

УДК 159.9:618.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.6>

Вінс В. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК ДО ВАГІТНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО ЗНАЧУЩИЙ ФАКТОР

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF WOMEN FOR PREGNANCY AS A SOCIALLY SIGNIFICANT FACTOR

У статті розглядається поняття «психологічна готовність до вагітності», різні аспекти готовності жінки до материнства, з якими проблемами можуть зіткнутися майбутні мами, готуючись до материнства. Останнім часом проводяться дослідження готовності стати мамою у різних аспектах. Існує безліч різних підходів до вивчення цієї проблеми, але глибоких досліджень питання готовності до вагітності так і не було зроблено, а отже, ця проблема залишається відкритою. При вивченні цього питання фахівці розглядають зміни, що відбуваються з жінкою, яка готується до материнства. Зрозуміло, що народження дитини має серйозний вплив на зміни життя жінки, і вона обов'язково має бути до них готова. Жінці потрібно свідомо прийняти той факт, що вона стане мамою.

Проведено аналіз декількох груп факторів, що впливають на готовність жінки до ролі матері. Вивчено підходи до порушення материнства та те, наскільки жінка підготовлена до нової ролі мами як важливий чинник звання до неї. Цим зумовлена актуальність дослідження.

Обґрунтовано, що материнство має глибокі біологічні передумови, проте воно постає в людській культурі як сформоване в процесі історичного розвитку суспільства соціальне замовлення, що визначає самосвідомість та почуття жінки-матері. Суперечності між соціальними очікуваннями суспільства щодо ролі матері та реальними можливостями їх втілення створюють серйозну проблему психологічної неготовності жінок до материнства, яка ускладнюється тим, що суспільство висуває на перший план соціально-професійні ролі жінки, а не традиційно-материнські функції.

Показано, що в нашому суспільстві не сформувалася система психосоціального супроводу та адаптації жінки до ролі матері на початковому етапі вагітності та пологів, вивчення соціально-психологічної проблеми материнства отримує в даний час особливу актуальність і привертає все більшу увагу дослідників різних наукових напрямків.

Ключові слова: вагітність, материнство, психологічна підготовка, соціальний фактор, готовність до вагітності.

The article examines the concept of “psychological readiness for pregnancy”, various aspects of a woman's readiness for motherhood, what problems expectant mothers may face while preparing for motherhood. Recently, research has been conducted on readiness to become a mother in various aspects. There are many different approaches to studying this problem, but in-depth research on the issue of readiness for pregnancy has not been done, and therefore, this problem remains open. When studying this issue, experts consider the changes occurring in a woman, preparing for motherhood. Of course, the birth of a child will seriously change a woman's life, and she must be ready for them. She needs to consciously accept the fact that she will become a mother.

An analysis of several groups of factors affecting a woman's readiness for the role of mother was carried out. Approaches to the disruption of motherhood and the extent to which a woman is prepared for the new role of a mother are studied as an important factor in getting used to it.

This determines the relevance of the research. It is substantiated that motherhood has deep biological prerequisites, but it appears in human culture and as a social order formed in the process of the historical development of society, which determines the self-awareness and feelings of a woman-mother.

Contradictions between society's social expectations regarding the role of the mother and the real possibilities of their implementation create a serious problem of women's psychological unpreparedness for motherhood, which is complicated by the fact that society prioritizes women's socio-professional roles, rather than traditional maternal functions. It is shown that a system of psycho-social support and adaptation of a woman to the role of a mother at the initial stage of pregnancy and childbirth has not been formed in our society, the study of the socio-psychological problem of motherhood is currently gaining special relevance and attracts more and more attention of researchers of various scientific fields.

Key words: pregnancy, motherhood, psychological preparation, social factor, readiness for pregnancy.

