

Серебрякова Анна Анатольевна

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН-СТУДентОК ВУЗА В ПРЕ- И ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/12/41.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2011. № 12 (55). С. 120-121. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2011/12/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.9

Анна Анатольевна Серебрякова
Магнитогорский государственный университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН-СТУДЕНТОК ВУЗА В ПРЕ- И ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД[©]

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 счастливого материнства». Разработанная нами программа основывается на концепции внутренней картины беременности, предполагающей, что степень гармоничности беременности (особенно эмоционального и ценностно-смыслового компонентов) 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 счастливого материнства» 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, позволяющих 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.

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, дорога, 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 самом себе

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 и апробированной нами программы были подобраны и проведены следующие методики: методика определения доминирующего состояния Л. В. Куликова [2, с. 34]; методика определения (самооценки) психических состояний Г. Айзенка [Там же, с. 160]; цветовой тест М. Люшера [3, с. 4]; шкала для измерения уровня тревожности (адаптирована Т. А. Немчиным) [2, с. 176]; экспресс-диагностика уровня личностной фрустрации В. В. Бойко [Там же, с. 235]; шкала депрессии Э. Бека [Там же, с. 347]; тест отношений беременной И. В. Добрякова [1, с. 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, 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.

Список литературы

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., Филимонок Ю. И. Цветовой тест М. Люшера (стандартизированный вариант): методическое руководство. СПб., 2003. 32 с.