

становление будущих специалистов в период их обучения в вузе. Рассмотрены основные направления психологических исследований рисков образовательной среде вуза. Выделены виды и такие качества психологических рисков как неопределенность и альтернативность. Предложена пирамида рисков субъекта обучения в образовательной среде вуза та определена роль ответственности в процессе нивелирования рисков в условиях профессиональной подготовки.

**Ключевые слова:** риск, неопределенность, альтернативность, образовательная среда, ответственность, будущий специалист, студенчество, высшее образование, профессиональное развитие, профессиональная компетентность, компетенции, уровни рисков, управляемость рисками.

T. Alekseeva

#### PSYCHOLOGICAL RISK ANALYSIS IN THE PROCESS OF LIABILITY STUDENTS HIGH SCHOOL: THEORETICAL FOUNDATIONS

*The article deals with the definition of the term risk at higher educational establishments and the influence of psychological risks on the professional development of the would-be specialists while acquiring higher education. The main trends of the psychological risks study at higher educational establishments are analyzed.*

*The main approaches to the definition of the term risk are singled out, including the modern theory of the achievement motivation, the decision theory and oversituational activity conception. The objective and subjective risk concept are thought of as legitimate and realized according to the purpose of investigation. The author analyzed the main tendencies of psychological studies: risk as the situational characteristics of the person activity, risk as the situation of choice among the alternative or possible action variants, risk from the social and psychological point of view.*

*Risk pyramid of the subject of learning and the role of responsibility in the process of risk leveling at higher educational establishments is suggested.*

**Key words:** risk, indefiniteness, alteration, educational environment, responsibility, would-be specialist, achievement motivation, students, higher education, professional development, professional competence, skills, risk levels, risk controllability.

#### Рецензенти:

Любчук О. К. – к. психол.н., проф.,  
РядинськаЄ. М. – к. психол.н.

Стаття надійшла до редакції 25.07.2013

УДК159.9-055.26

Н. В. Яремчук

#### ПРОГРАМА ВРАХУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПІДГОТОВЦІ МОЛОДИХ ЖІНОК ДО НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

*У статті подається програма врахування психологічних особливостей у підготовці молодих жінок до народження дитини, розроблена на основі проведеного теоретико-експериментального дослідження; зазначається, що серед ефективних форм психологічної підготовки молодій жінки до майбутнього материнства доцільно використовувати такі, як: індивідуальне психологічне консультування молодих жінок, психологічна робота з сім'єю вагітної, проведення психологічного тренінгу з різновіковими групами вагітних, організація міжособистісного спілкування майбутніх матерів, психологічна просвіта майбутніх матерів.*

**Ключові слова:** психологічні особливості; психологічна підготовка; психологічний тренінг; психологічне консультування.

Розвинена психологічна готовність молодій жінки до материнства є важливою умовою репродуктивного здоров'я та добробуту нації. Теоретичний аналіз проблеми дослідження (Даниленко Н. В., 2004; Филиппова Г. Г., 2001; Филиппова Г. Г., 1999.), теоретичні узагальнення проведені експеримент переконливо показують, що психологічні особливості підготовки молодій жінки до народження та виховання дитини полягають у необхідності врахування всіх компонентів структури психологічної готовності жінки до материнства, яка, на нашу думку, повинна включати: ціннісно-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, комунікативний, емпатійний, емоційно-почуттєвий компоненти (Яремчук Н. В., 2008; Яремчук Н. В., 5-8 червня 2008). Програма врахування психологічних особливостей у підготовці молодих жінок до народження дитини базується на висновках проведеного нами дослідження і включає такі основні положення:

1. Розвиненість ціннісно-мотиваційного компоненту передбачає зміни у ціннісно-смісловій сфері майбутньої матері, які пов'язані з усвідомленням цінності дитини як унікальної істоти, яка під впливом

© Яремчук Н. В., 2013

виховання стане гідною особистістю, відповідальним громадянином у суспільстві.

Особливість розвитку ціннісно-мотиваційного компоненту психологічної готовності жінки до материнства полягає в доцільності спрямування психолого-педагогічного впливу на розвиток у жінок усвідомлення цінності життя як власного, так і життя дитини, мотивації зростання відповідальності за майбутнє сім'ї та держави в цілому, до оволодіння психологічними навичками, необхідними для успішного народження та виховання дитини.

2. Розвиненість *інформаційно-пізнавального компоненту* передбачає оволодіння жінкою цілісною системою знань, необхідних у процесі підготовки до народження та виховання дитини. Ці знання стосуються, передусім, особливостей перебігу вагітності, можливих психологічних криз і засобів їх передбачення та запобігання, психологічних потреб у спілкуванні вагітної жінки, вимог до її стосунків з чоловіком, рідними та оточуючими. З перших днів після народження дитини мати бере на себе функцію її виховання, що також потребує психологічних знань щодо міжособистісного спілкування, специфіки психологічних потреб дитини на різних вікових етапах.