Вступ. Поняття «психологічна готовність» визначається психологією як психічний стан, основною характеристикою якого є мобілізація ресурсів людини до виконання конкретного завдання [5, с. 194]. Саме стан готовності допомагає правильно використовувати знання та навички, особисті якості, зберігати самокон-

троль та оперативно перебудувати цільову діяльність у разі перешкод. При цьому теоретики погоджувалися з тим, що психологічна готовність – одна із складових загальної готовності, що є її ядром і має двоїстий початок: психологічна готовність як якість, та психологічна готовність як психологічний стан особистості.

Таким чином, готовність була визначена ними як цілісне утворення та властивість особистості. Вчені наголошували на важливості характеру зв'язків та залежностей між складовими психологічної готовності та впливу особистісного цілісного утворення на ефективність діяльності людини.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність складається з тривалої та ситуативної готовності. При цьому базою для ситуативної готовності є готовність тривала, заснована на установках [9, с. 1085], знаннях, вміннях, навичках та мотивах діяльності. Тривала готовність має стійкий характер і є тривалою у часі. Цілком тривала і ситуативна готовність являють собою стан для вирішення завдань, що характеризується як динамічний, цілісний, внутрішньо налаштований. Людина в стані психологічної готовності, використовуючи активаційний, мотиваційний, пізнавальний та емоційний компоненти психологічної готовності, що створює умови актуалізації пристосування сил та створення можливостей для ефективної діяльності. Тобто особистість, що має динамічне цілісне утворення психологічної готовності, сама створює настрій на певну поведінку для реалізації завдань і сама контролює її.

Суперечності між соціальними очікуваннями суспільства щодо ролі матері та реальними можливостями їх втілення створюють серйозну проблему психологічної неготовності жінок до вагітності, яка ускладнюється тим, що суспільство висуває на перший план соціально-професійні ролі жінки, а не традиційно-материнські функції.

Досвід різних культур завжди був орієнтований на підтримку та збереження значущої для суспільства ролі матері у вигляді прийнятих ритуалів та традицій (О. Бацилева, І. Пузь, Е. Нохр та інші). Зважаючи на те, що в нашому суспільстві не сформувалася система психо-соціального супроводу та адаптації жінки до ролі матері на початковому етапі вагітності та пологів, вивчення соціально-психологічної проблеми материнства отримує в даний час особливу актуальність і привертає все більшу увагу дослідників різних наукових напрямків.

Дослідження причин різкого падіння народжуваності з позиції акушерства не знайшло вирішення багатьох соціальних та соціально-психологічних проблем невиношування бажаної вагітності. При цьому в ході встановлення причинної обумовленості цього факту виявилася значна роль соціально-психологічних детермінант [8, с. 762].

Таким чином, процес вагітності та пологів став розглядатися як біо-психо-соціальне явище. Виникла необхідність дослідити процес дітонародження не тільки з позиції медико-біологічної, а звернутися до аналізу психологічної готовності жінки до пологів як початкового етапу соціально-психологічної зрілості до материнства, що формується. Усі перелічені обставини підтверджують зв'язок біологічних, психологічних та соціальних проблем у суспільстві через проблеми вагітності та материнства.

Новий підхід полягав у тому, що жінка, яка виконує місію материнства, почала розглядатися з позиції осо-

бистості, і відповідно до цього питання рольових відносин та формування нових сімейних сценаріїв у період вагітності та пологів виявилися пробілом у розумінні становлення сім'ї як системи, через яку відбувається розвиток та соціальна адаптація особистості дитини.

Соціально-психологічне поняття «потреба» стало предметом обговорення в контексті проблем народжуваності. Материнство, як одна з соціальних жіночих ролей, перебуває на перетині кількох потребних сфер: біологічної (інстинктивної), особистісної (психологічний розвиток і потенційне зростання), соціальної (що інтегрує попередні рівні реалізації потреб, при якій громадські норми та цінності мають визначальний вплив на зміст та індивідуальний характер прояву материнства в кожній жінки).

