

УДК 159.9

*Серебрякова А.А.**Магнитогорский государственный университет***ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН-СТУДЕНТОК ВУЗА
В ПРЕ- И ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД***A. Serebryakova**Magnitogorsk State University***THE PROGRAM OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION
OF PREGNANT HIGH SCHOOL STUDENTS
DURING PRE- AND POSTNATAL PERIODS**

Аннотация. В данной статье разработана и апробирована программа психологической работы «Школа готовности к материнству» с беременными женщинами-студентками, которая основывается на концепции внутренней картины беременности, предполагающей степень гармоничности беременности, формирование материнских качеств и взаимодействие с ребенком после рождения. Программа строится с учетом выделенных блоков. На основе этой программы были разработаны, проведены методики и выявлены определённые результаты, свидетельствующие о разнице уровня тревожности женщин во время беременности и в послеродовой период.

Ключевые слова: беременные женщины, пре- и постнатальный период, программа психологической работы, беременные женщины-студентки.

Abstract. The article reveals the results of a newly developed and tested programme aimed at psychological support of pregnant high school students. The 'Get Ready for Motherhood School' programme is based on the concept of 'the internal picture of pregnancy'. This concept embraces such aspects as various degrees of harmony during pregnancy period, the formation of maternal qualities in pregnant women and the interaction between mother and child after childbirth. The programme consists of a series of blocks. On the basis of this programme certain methods and techniques were developed and applied. The obtained results testify to different levels of women's anxiety during pre- and postnatal periods.

Key words: pregnant women, pre- and postnatal periods, the programme of psychological support, pregnant high school students.

Анализ ситуации, сложившейся в современном обществе, в частности в стремлении оздоровления общества и его демографического развития, позволяет констатировать потребность системы высшего образования учитывать социально-психологические особенности беременных женщин-студенток при их обучении в вузе в пре- и постнатальный период, необходимость бережно и аккуратно относиться к здоровью беременной женщины, не только физическому, но и душевному, а также правильно подбирать методы и формы обучения беременных женщин-студенток, тем самым оберегая их от катаклизмов и стрессов.

В качестве наиболее эффективного метода обучения беременных женщин-студенток в пре- и постнатальный период мы разработали программу психологической работы с беременными женщинами «Школа готовности к материнству». Разработанная нами программа основывается на концепции внутренней картины беременности, предполагающей, что степень гармоничности беременности (особенно эмоционального и ценностно-смыслового ком-

понентов) оказывает влияние на развитие плода, формирование материнских качеств и взаимодействие с ребенком после рождения.

Программа психологической работы с беременными женщинами основывается на структуре психологического сопровождения, в которой мы выделили следующие блоки: первый блок — диагностический, — в соответствии с которым проводится психодиагностика психологического состояния, компонентов «внутренней картины беременности»: после обращения беременной в женскую консультацию, перед началом групповых занятий, во время проведения занятий по триместрам. Это необходимо для отслеживания динамики психологического состояния беременной женщины. Второй — информационный, — который представлен знаниями, во время которых беременные знакомятся с информацией о протекании беременности и родов, об изменении психологического статуса женщин во время беременности. На занятиях обсуждаются темы: «Влияние желанности — нежеланности ребенка на протекание беременности и родов», «Развитие плода», «Процесс родов», «Грудное вскармливание», «Первый год жизни ребенка» и др. Третий — развивающий — блок направлен на формирование представлений о будущем ребенке, на приобретение навыков взаимодействия с ним, предоставляет возможность самопознания и самореализации женщины.

Программа «Школа готовности к материнству» охватывает достаточно широкий диапазон умений, которыми необходимо овладеть беременным женщинам в пре- и постнатальный период. Особое внимание уделяется практическим аспектам работы с беременными женщинами в пре- и постнатальный период. При разработке программы мы использовали метод анализа конкретных практических ситуаций, которые помогли нам убедиться в целесообразности и возможности использования полученных знаний на практике. Также разработке программы предшествовало анкетирование беременных женщин-студенток, позволившее выделить наиболее проблемные участки.

При проведении практических занятий мы считаем своей задачей подготовить беременных женщин-студенток в пре- и постнатальный период к практической деятельности, обучить практическим аспектам работы над физическим и психологическим состоянием. С этой целью на занятиях беременные женщины осуществляют анализ ситуаций, учатся подбирать психологические приемы. Для приобретения беременными женщинами опыта применения психологических методов мы предлагаем включение элементов тренинга в содержание практических и семинарских занятий.

Ролевые игры, позволяющие беременным женщинам проигрывать роли «агрессоров» или «жертв», дают беременным женщинам возможность не только понять, но и почувствовать суть происходящего на эмоциональном уровне. Использование тренинговых техник позволяет каждой беременной женщине в пре- и постнатальный период получить информацию о специфике и особенностях собственного психического состояния, поведения.

В качестве основных направлений организации работы нами были определены следующие: организация заседаний, семинаров и круглых столов для студенческой аудитории по проблемам беременных женщин-студенток в пре- и постнатальный период; участие в тренингах и проигрывании ситуаций.

Работа на протяжении всего курса предусмотрена в режиме одного занятия в месяц. Каждая беременная женщина в пре- и постнатальный период, ознакомившись с планом работы, вправе выбрать себе одну или несколько интересующих проблем и побыть в роли «ответственного эксперта» при ее подготовке, рассмотрении и обсуждении. Остальные беременные женщины также принимают активное участие в подготовке и обсуждении проблемы. Помимо подготовки к очередному заседанию, сбора и поиска информации, беременные женщины в пре- и постнатальный период работают на семинарских занятиях в рамках прохождения практик, практикумов.

