

УДК 159.923.2:316.362.31

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.28>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРИ ОЧІКУВАННІ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Алла Піроженко

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: allavasilek@ukr.net*

Володимир Шевченко

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв, Україна, 54003
e-mail: sheva_1965@ukr.net*

У цій статті розглядається процес формування позитивного типу прив'язаності матері до дитини в постнатальний період, що є важливою складовою психологічного благополуччя як матері, так і дитини. Дослідження присвячене актуальній проблемі психологічної підтримки матерів у період після народження дитини, яка сприяє зміцненню емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною. Приведено дані, що підтверджують значний вплив ранньої прив'язаності на розвиток дитини та її подальше життя, особливо в аспекті формування її соціальних і емоційних навичок. Узагальнено сучасні підходи до розуміння формування прив'язаності та розкрито фактори, що впливають на цей процес, серед яких виділено психологічний стан матері, її соціальне оточення, наявність або відсутність підтримки з боку родини та медичних фахівців.

Висвітлено важливість психологічного консультування для матерів, особливо у випадках емоційного напруження, яке може виникати в постнатальний період. Зазначено, що своєчасна психологічна підтримка може значно покращити якість прив'язаності, що, в свою чергу, позитивно впливає на психічне та фізичне здоров'я дитини. У роботі проаналізовано різноманітні психологічні методи та техніки, які використовуються для зміцнення прив'язаності між матір'ю та дитиною. Особливу увагу приділено індивідуальним потребам кожної матері, враховуючи її емоційний стан, соціальне оточення та особливості взаємодії з дитиною.

Результати дослідження свідчать про необхідність впровадження спеціалізованих програм психологічної допомоги для жінок у постнатальний період, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини та запобіганню можливим психоемоційним розладам у матері. Підкреслено важливість комплексного підходу до підтримки матерів, який включає не лише психологічну, але й соціальну підтримку, що дозволяє врахувати всі аспекти її життя, які можуть впливати на якість прив'язаності.

У статті також розглянуто роль соціальних і культурних факторів у формуванні материнської прив'язаності, що підкреслює важливість адаптації психологічних підходів до різних культурних контекстів. Наведено приклади успішного використання сучасних психологічних методів у роботі з матерями з різних соціальних груп, що підтверджує універсальність підходів до формування позитивного типу прив'язаності. Розглянуто також можливі ризики для здоров'я матері і дитини, які можуть виникнути через недоліки у формуванні прив'язаності, та запропоновано шляхи їх подолання за допомогою сучасних психологічних методів.

Ключові слова: життя, пологи, матір, консультування, перинатальний період.

В сучасному світі, важливе місце в практичній психології займає психологічне консультування. Воно широко використовується в будь-якій сфері, яка потребує психологічної допомоги та корекції, оскільки воно виявляється виключно ефективною формою втручання.

Період, коли пара очікує на народження дитини, має велике значення для обох партнерів, оскільки породжує безліч емоцій та психологічних трансформацій. Надання підтримки та психологічна підготовка протягом цього періоду може значно вплинути на загальне психологічне благополуччя пари, динаміку їхніх стосунків та їхні майбутні стосунки з дитиною.

У світлі різних факторів доцільно пропонувати психологічне консультування та психотерапію майбутнім батькам. Одним з вирішальних факторів до звернення за консультацією є емоційне напруження, яке відчувається в цей період, яке може охоплювати низку емоцій, включаючи страх, тривогу, невпевненість і радість. Отримуючи психологічну підтримку, пари можуть ефективно керувати цими емоціями та мінімізувати ймовірність розвитку проблем із психічним здоров'ям.

Очікування появи дитини часто призводить до змін у динаміці стосунків, таких як посилення зобов'язань, потенційні розбіжності або неправильне тлумачення своєї ролі. Щоб зберегти і зміцнити зв'язок між партнерами, корисно звернутися за порадою та консультацією. Психологічні консультації відіграють важливу роль у підготовці подружжя до обов'язків батьківства. Це допомагає їм вирішити проблеми щодо очікування та підготовки до народження, отримати позитивні настанови та орієнтуватися в різних аспектах майбутнього батьківства. Отже, важливо пропонувати психологічну підтримку та психотерапію партнерам протягом періоду очікування до народження їхньої дитини, щоб захистити психічне благополуччя та сформувати готовність до майбутнього етапу життя.