Розвиток інформаційно-пізнавального компоненту майбутніх матерів доцільно здійснювати під час психологічного консультування, при безпосередньому спілкуванні з психологом, через надання можливості ознайомлення з спеціальною психологічною літературою, шляхом ознайомлення жінок на вступних частинах тренінгових занять із знаннями щодо особливостей перебігу вагітності, новітньою психологічною інформацією про народження та виховання дитини.

3. Розвиненість *комунікативного* компоненту психологічної готовності жінки до материнства передбачає сформовану здатність до вербального та невербального спілкування з дитиною, встановлення доброзичливих стосунків з дитиною через піклування, турботу тощо. Важливим показником розвинених організаційних здібностей є здатність молодій жінці до організації умов життя дитини, зовнішнього середовища, яке забезпечить їй оптимальний розвиток.

Розвиток комунікативного компоненту психологічної готовності жінки до материнства доцільно здійснювати в умовах проведення психологічного тренінгу, що включає до свого складу спеціальні вправи, спрямовані на формування здатності до вербального та невербального спілкування з дитиною, встановлення доброзичливих стосунків з нею через піклування, турботу тощо.

Зміст та форма проведення комунікативно-організаційних вправ та ігор мають сприяти розвитку таких особистісних рис як зібраність, зосередженість на головному, вміння раціонально планувати та правильно використовувати час, тощо.

4. Розвиненість *емпатійного* компоненту передбачає сформовану здатність майбутньої матері до розуміння почуттів інших людей, їх емоційного стану, проникнення-відчуття у переживання дитини, здатність передбачати її афективні реакції в конкретних ситуаціях, певним чином ототожнюватися з нею, проявляти співчуття – переживання особистих емоційних станів з приводу почуттів малюка.

Особливості розвитку емпатійного компоненту психологічної готовності жінки до материнства полягають у необхідності застосування спеціальних вправ, спрямованих на формування здатності до розуміння почуттів дитини, раціонального та водночас емоційного сприйняття проявів її поведінки, передбачення її афективних реакцій, співпереживання, співчуття. Доцільним є включення вправ на розвиток рольової ідентифікації з дитиною, що допоможе бачити світ очима малюка, краще розуміти його психофізіологічні та психологічні потреби.

5. Розвиненість *емоційно-почуттєвого* компоненту передбачає дієву саморегуляцію особистості, яка забезпечує необхідні психологічні умови для дитини в період вагітності, під час та після народження. При цьому сприятливими для дитини є позитивні емоції матері, такі як радість, натхнення, піднесеність, оптимізм, почуття впевненості. Оволодіння майбутньою матір'ю навичками саморегуляції допомагає її стресостійкості, подоланню негативних емоційних реакцій, таких як песимізм, тривожність, розгубленість, депресивні настрої тощо. Особливості розвитку емоційно-почуттєвого компоненту психологічної готовності жінки до материнства полягають у необхідності використання вправ, спрямованих на досягнення емоційної рівноваженості, саногенного мислення, утримання тривалих та стійких позитивних емоцій матері (таких як радість, натхнення, піднесеність, оптимізм, почуття впевненості). Доцільним є включення до програми тренінгу аутогенного тренування, медитаційних вправ, що в сукупності допоможе розвитку у жінок стресостійкості, подоланню негативних емоційних реакцій.

6. За типовою психологічною реакцією на майбутні роди жінок доцільно розподілити на 4 основні групи. До першої групи можна віднести жінок, для яких усе вперше. Вони, як правило, бояться процесу народження дитини та ставляться до лікаря, медичної сестри

як до своєї мами, яка може захистити та підтримати. Специфіка їх стану зумовлює приділення першочергової уваги розвитку емоційно-почуттєвого компоненту готовності до материнства. Лише після заспокоєння, відчуваючи підтримку психолога та оточуючих такі жінки здатні до усвідомлення цінності дитини, сприйняття інформації тощо.

До другої групи слід віднести жінок, у яких попередня вагітність закінчилася невдачею (перервана вагітність, аборт). Для цих жінок найважчим є дородовий період, оскільки у цей час до них повертаються старі спогади, виникають негативні асоціації тощо. Разом із цим з такими жінками легко працювати медичному персоналу безпосередньо в процесі родів, оскільки негативні асоціації на цей час вже не діють на особистість жінки і вона може зосередитися на новому досвіді. Для цієї категорії молодих жінок першочерговим є розвиток інформаційно-пізнавального та емоційно-почуттєвого компонентів готовності до материнства.

