосунків (16%) – жінка погоджується на вагітність, щоб вне-

сти нове у близькі стосунки із чоловіком та утримати його поруч.

7. Вагітність як відмова від минулого (8%) – у даному випадку вагітність розглядається самою жінкою як бажання відчувати себе особистістю, отримати жіночу індивідуальність, перекреслити своє минуле. Досить часто символізує початок нового етапу у житті і трапляється у жінок з «туманним і бурхливим» минулим.

8. Вагітність як можливість сховатись від реальності (5%) – домінує у самотніх жінок, які втратили надію на власне щастя. Вони намагаються сховатися від власних проблем у своїй дитині, «замінити» власне життя життям дитини.

9. Вагітність заради збереження власного здоров'я (26%) – мотив зумовлений боязню нанесення шкоди власному життю абортom або втратою можливості дітонародження у майбутньому.

10. Вагітність для отримання матеріальної вигоди.

Зазначені мотиви не існують у психіці жінки у чистому вигляді, а взаємодоповнюють одне одного з домінуванням якогось з них. Окрім цього, їх присутність доповнюється особливим мотиваційним фоном. Виокремлюють три види даного фону:

1. Для молодих жінок роль такого роду відіграє привабливість невідомого, потяг до нових гострих відчуттів. Рішення народити дитину, як правило, характеризується нерозумінням ступеню відповідальності материнства, що обумовлено насамперед незрілістю і не сформованістю особистості. За умов наявності благополучної атмосфери соціального оточення жінки, вагітність може проходити в екзальтованому, піднесеному настрої. Поведінкові реакції характеризуються як ігрові, з домінуванням у них дитячих паттернів поведінки.

2. Для жінок старшого (після 25 років) віку рішення зберегти вагітність може бути компонентом наміру «не бути гіршою за інших». Особливо яскраво це проявляється у жінок, які декілька років одружені, але діти відсутні. У даному випадку вагітність набуває позитивного забарвлення: дитина є очікуваною і бажаною, а сама жінка відчуває почуття гордості, яке пов'язане із новим положенням.

3. Самоствердження через вагітність. Основна характеристика даного фону є його набутість. Він нав'язується жінці у процесі соціалізації через виховання і за допомогою усього комплексу, прищеплених їй з дитинства психологічних установок.

Для більшості жінок вагітність є не тільки усвідомленим бажанням, одухотвореним істотним сенсом материнства, а й у значній мірі – потребою у відповідності соціальним вимогам. Вирішення проблеми збереження і протікання вагітності знаходиться насамперед, в особистості майбутньої матері та системі її стосунків із зовнішнім світом і насамперед із чоловіком.

Сучасні соціологи, етнографи і психологи єдині у тому, що наші знання про роль батька дуже малі. На фоні відносної вивченості материнства, батьківство залишається «білою плямою». Дуже часто у літературі батьку відводиться другорядна роль (після матері). Хоча жінка і виношує у собі дитину, батько і мати чекають її разом. Психологічно, емоційно, інтелектуально чекають дитину удвох.

Раніше ролі були чітко виражені: про майбутнього батька говорили мало; про жінку казали, що вона у «цікавому» становищі, соромливо інформуючи про вагітність. Раніше так і було: з одного боку, молода жінка з її нудотою, час від часу втрачаючи свідомість, щоб виправдати увагу, яка їй приділяється, з іншого – батько, для якого цей період був просто складним і його треба було пережити. На його долю перепадали тільки матеріальні турботи. Він міг лише задовольнятися думкою про продовження роду і мріяти, що буде син. Кожен чекав сам по собі.

Психологічні особливості чоловіка та жінки під час вагітності. Серед жінок, які переживають вагітність спостерігаються відмінності у поведінці та ставленні до оточуючого: деякі повністю змінюють свій образ, у інших залишається все без змін – і характер, і поведінка. Кожна жінка по-своєму стає матір'ю, про це ми говорили раніше. Але, за виключенням крайнощів, загальним для майбутніх матерів є своя особлива психологія, яка змінюється з кожним місяцем. Ця еволюція так тісно пов'язана з фізіологічними змінами, що можна поділити вагітність, з психологічної точки зору на три періоди (триместри):

- I триместр – місяці невпевненості і адаптації.

Період невпевненості у сучасних умовах скорочується у зв'язку з ранньою і швидкою діагностикою вагітності. Але дуже часто жінка, навіть знаючи про свою вагітність, не відчуває себе спокійно, доки не відчує, що дитина живе у ній, або не побачить її на ехографі.