Необхідною умовою для проведення сеансів психологічного консультування та психотерапії є те, хто і як проводить таку роботу. Центри планування сім'ї, жіночі консультації сьогодні орієнтовані на надання великого спектру послуг при веденні вагітності, але існує потреба в підвищенні рівня знань і кваліфікації психологів та психотерапевтів, які терапевтично впливають на стан майбутніх батьків. Ми маємо чітко розуміти всю повноту відповідальності, потребу в широкому спектрі знань, вмінь і навичок, які дозволять надати ефективну допомогу у визначеній проблемі.

Нинішнє захоплення психологічними аспектами вагітності, пологів і материнства в галузі психологічної науки не є випадковим. Вислів Ф. Хайска: «Життя триває до тих пір, поки воно забезпечує власне увічнення» міг би слугувати вдалим вступом до наших подальших дискусій.

Останні наукові дослідження запропонували новий погляд на сферу особистої психології, досліджуючи такі теми, як психологія життя та смерті, а також походження психічного та фізичного здоров'я під час пренатального розвитку. Ці дослідження в основному проводилися зарубіжними дослідниками, зокрема Ж. Грабер, С. Гроф, Ф. Долто, Р. Ассажіолі, Х. Нікель, Дж. Фанті, Д. Пайнс, Л. Нільссон, Т. Поверні, А. Бертен та ін.

Крім того, вітчизняні науковці І. Алчева [1], О. Бацилева [2], К. Гавриловська [4], О. Вознюк [3], В. Кобильченко [5], І. Омельченко [6] та інші також зробили внесок у цю галузь досліджень.

Узагальнюючи результати досліджень цих авторів, можна зробити висновок, що вони розглядають внутрішньоутробний етап життя як початкову фазу існування людини. На цьому етапі різні фактори сильно впливають на розвиток як тіла, так і розуму, підкреслюючи незаперечний і надійний взаємозв'язок духовного, розумового та фізичного аспектів.

Найбільш впливові чинники на розвиток дитини походять від самої матері. Пренатальний період, будучи найбільш делікатним і ключовим як для дитини, так і для матері, дає унікальну можливість позитивно вплинути на фізичне та психічне благополуччя двох поколінь одночасно.

Тому вкрай важливо брати участь у цілеспрямованих психотерапевтичних втручаннях з кожною вагітною жінкою, спрямованих на розширення її можливостей задіяти свої духовні, психологічні та фізичні резервуари під час цього складного періоду особистісного зростання.

Фахівці з різних галузей і дисциплін гостро усвідомлюють кризу в цій конкретній сфері. На філософсько-світоглядному рівні зростає визнання суб'єктивної природи ненародженої дитини. У конкретних наукових областях відбулося помітне зміщення уваги з дитинства на вивчення внутрішньоутробного життя.

Накопичення знань про цю тему походить від різних природничих дисциплін, таких як ембріологія та гістологія, а також таких галузей, як психологія, зокрема психоаналіз та мікропсихоаналіз.

Незважаючи на технологічний прогрес в акушерстві та гінекології, перинатальна патологія залишається невирішеною, а материнська прихильність до дитини не зміцнюється. Отже, такі проблеми, як «відкинуті» діти, аборти, жорстоке поводження з дітьми та інші проблеми, що виникають через негативну взаємодію матері з немовлятами, залишаються без життєздатного вирішення.

В останні роки багато фахівців у галузі практичної психології та психотерапії знайшли цінність у концепціях психології вагітності та пренатальної психології. Однак відсутність єдиної основи для розуміння цих явищ створює значні проблеми. Це перешкоджає ефективній комунікації між терапевтами з клієнтами і призводить до плутанини при визначенні фізичних, психологічних і духовних аспектів досвіду людини в цій сфері.

Щоб вирішити цю проблему, необхідно ретельно вивчити та зрозуміти різні елементи, які сприяють складному психологічному та соціокультурному становленню вагітності та внутрішньоутробного розвитку. Оскільки сучасна медицина взяла під повний контроль процеси вагітності та пологів, відокремлюючи їх від культурного контексту та зводячи до простих фізіологічних подій, суспільство та наука розвинули традицію розуміння, яка нехтує цінними та значущими психологічними аспектами, вважаючи, що медичний контроль є єдина необхідна форма розуміння [7].

Однак відсутність цього важливого культурного шару та перетворення вагітності та пологів у події, які неможливо досягнути в контексті індивідуальної історії, має наслідки для сучасних людей.

Необхідно заповнити порожнечу, утворену втратою сенсу і цінностей, що призводить до появи неврозів, фобій і психосоматичних захворювань. У сьогоденні сучасному середовищі посилення психологічного та емоційного тиску призвело до того, що значна частина населення відчуває почуття тривоги та почуття особистого безсилля.