Подвійний характер потреби у дітях – наявність у ній елементів суспільного та індивідуального плану – зумовлює психологічну складність прояву цієї потреби у поведінці індивіда. Особливим проблемним аспектом материнства є соціально-психологічний чинник невиношування вагітності. На жаль, при спостереженні таких жінок, медиками недооцінюється значущість взаємовідносин "мати-дитя" у період вагітності, на початковому етапі зачаття в останній момент формування віртуального сценарію відносин із своєю майбутньою дитиною, і часто розглядається ними вузько [1, с. 14].

Проте соціально-психологічні причини можуть відображати незрілість особистості жінки, яка, бажаючи стати матір'ю, не готова до відповідальності, отже, і виконувати повною мірою цю соціальну роль. Часто, внаслідок неуспішного досвіду виношування дитини під час вагітності, у жінок формується певний психологічний настрій, що негативно впливає на результат подальших вагітностей.

Відомо, що у процесі отримання життєвого досвіду людина виробляє захисні психосоматичні механізми, які можуть потім скласти сценарій тієї чи іншої хвороби, сформульованої лікарем як медичний діагноз. Хвороба, таким чином, відображає інтимно-інтуїтивний шлях людини до образу «Я-досконалий» (або «Я-ідеальний»), а тілесні стани хронічної недуги можна розглядати у вигляді завершених, «втілених» форм психологічних проблем, які формувалися та переживалися довгими роками. Найчастіше вони мають ригідний і обмежувальний характер, оскільки людина відчуває певні труднощі у доборі варіантів власної поведінки (проблема креативності) [7].

Готовність до материнства – це вміння сформувати сприятливе середовище для майбутнього малюка, яке проявляється в сталому зв'язку стосовно дитини [6]. Н. Шмілик та З. Спринська розглядають це явище як характерне особистісне утворення. Його ядром є суб'єктно-об'єктна орієнтація по відношенню до свого малюка. Вони вважають, що суб'єктивне ставлення до ненародженої дитини проявляється у стилі поведінки майбутньої мами та має на увазі під собою організацію умов, у яких психічний розвиток малюка протікатиме оптимально. У цьому найголовніша умова – це гармонійні стосунки зі своєю мамою [6, с. 140].

Таким чином, психологічна готовність до материнства є характерним формуванням особистості, що передбачає суб'єкт-об'єктну орієнтацію по відношенню до ненародженої дитини [6]. На даний момент виділено та описано декілька груп факторів, що впливають на готовність жінки до ролі матері.

1. Перша група включає досвід спілкування дівчат, який був у них ще в дитячому віці. С. Ю. Мещерякова висунула таку гіпотезу завдяки теорії І. М. Лисиної, яка вважала, що ставлення людини до навколишнього світу зароджується ще в перші дні його життя, коли вона тільки починає спілкування із рідними людьми. Також особистісне утворення, що складається у процесі спілкування, може впливати на утворення батьківської поведінки. Початкове створення суб'єктного ставлення до оточуючих людей стане вдалим, якщо спілкування з найближчим колом людей було сприятливим. Це означає також і те, що початок для встановлення суб'єктного ставлення належить ще не народженому малюкові [3, с. 20].

2. Друга група факторів включає в себе тривогу, яку відчуває майбутня мати по відношенню до свого майбутнього малюка. Бажання народити дитину є найбільш сприятливим для поведінки матері, як і наявність суб'єктного ставлення до майбутнього малюка, яке проявляється у любові до своєї дитини.

3. Третя група факторів включає тактику, відповідно до якої відбуватиметься виховання майбутнього малюка. Наявність суб'єктного ставлення до майбутньої дитини підтверджується тим, як жінка планує доглядати за немовлям. В. Астахов пов'язує готовність до материнства з умовами, які майбутня мама готова створити для своєї дитини. Він підкреслює, що наскільки цінною є дитина для матері, настільки вона готова ставати мамою [1].

Дослідниця Ю. Кронеева описує два головні критерії, які дозволяють зрозуміти психологічну готовність до материнства:

1. Ставлення до процесу вагітності з боку жінки. Вагітність, яка є для жінки бажаною, вважається найкращим варіантом і з натхненням сприймається на свідомому рівні. Це сприяє найбільш спокійному та зрівноваженому стану майбутньої матері протягом усього періоду вагітності. Адже це говорить про готовність жінки до її нової ролі та, природно, до піклування про свою дитину.