До третьої групи віднесено жінок з недостатньо розвинутою відповідальністю, які завагітніли «випадково» і ставляться до майбутнього народження дитини як до неминучої необхідності («у сім'ї має бути дитина»). Дитина для них не є цінністю самою по собі, а скоріше – цінність їх життя. Таких жінок, як правило, не цікавлять психологічні знання щодо виховання дитини, вони не прагнуть до активного спілкування з іншими вагітними та медичним персоналом, не проявляють емпатії та не висловлюють власних емоцій і почуттів. Все це в сукупності ускладнює процес підготовки до майбутнього материнства. Для цих жінок винятково необхідним є розвиток ціннісно-мотиваційного компоненту готовності до материнства.

До четвертої групи жінок віднесено тих, які вже мають досвід народження дитини. Такі жінки, в більшості, усвідомлюють цінність дитини та материнства, мають сформовану мотивацію, прагнуть до збільшення психологічних знань про материнство і виховання дітей. Саме ці жінки активно спілкуються з медичним персоналом та іншими вагітними, мають потребу в передачі власного досвіду молодим жінкам. Спираючись на цю потребу, доцільно залучати досвідчених матерів до активного цілеспрямованого спілкування з тими, для яких народження дитини відбувається вперше.

7. Серед ефективних форм психологічної підготовки молодої жінки до майбутнього материнства доцільно використовувати такі як:

- індивідуальне психологічне консультування молодих жінок;

- психологічна робота з сім'єю вагітної;
- проведення психологічного тренінгу з різновіковими групами вагітних;
- організація міжособистісного спілкування майбутніх матерів;
- психологічна просвіта майбутніх матерів.

8. Психологічне консультування може здійснюватися як в умовах медичної консультації, так і в пологовому будинку. У процесі індивідуального психологічного консультування психолог має зібрати всю необхідну інформацію, яка стосується особистості вагітної, з'ясувати її ставлення та мотиви щодо народження дитини, прагнення зробити аборт або ж після народження відмовитися від малюка. У разі наявності тривожних сигналів саме психолог має виявити причини прийняття жінкою негативних рішень.

Доцільно також залучити жінок до ведення щоденника самоспостережень, де вони записують думки щодо майбутніх пологів і цінності материнства, відстежують власні почуття до дитини, емоційні стани, аналізують свою поведінку та характер взаємостосунків з різними людьми.

Спираючись на розроблену структуру психологічної готовності жінки до материнства, психолог здійснює психологічну діагностику ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів, виявляє найактуальніші проблеми вагітної.

9. Серед методів психологічної допомоги, які можна вважати ефективними під час вагітності жінки та пологів можна віднести:

- аутогенне тренування;
- самонавіювання;
- біографічне інтерв'ю;
- набуття практики релаксації (особливо для забезпечення успішності вагітності та пологів).

Слід підкреслити, що рішення жінки щодо народження дитини, аборт чи наміру залишити вже народжену дитину в пологовому будинку нерідко залежить від психологічної атмосфери в сім'ї. Тому цей напрям психологічної роботи є важливим. Працюючи з сім'єю психолог має з'ясувати її склад, особливості стосунків між подружжям, специфіку взаємин молодих з батьками тощо. Психологічна робота має спрямовуватися на узгодження поглядів чоловіка та жінки на процес народження та виховання дитини, розуміння цінності дитини, її ролі та місця у сімейному житті.

Особливу увагу слід звертати на створення чоловіком сприятливих психологічних умов для майбутнього формування особистості дитини у процесі протікання вагітності жінки. У цьому сенсі психолог має ознайомити подружжя з стародавніми народними традиціями, які сприяли правильній підготовці до народження та виховання дітей (обряд весільної подорожі, обряд хрещення та ін.).

Слід також узгодити ставлення майбутніх батьків до народження дитини тієї чи іншої статі. Завчасне налаштування одного з батьків на хлопчика або дівчинку може в майбутньому при розбіжності бажаного з реальним призвести до розчарування та погіршення сімейних стосунків.

Проведення психологічного тренінгу доцільно проводити окремо з різновіковими групами вагітних. Програма тренінгу має бути спрямована на формування компонентів готовності жінок до материнства та включати в себе інформаційні блоки, вправи, рольові ігри. Ці психологічні засоби мають бути спрямовані на усвідомлення цінності дитини, важливості ролі матері, на формування стійкої мотивації до народження дитини, розвитку здатності до вербального та невербального спілкування з дитиною, встановлення доброзичливих стосунків з нею, формування здатності до розуміння почуттів дитини, передбачення афективних реакцій, співпереживання, співчуття. Вправи на рольову ідентифікацію з дитиною допоможуть бачити світ очима малюка, краще розуміти його психофізіологічні та психологічні потреби.

Окремий блок вправ має бути спрямований на досягнення майбутніми матерями емоційної врівноваженості, розвиток їх саногенного мислення, утримання тривалих та стійких позитивних емоцій матері (таких як радість, натхнення, піднесеність, оптимізм, почуття впевненості).