Особливо це помітно на благополуччі майбутніх матерів та батьків, на яких лежить важлива відповідальність за народження здорової дитини. Психологічний мікроклімат у стосунках в парі відіграє вирішальну роль в успішному перебігу її вагітності та народженні здорових дітей. Цей етап дуже важливий і вимагає великої відповідальності [8, с. 235].

Сам процес складний, оскільки включає в себе зачаття, виношування і пологи, які є серйозними викликами для жінки. Ці переживання викликають глибокі зміни в її житті, впливаючи не лише на її фізичне благополуччя, а й на психічний стан. Важливість цього дослідження полягає в негативних соціально-екологічних факторах, постійних стресах і невротичних зустрічах, які є наслідком величезної відповідальності за благополуччя і виживання дитини, що розвивається. Ці фактори сприяють збільшенню репродуктивних втрат, психофізичним ускладненням, порушенням нормального розвитку плода. Варто зазначити, що до недавнього часу догляд за вагітними жінками був зосереджений

насамперед на дослідженні фізіологічних процесів та ускладнень на цих етапах, часто нехтуючи емоційними аспектами вагітності та зв'язком з новонародженим.

Наслідки цих факторів подвійні: зростання як перинатальної смертності, так і психоемоційних розладів у жінок після пологів. Крім того, спостерігається недостатнє усвідомлення вирішальної ролі батьків та їхньої безвідповідальності не лише у вихованні дітей, а й під час вагітності та пологів.

Щоб краще зрозуміти психофізіологічний стан партнерів під час вагітності та їх здатність успішно адаптуватися до ролі матері та батька, забезпечуючи оптимальні умови для розвитку дитини, необхідно проведення психологічних консультацій і навіть психотерапії за потреби, на яких досліджуються різні фактори перебігу вагітності та готовності до появи дитини.

До них відносяться мотиваційна сфера індивіда, особиста та сімейна історія, адаптація до шлюбу, риси адаптації, задоволеність стосунками мати-дитина, власний досвід матері з материнством, сучасні культурні, соціальні та сімейні характеристики, а також фізичні та фізичні особливості жінки та чоловіка, їх взаємовідносини, психічне благополуччя.

Коли йдеться про надання психологічної консультації та психокорекції партнерам, які очікують на дитину, слід враховувати певні унікальні аспекти. До них відносяться наявність специфічних емоцій і підвищений рівень стресу. Коли партнери очікують стати батьками, вони можуть відчувати різні емоції, включаючи радість, тривогу, нервозність або страх.

Для психолога вкрай важливо вміти ідентифікувати ці емоції та надавати підтримку, щоб допомогти партнерам ефективно керувати ними. Очікування появи дитини часто призводить до змін у динаміці стосунків, потенційно породжуючи конфлікти та напругу.

Необхідно, щоб психолог пропонував керівництво та передавав ефективні стратегії для покращення спілкування та вирішення конфліктів у партнерстві. Щоб належним чином підготуватися до майбутніх обов'язків батьківства, партнери повинні вжити необхідних заходів, щоб підготуватися до нової ролі.

Це включає в себе набуття основних навичок, необхідних для ефективного батьківства, внесення змін до розпорядку дня відповідно до змін, які відбудуться, і надання взаємної підтримки один одному протягом усього процесу.

Фізичні та психологічні зміни, що відбуваються з вагітною жінкою, можуть мати значний вплив на її емоційний стан і загальне самопочуття. Дуже важливо, щоб психолог запропонував підтримку та керівництво, щоб орієнтуватися в цих змінах і надати необхідну допомогу.

Надання допомоги під час вагітності та після пологів: партнерам може знадобитися емоційна підтримка на всіх етапах вагітності та після пологів, особливо в період адаптації до нових обставин і процесу відновлення після пологів. Для ефективної допомоги майбутнім партнерам важливо, щоб психолог володів знаннями про ці особливості та пропонував індивідуальне керівництво та терапію, яка враховує унікальні потреби кожної пари.

Для того, щоб адекватно підготувати жінку до шляху материнства, психологічні втручання повинні охоплювати наступні сфери:

1. Мета полягає в підвищенні особистісної зрілості жінки, встановленні батьківського ставлення та способів взаємодії з дитиною, оптимізації мотивів, пов'язаних з материнством, підвищення материнської компетентності і виправити будь-які потенційні відхилення в поведінці матері.