2. Жіноча поведінка під час пологів. Дуже часто майбутня мама турбується не так про сприятливий результат пологів для своєї дитини, про те, як дитина себе почуває, чи потребує вона її підтримки або допомоги, скільки про свій особистий стан та бажання, щоб вагітність скоріше закінчилася [2].

Під час наукових досліджень вчені з'ясували, що якщо жінка негативно ставиться до процесу вагітності, то майбутня дитина стає джерелом негативних емоцій. Жінки, які позитивно дивляться на свою вагітність, навпаки, із задоволенням думають про прояв любові до ще не народженої дитини. Почуття, які відчуває мати до дитини, розвиваються швидше і є безперечними. Сама вагітність для них стає однією з важливих частин материнської ролі та

супроводжується постійним позитивним ставленням до ще не народженого малюка, який стає новим змістом життя.

Цінність материнства і цінність дитини – у разі поняття тісно взаємопов'язані. Зарубіжні вчені визначають чотири типи цінності дитини [9]:

1. Емоційна (при спілкуванні з дитиною мати відчуває переважно позитивні емоції).

2. Підвищено-емоційна (тут можуть бути різні варіанти: афективна, ейфорійний зв'язок матері з дитиною; також мати може повністю закривати свою потребу в емоційній прихильності у контакті з дитиною. При цьому жінка не має емоційної прихильності до інших людей).

3. Підміна індивідуальної цінності дитини на цінності із соціально-комфортної сфери (дитина в даному випадку стає засобом досягнення різних цінностей: мати отримує вищий соціальний та сімейний статус, позбавляється страху залишитися однією в майбутньому, рідше дитина сприймається як джерело благ тощо).

4. Абсолютна відсутність цінності. Ціннісно-смыслова готовність до материнства означає, що жінка високо цінує дитину та виділяє свою материнську роль серед інших цінностей. Вона «правильно» розуміє мету народження дітей та сенс материнства. Абсолютно усі жінки мають міцний зв'язок зі своїми мамами. Завдяки цьому зв'язку, ми можемо визначити наскільки дівчина сама готова стати мамою.

Якщо у дитинстві дівчинка була бажаною дитиною і в жодному разі не відчувала почуття чужості та самотності, то в майбутньому, будучи дорослою, вона не матиме проблем у своїй власній сім'ї. Мама та донька з самого дитинства роблять взаємний обмін своїм цінним досвідом. Завдяки даному досвіду, формується думка про життєві цінності [9, с. 1086].

Когнітивно-операційний блок має на увазі під собою встановлений набір знань, який необхідно мати кожній жінці. Насамперед, жінка усвідомлює свої майбутні обов'язки, які необхідно виконувати кожній матері. Також вона повинна мати певний багаж знань про свій організм і уявляти, що чекає в майбутніх пологах і про те як виховати малюка. Разом з тим, жінка повинна бути обізнана про те, як організувати спілкування зі своєю дитиною, як піклується про неї. Чим раніше майбутня мама дізнається про психологічні та фізіологічні зміни, тим успішніше буде її вагітність.

Соціально-особистісна готовність до материнства передбачає формування статевої ідентичності, інструкції щодо форм виховання свого майбутнього малюка. За характером матері можна оцінити те, як вона почувається у своїй новій ролі, наскільки вона усвідомлює той факт, що відтепер вона несе відповідальність не тільки за себе, але також і за своє чадо, чи готова вона справлятися з виникаючими труднощами, які на неї чекають [4, с. 65].

Жінка, яка готується до нової ролі матері, приміряє цю роль. І ця роль змінює її статус у суспільстві, що вимагає виконання нових обов'язків. Жінка змінює установку по відношенню до себе, внутріш-

ньо ідентифікує себе з жінками, яких вважає справжніми. Вона отримує соціальний «титул» матері, й у результаті вона включає статеворольову ідентифікацію «ми – матері».