Таблица 1

Программа психологического сопровождения беременных студенток

№	Встреча (консультация, диагностика, беседа, сеанс)	Тема встречи	Домашнее задание
1	Знакомство, сбор анамнеза о беременной женщине	Анкетирование	Сформулировать свой запрос
2	Формулирование контракта на психологическое сопровождение. Начало диагностики личностной сферы	Исследование личностных особенностей	Подготовить волнующие вопросы
3	Вводная информационная беседа о психологических особенностях на разных сроках беременности	Диагностика телесных блоков, выявление психосоматики	Составление генограммы
4	Работа с рисунками	«Мой будущий ребенок», «Наша новая семья», «Мои страхи и тревоги», Поиск ресурса и т. д.	Совместная работа с супругом (совместное рисование по заданным темам)
5	Освоение навыков релаксации	Дыхание, релаксация конечностей (ног и рук) и головы.	Наблюдения за возникающими напряжениями в теле
6	Работа с вызванными символическими проекциями, психосинтез	Гора, пещера, дом, болото, до рога, плодовые деревья и т. д.	Ведение дневника самонаблюдения
7	Объединение символов и релаксации	«Фруктовый/плодовый сад», «Психологический дайвинг»	Выявление скрытых проблем принятия ребенка; прописывать свои мысли в дневнике
8	Скульптура семьи, психологический портрет семьи — оригами, арт-терапия, психодрама, расстановки и т. д.	Работа с системой взаимоотношений в семье	Расставить членов семьи исходя из их ролей
9	Проработка пиктографического дневника	Осознание «здесь и сейчас», работа с фантазиями. Просветительская беседа на заданные темы	Рефлексия себя в текущий момент «Я осознаю, что...»
10	Поиск внутренних ресурсов	«Мой путь», «Дикие животные» и т. д.	Поиск точки опоры в самой себе
11	Жизненные сценарии	Выявление установок, ролей, ведущих эго-состояний. Беседа о пренатальном ребенке	Проигрывание ролей и осознание ответственности за «другую» жизнь

12	Глубокая релаксация	«Храм тишины», «Посещение знахаря» и т. д. Роль релаксации в процессе родов	Релаксация
13	Раскрытие психологического содержания беременных женщин на сроке 25-35 недель	Беседа. Подготовка к родам	Роды — это...; работа с дневником
14	Работа с творческими ресурсами	Активное рисование и др. формы арт-технологий	Подготовка к приему ребенка в свой дом
15	Работа по снятию психоэмоционального напряжения	Готовность к родам и материнству	

Предлагаемая нами структура может видоизменяться в зависимости от самой женщины, но основной учет поэтапного изменения клинической картины общего состояния женщины остается неизменным.

На основе разработанной нами программы были подобраны следующие методики: методика определения доминирующего состояния Л.В. Куликова [2, 34]; методика определения (самооценки) психических состояний Г. Айзенка [2, 160]; цветовой тест М. Люшера [3, 4]; шкала для измерения уровня тревожности (адаптирована Т.А. Немчиным) [2, 176]; экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В.В. Бойко [2, 235]; шкала депрессии Э. Бека [2, 347]; тест отношений беременной И.В. Добрякова [1, 223]. Также для выявления связи между психическим состоянием женщины в третьем триместре и состоянием ребёнка в ранний постнатальный период нами был применён архивный метод, т. е. были изучены медицинские карты новорождённых детей, в частности такие показатели, как количество баллов по шкале Апгар (два измерения: через 1 и 5 минут после рождения). Также нами были изучены показатели нейротизма, экстраверсии — интроверсии; реактивной и личностной тревожности; показатели, отражающие систему личностных смыслов или отношений к понятиям «Я-реальная», «Я-идеальная», «Мой ребенок». Изучены показатели, характеризующие особенности реагирования на стрессовую ситуацию.

Таким образом, на основании полученных результатов мы выявили, что в процессе психологического сопровождения беременных женщин-студенток они стали эмоционально устойчивыми, более спокойными, уравновешенными, женственными, снизился уровень депрессивности. С увеличением срока беременности уровень личностной и ситуативной тревожности снизился, что способствовало созданию более благоприятных условий для сохранения беременности, вынашивания и рождения здорового ребенка. У беременных женщин-студенток формировалась доминанта родов, и для них характерно было адекватное поведение во всех периодах родов, доверительный контакт с медперсоналом, использование немедикаментозных способов обезболивания, они легче переносили схватки, эмоционально были более устойчивы. По шкале Апгар в первые минуты жизни состояние новорожденных оценено 7/7 баллов и 7/8 баллов. В послеродовом периоде было отмечено активное грудное вскармливание, осложнений в послеродовом периоде не наблюдалось.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Добряков И.В., Никольская И.М., Эйдемиллер Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб., 2006. 336 с.
2. Практикум по психологии состояний: Учеб. пособие / Под ред. проф. А.О. Прохорова. СПб., 2004. 480 с.
3. Тимофеев В.И., Филимонов Ю.И. Цветовой тест М. Люшера (Стандартизированный вариант): Методическое руководство. СПб., 2003. 32 с.