2. Потрібно детально вивчити систему «мати-батько-дитина» і заглибитися в її психофізіологічні процеси, що охоплюють період від зачаття до моменту відокремлення від дитини.

3. При втраті дитини або вроджених патологіях обов'язково надається спеціалізована психодіагностична допомога. Основною метою психодіагностичного дослідження має бути:

1. Оцінка психологічного та емоційного благополуччя жінки, визначення ступеня тривожності, емоційної напруги, наявності симптомів депресії.

2. Дослідження особистісних і психологічних якостей вагітної, в тому числі її самооцінки та системи цінностей.

3. За допомогою діагностики можна визначити бачення жінки вагітністю, майбутнім появою дитини і концепцією материнства в цілому.

Отже, основною метою перинатального психологічного консультування та психотерапії є посилення емоційного благополуччя майбутніх матерів і батьків, а також сприяння здоровій сімейній динаміці. Цей важливий захід є актуальним для сучасної охорони здоров'я, оскільки його успішне впровадження може ефективно мінімізувати ймовірність ускладнень вагітності та пологів, а також запобігти нервово-психічним розладам.

Список використаної літератури

1. Анчева І. А. Сучасний погляд на психологічну готовність жінки до материнства. *Здоров'я жінки*. 2017. № 6. С. 50–52.
2. Бацилева О. В. Вагітність як етап формування материнської сфери жінки. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухомлинського*: зб. наук. пр. 2010. С. 32–37.
3. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог*. 2014. № 5. С. 28–30.
4. Гавриловська К. Порівняльний аналіз емоційних станів молодих матерів із різним соціальним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2015. Вип. 15 С. 83–86.
5. Ємець О. Я. Чинники стабілізації психоемоційного стану жінок у пренатальний та постнатальний періоди. *Вісник післядипломної освіти. Сер. Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 34–47.
6. Кобильченко В. В., Омельченко І. М. Спеціальна психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2020. 224 с.
7. Лук'янова К. А. Феномен батьківства у сучасному вимірі. *Соціальна робота. Соціальна педагогіка*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 22. С. 71–77.
8. Яремчук Н. В. Психологічні особливості готовності молоді жінки до майбутнього материнства. *Вісник післядипломної освіти*: зб. наук. пр. Київ: Геопринт, 2008. Вип. 7. С. 234–239.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING WHEN EXPECTING THE BIRTH OF A CHILD

Alla Pirozhenko

*Petro Mohyla Black Sea National University,
10, 68 Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: allavasilek@ukr.net*

Volodymyr Shevchenko

*Petro Mohyla Black Sea National University,
10, 68 Desantnykiv Str., Mykolaiv, Ukraine, 54003
e-mail: sheva_1965@ukr.net*

This work is devoted to the process of forming a positive type of attachment of the mother to the child in the postnatal period, which is an important component of the psychological well-being of both the mother and the child. The study is devoted to the actual problem of psychological support for mothers in the period after the birth of a child, which helps to strengthen the emotional bond between mother and child. Data are presented that confirm the significant influence of early attachment on the child's development and his later life, especially in terms of the formation of his social and emotional skills. Modern approaches to understanding the formation of attachment are summarized and the factors affecting this process are revealed, among which the psychological state of the mother, her social environment, the presence or absence of support from family and medical professionals are highlighted.

The importance of psychological counseling for mothers, especially in cases of emotional stress that may occur in the postnatal period, is highlighted. It is noted that timely psychological support can significantly improve the quality of attachment, which, in turn, has a positive effect on the child's mental and physical health. The work analyzes various psychological methods and techniques that are used to strengthen the attachment between mother and child. Special attention is paid to the individual needs of each mother, taking into account her emotional state, social environment and peculiarities of interaction with the child.

The results of the study indicate the need to implement specialized programs of psychological assistance for women in the postnatal period, which will contribute to the harmonious development of the child and prevent possible psycho-emotional disorders in the mother. The importance of a comprehensive approach to supporting mothers, which includes not only psychological, but also social support, is emphasized, which allows taking into account all aspects of her life that can affect the quality of attachment.

The article also examines the role of social and cultural factors in the formation of maternal attachment, which emphasizes the importance of adapting psychological approaches to different cultural contexts. Examples of the successful use of modern psychological methods in working with mothers from different social groups are given, which confirms the universality of approaches to the formation of a positive type of attachment. Possible risks for the health of the mother and child, which may arise due to defects in the formation of attachment, are also considered, and ways to overcome them using modern psychological methods are proposed.

Key words: life, childbirth, mother, counseling, perinatal period.