Почуття жінки ще не визначилися: щаслива від усвідомлення, що чекає на дитину, вона переходить від радості до жалю. Це ще не боязкість пологів, а невизначений страх, який поєднує у собі і невпевненість від незнання «того, що відбувається», і боязкість перед невідомим, і турбота про майбутнє, і побоювання, що чоловік віддалиться від неї за ці місяці.

Нудота, безсоння, відсутність апетиту – причини або наслідки цих змішаних почуттів – дуже часто роблять перші тижні утомливими.

Ця суміш радості, заперечення, боязні характерна для першого триместру. Навіть, якщо заперечення домінує спочатку, усе змінюється, коли майбутня мати відчуває перші рухи дитини. Спрага материнства відповідає глибоко закладеному інстинкту материнства, і навіть жінка, яка стверджувала, що не хоче мати дітей, несвідомо хоче цього.

Страх перед невідомим може призвести до стану пригніченості, жінка відчуває себе залежною,

обеззброєною, безпорадною. Можливо, саме цей страх зближує її з власною матір'ю, яка сама пройшла через це.

Вагітній жінці подобається її особливий стан, іноді настільки, що вона стає вразливішою, відчуває себе тендітною, вона хоче бути предметом уваги і піклування. Наприкінці першого триместру у вагітної борються дві тенденції: до інфантильності і до повного дорослішання. Ця двоякість викликає у неї тривогу, часто стає причиною зміни настрою.

- II триместр – місяці рівноваги.

Можна спробувати пояснити чоловіку душевний стан майбутньої матері, але навряд чи можна пояснити йому почуття жінки, яка вперше відчула у собі биття нового життя. Хвилювання буває настільки глибоким і сильним, що жінка із зусиллям каже про це, немов би сором зупиняє її. З першим рухом дитини між нею і дитиною починається своєрідний, таємничий діалог, який, здавалось би, має закінчитися із народженням дитини, але насправді продовжується усе життя. Навіть коли дитина вже доросла, мати, хвилюючись за неї, відчуває це внутрішньо, у самій глибині, там, де носила своє дитя.

Майбутня мати у цей період перебуває у чудовій формі. Вона не втомилася, не відчуває незручностей, колір обличчя кращий ніж був. Тепер можна побачити, що вона вагітна. Дитина, яку вона носить, свідчить, що вона кохана.

- III триместр – місяці відступу.

Поступово події повсякденного життя відступають на інший план, усі її думки сконцентровані на дитині. Вона слідкує за її ростом, зміною положень, частотою рухів, цікавиться масою тіла, відмічає періоди бадьорості і спокою. Вона говорить про неї так, ніби вона народилась, наділяє якостями, уявляє у колі сім'ї. Це заглиблення у дитину – основна риса III триместру.

Майбутня мати настільки зайнята думками про дитину, що іноді здається, що вона хоче відмежуватися навіть від тих кого кохає. Проте, наскільки б мати не була заглиблена у свою дитину, характеру свого вона не змінює, оскільки вагітність це еволюція, а не революція.

Майбутній батько завжди відчуває тривогу незалежно від того говорить він про неї чи приховує. Почуття майбутнього батька різноманітні і зовнішньо суперечливі: він розуміє свою нову відповідальність, але його егоїзм при цьому страждає; він вдячний дружині і водночас відчуває ревності, до ще ненародженої дитини; він пишається, що утвердився як чоловік, але в той же час йому здається, що він не потрібен дружині; він турбується про її здоров'я, а іноді він хоче забути, що вона вагітна; поруч з дружиною він ніяковіє, як хлопчак, але разом з тим він відчуває, що дорослішає, і стане справжнім чоловіком і батьком.

Програма формування психологічної готовності до материнства «Щаслива мама – щасливий ма-

люк». Велика відповідальність за долю людини, за її щастя, здоров'я покладена на сім'ю. Тож зробимо наших дітей щасливими разом.

З цією метою застосовується програма формування психологічної готовності до материнства «Щаслива мама – щасливий малюк».

Мета програми: формування усвідомленого, позитивного сприйняття материнства.

Основні напрямки і завдання реалізації даної програми.

Освітній:

1. Передача знань про внутрішньоутробний розвиток дитини;
2. Передача психологічних знань про навчання і виховання немовлят, правила поведінки з ними;
3. Роз'яснення про формування негативних переживань, больових відчуттів та подолання їх;
4. Інформування про відомі ритуали, традиції знайомства дитини з батьками та входження її у сім'ю;
5. Інформування про процес пологів, методи самоконтролю та поведінки вагітної. Трансформація суспільного стереотипу «пологи в муках» в образ щасливого материнства.