Дуже важливою складовою готовності жінки до нової для неї ролі матері є розуміння особистої відповідальності за те, як виховуватиметься дитина, і те, як вона оцінює свою позицію як матері. Grattan D. R. вважає, що відповідальність – це наслідок кохання. Безперечно, материнська любов пов'язана з відповідальністю. Майбутня мама несе відповідальність за свого малюка. У разі якщо вона усвідомлює власні прагнення, осмислює свої дії, вона природно розуміє всю суть відповідальності. Коли жінка ставить собі за мету мати дитину, вона відповідальна за свій вчинок [8, с. 752].

Адекватно сформована психологічна готовність до вагітності, на думку P. Brunton [7, с. 13], є основою для прийняття жінки завдання народження дитини. Але, як пише автор, конфлікт у материнській сфері між бажанням стати матір'ю та особистісною неготовністю до виконання цієї ролі призводить до психологічних порушень у репродуктивній сфері. Автор підкреслює основну особливість репродуктивної сфери – реалізацію не індивідуальних, а видових потреб. І пропонує вважати порушення репродукції системним процесом спотворення психологічних та фізіологічних факторів, глибинною причиною

якого є конфлікт видових потреб та потреб індивіда. Проблеми репродукції виникають, коли активність альтернативних домінант не придушено і вони вступають у конфлікт із провідною домінантою материнства. На думку науковця, конфлікт домінант може проявитися на будь-якому рівні – фізіологічному, психологічному, поведінковому, торкнутися будь-яких властивостей індивіда і вплинути на психологічну готовність до материнства, виражаючись особливостями формування активаційного, емоційного, мотиваційного та регуляторних компонентів і зв'язків між ними.

Висновки. З усього вище сказаного виходить, що першим кроком на шляху вирішення багатьох завдань цієї галузі могло б стати формування громадської думки на основі наукових досягнень.

Варто було б згадати і відродити багато народних звичаїв, які отримують нове і переконливе звучання у світлі наукових досліджень, оскільки вони завжди були спрямовані на створення зони комфорту навколо вагітної, на максимальне усунення подразників, що є психотравмуючими, що надходять через свідомість і органи почуттів.

Другим кроком має стати формування нової філософії та технології пологової допомоги. Третім обов'язковим аспектом має бути продовження наукових досліджень у різних галузях психології, що досліджують проблеми батьківства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бацилева О. В., Астахов В. М. Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. *Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. X, Ч.2. К., 2018. С. 13–20.
2. Коренева Ю. П. Тривожність і фрустрованість як чинники невротизації вагітних жінок різного віку : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01/ Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2019. 262 с.
3. Мещерякова С. Ю. Психологічна готовність до материнства. *Питання України*. 2022. № 5. С. 18–27.
4. Мінюрова С. А. Діалогічний підхід до аналізу смислового переживання материнства. *Психологічний журнал*. 2022. № 5. С. 63–75.
5. Пузь І. В. Психологічні особливості материнства у жінок в ранньому репродуктивному віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 4. С. 194–199.
6. Шмілик Н., Спринська З. Материнство як базова життєва цінність у мотиваційно-смисловій сфері жінки. Цінності сучасної молоді: психологічний аспект : монографія. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2020. С. 126–156.
7. Brunton P.J. The expectant brain: adapting for motherhood. *Nat Rev Neurosci*. 2018. Vol. 9. P. 11–25.
8. Grattan D. R. Prolactin: A Pleiotropic Neuroendocrine Hormone. *Journal of Neuroendocrinology*. 2018. Vol. 20, Iss.6. P. 752–763.
9. Nohr E. A., Vaeth M., Bech B. H., Henriksen T. B., Cnattingius S., Olsen J. Maternal obesity and neonatal mortality according to subtypes of preterm birth. *Obstet Gynecol*. 2022. Vol. 110 (5). P. 1083–1090.