Виховний:

1. Виховання почуття материнства засобами формування духовного зв'язку між матусею та ненародженою дитиною;
2. Активізація творчого потенціалу жінки;
3. Виховання батьківської відповідальності та компетентності;
4. Усвідомлення життєвих сценаріїв та робота з особистими смислами та цінностями;
5. Профілактика порушень батьківсько-дитячих стосунків.

Оздоровчий:

1. Зміцнення здоров'я матері, підготовка до пологів. Заняття з оздоровчої статичної гімнастики з елементами масажу, дихальних та м'язо-релаксаційних вправ;
2. Тренування пластики, рухів під музику;
3. Навчання принципам здорового способу життя (методи самовідновлення, режим харчування та відпочинку);
4. Психокорекція емоційних станів жінки. Зняття стресу та створення комфортних умов під час вагітності на емоційному, психофізичному та психофізіологічному рівні.

Особливості роботи.

Об'єкт роботи – вагітні жінки, з терміном вагітності від 20-25 тижнів.

Форма роботи: групова.

Склад учасників групи 6-8 осіб.

Час роботи: 12 занять (2 рази на тиждень по 2,5-3 години).

У програмі беруть участь: психолог, перинатальний психолог (якщо є можливість), акушер-гінеколог.

Методи і прийоми роботи: тематичні бесіди; аутогенне тренування; тілесно-орієнтована терапія; арттерапія (малювання, співи, танець); рольові ігри; візуалізація; статистична гімнастика з елементами масажу; гопнотомія (поглажування, легкі постукування живота), голосові вправи, прийоми дихальної гімнастики; ароматерапія; музикотерапія.

Впродовж усіх занять майбутня мати веде щоденник спостережень за дитиною. У ньому фіксуються особливості реакцій дитини на ті чи інші стимули, настрої мами, піки добової активності. Дана робота спрямована на формування у матері високого ступеня заглибленості у життя дитини та побудови комунікативної взаємодії з нею.

Зміст занять.

Заняття 1. «Входження у групу» (2,5 години).

Заняття 2. «Я вагітна!» (2,5 години).

Заняття 3. «Мій малюк!» (2,5-3 години).

Заняття 4. «Розвиваємо дитину» (2,5 години).

Заняття 5. «Мої страхи» (2,5 години).

Заняття 6. «Пологи» (3 години).

Заняття 7. «В очікуванні дитини» (2,5 години).

Заняття 8. «Знайомство з дитиною» (3 години).

Заняття 9. «Я – майбутня мати».

Заняття 10. «Перші дні вдома» (2,5-3 години).

Заняття 11. «Післяпологова депресія» (2,5-3 години).

Заняття 12. «Результати роботи» (2-2,5 години).

Перевірка ефективності роботи передбачає:

1. Посилення конструктивних факторів.
2. Посилення позитивних почуттів.
3. Ослаблення деструктивних факторів

Висновки. На основі теоретичного аналізу і власних досліджень можна зробити висновки, які вказують на те що, суб'єктне ставлення до дитини виступає стержневим чинником у структурі психологічної готовності до материнства, воно проєцюється на стиль материнської поведінки, водночас, забезпечуючи оптимальні умови для психічного розвитку малюка, найважливішими показниками якого є рівень спілкування дитини із матір'ю, та особливостями становлення власного образу Я та потреби у співпереживанні.

Для більшості жінок вагітність є не тільки усвідомленим бажанням, але і потребою відповідності соціальним вимогам. Розв'язання проблеми збереження вагітності знаходиться, насамперед, в структурі особистості майбутньої матері та у системі її відношень з оточуючим світом. Відповідно, психопрофілактичну роботу можна починати задовго до вагітності і спрямувати її на систему стосунків, ціннісних орієнтацій жінки. Дієвим засобом психопрофілактики виступає психологічна підготовка до вагітності та перинатальне виховання. Неготовність до материнства – це основний фактор психологічного ризику, який є основою неадекватного спілкування матері з малюком.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні специфіки окремих компонентів батьківства; його динаміки; визначення залежності від різноманітних соціально-психологічних факторів; розробки технологій психологічного супроводу сімейного виховання.

Література

1. **Брусиловский А. И.** Жизнь до рождения / А. И. Брусиловский. – М. : Знание, 1984. – 192 с.
2. **Овчарова Р. В.** Родительство как психологический феномен : учебное пособие / Р. В. Овчарова. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
3. **Пэрну Л.** Я жду ребенка : Пер. с франц. / Л. Пэрну. – М. : Медицина, 1989. – 288 с.
4. **Піроженко Т. О. Хартман О. Ю.** Виховуємо дитину – зростаємо як батьки : навчально-методичний посібник / Т. О. Піроженко, О. Ю. Хартман. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 168 с.
5. **Пузь И. В.** Проблемы современного материнства: психологический аспект [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2013. № 2. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n2/62051.shtml>, DOI: <http://dx.doi.org/10.17759/cpse>.

РОДИТЕЛЬСТВО В АСПЕКТЕ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Савченко Юрий, кандидат психологических наук, доцент, заместитель директора с научно-педагогической и социально-гуманитарной работы Педагогического института, Киевский университет имени Бориса Гринченка, бул. И. Шамо 18/2, 02154 г. Киев, Украина, y.savchenko@kubg.edu.ua

В предлагаемой статье раскрыты аспекты готовности современной женщины к материнству. Проанализировано психологические особенности мужчины и женщины во время беременности, соответственно к разделению беременности с физиологической точки зрения на основные триместры. Систематизировано основные мотивы беременности современных женщин и выделено разновидности мотивационного фона переживания беременности. Предложено программу психологической подготовки беременной женщины к рождению ребенка «Счастливая мама – счастливый ребенок», с целью формирования осознанного, позитивного восприятия материнства и реализацию образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Ключевые слова: беременность; материнство; перинатальное развитие; релаксация; родительство; роды.

PRENATAL PSYCHOLOGY ASPECT OF PARENTING

Savchenko Yuriy, PhD, Associate Professor, Deputy Director of the Pedagogical Institute of Borys Grinchenko Kyiv University, Shamo str. 18/2, 02154 Kyiv, Ukraine, y.savchenko@kubg.edu.ua

The article discloses the modern womanhood readiness aspects to maternity. The author defines that women ready for maternity have got a sympathetic mother image that perceives and promotes the child's development and education, sharing her self-worthiness. The article gives the men and women's psychological characteristics analysis during the pregnancy according to the pregnancy dividing into the major trimester based on physiological views. Pregnant women have differences in behavior and attitude. Some of them change their image completely, when others remain unchanged in their character and behavior. Every woman becomes a mother, in her own way but with the extremes exception that is common for mothers to have their special psychology, which changes every month. The article emphasizes the main modern pregnant women's motives that mainly depend on the women's personal attitudes and social norms, which are determined by cultural and historical time when they live. The motivational background experiences varieties of pregnancy are selected for manifestation the fact that for most women pregnancy is not only conscious desire, the essential spiritual meaning of maternity, but also in major sense as the neediness of conformity to social requirements. The proposed program for pregnant women's psychological preparation to childbirth «Happy mother – happy baby», to form a conscious positive perception of maternity and implementation of educational and health issues solving.

This program is aimed to raise maternity feelings by the means of forming spiritual connection between mother and child inside her; awareness of life plots and work with pregnant woman's personal meanings and values; the psychological correction of the women's emotional states, relieving stress and creating a comfortable environment during pregnancy on the emotional, psychophysical and psychophysiological level.

Key words: *childbirth; maternity; paternity; pregnancy; prenatal development; relaxation.*

Стаття надійшла до редакції 05.05.2016

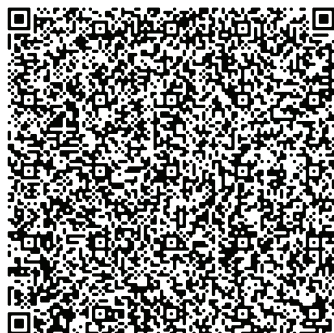
Прийнято до друку 26.05.2016

УДК 159.942

Анна Теплюк

ORCID iD 0000-0002-5842-0820

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри педагогіки та психології
Педагогічного інституту,
Київський університет імені Бориса Грінченка,
бул. І. Шамо 18/2, 02154 м. Київ, Україна
a.tepluk@kubg.edu.ua



ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ДОВІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У даній статті презентовано авторську програму розвитку довірливої поведінки дітей старшого дошкільного віку шляхом оптимізації їхніх емоційних переживань та батьківсько-дитячих стосунків. Складовими програми є методологічний, практичний, діагностичний блоки. До методологічного блоку входить мета, методологічні підходи, принципи, завдання програми. Практичний блок описує зміст, форми, методи і процедури програми розвитку довірливої поведінки дітей старшого дошкільного віку. Діагностичний блок містить процедуру, зміст, методи і прийоми оцінювання результатів реалізації цієї програми. Запропоновано тематику комплексних занять з означеної програми.

Ключові слова: *довірлива поведінка дошкільника, довірливість емоційної регуляції дошкільника, батьківсько-дитячі стосунки.*

Вступ. Сучасна система освіти ґрунтується на засадах гуманно-особистісного підходу і потребує дослідження низки психолого-педагогічних проблем, серед яких вагоме місце належить вивченню проблеми волі та її розвитку у дітей дошкільного віку. Для розуміння природи і генези вольових