Доцільним є включення до програми психологічного тренінгу аутогенного тренування, медитаційних вправ, що в сукупності допоможе розвитку у жінок стресостійкості, подоланню негативних емоційних реакцій, таких як песимізм, тривожність, розгубленість, депресивні настрої тощо.

До програми тренінгу слід також включити відеоматеріали, які містять сюжети успішного народження дитини та формують у глядачів позитивне ставлення до процесу родів.

Суттєвий вплив на психологічну готовність майбутньої матері до народження дитини має міжособистісне спілкування з вагітними жінками і, особливо, з тими, хто вже має досвід перебування у

пологових будинках, пройшов через етапи народження та виховання дітей. Такі жінки зрозумілою мовою можуть доступно пояснити незрозумілі питання, поділитися власним досвідом, застерегти від необміркованих рішень. Їх авторитет також зумовлюється як віком, так і та особистим життєвим досвідом. Неформальна психологічна атмосфера, в якій здійснюється таке міжособистісне спілкування, як правило, значно сприяє спонтанності, знімає психологічні бар'єри (страх, що лікар або психолог про щось дізнається, розповість рідним або буде використовувати особисту інформацію на свій розсуд).

Організація міжособистісного спілкування майбутньої матері з жінками які мають досвід народження дитини може бути ефективним для активізації всіх виокремлених нами компонентів психологічної готовності до материнства (ціннісно-мотиваційного, інформаційно-пізнавального, комунікативного, емпатійного та емоційно-почуттєвого компонентів).

У процесі передачі власного досвіду вони можуть ознайомити майбутню матір з різними підходами до проблеми народження та виховання дитини, з власним суб'єктивним сприйняттям інформації та визначенням ступеню її корисності на практиці.

Саме в цієї категорії жінок є, як правило, особистий досвід спілкування з дітьми (прийоми встановлення контакту, комунікації з дитиною), який може стати в нагоді майбутнім матерям.

Нарешті, саме в процесі міжособистісного спілкування з досвідченими матерями, вагітна, яка народжує вперше, може відчути та зрозуміти сутність емпатійного ставлення до дитини, особливості встановлення емоційних контактів з нею.

У процесі міжособистісної взаємодії досвідчених жінок з тими, які народжують вперше, спостерігається і зворотній ефект: заспокоюючи недосвідчену жінку, досвідчена сама стає більш впевненою та спокійною. Таким чином досвід комплектування подібних палат психологічної реабілітації є надзвичайно корисним для обох жінок.

Психологічна просвіта майбутніх матерів може забезпечуватися не тільки під час психологічного консультування, тренінгу чи міжособистісного спілкування вагітних. Зважаючи на те, що більшість молодих жінок значну частину часу проводять у пологовому будинку, доцільним є також забезпечення вагітних тематичною літературою, яка містить інформацію щодо шкоди абортів, приклади подолання складних життєвих ситуацій, пов'язаних із материнством тощо.



З цієї метою у холі пологового будинку можуть розміщуватися інформаційні стенди, які забезпечуватимуть вільний доступ майбутніх матерів до психологічної літератури.

Специфіка розвитку психологічної готовності молодої жінки до материнства висуває особливі вимоги до особистості та професіоналізму практичного психолога. Окрім загально психологічних знань і вмінь практичний психолог має володіти знаннями про специфіку психічного стану жінки в період вагітності, родів і післяродовий період, вміннями та навичками надання оперативної психологічної допомоги у процесі підготовки жінки до народження дитини.

#### Література

1. Даниленко Н.В. Психологічна готовність жінки до материнства: сучасні дослідження // Наука і освіта. – 2004.–№ 4-5. – С.14-17.
2. Филиппова Г.Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С.22-36.
3. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход // Психологический журнал, 1999. – Т.20. – № 5. – С.81-88.
4. Яремчук Н.В. Психологічні особливості готовності молодої жінки до майбутнього материнства // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / [редкол.: В.В. Олійник (голов. ред.) та ін.] – К., 2008. – Вип. 7 – С. 234-239.
5. Яремчук Н.В. Експериментальне обґрунтування психологічних особливостей підготовки молодої жінки до майбутнього материнства // Ольвійський форум – 2008: Стратегії України в геополітичному просторі: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 5-8 червня 2008 р., м. Ялта. – Миколаїв, 2008. – Ч. 3 – С. 41.

**Н. В. Яремчук**

#### ПРОГРАММА УЧЕТА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН К РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА

*В статье предлагается программа учета психологических особенностей в подготовке молодой женщины к рождению ребенка, разработанная на основе проведенного теоретико-экспериментального исследования; говорится о том, что среди эффективных форм психологической подготовки молодой женщины к будущему материнству целесообразно использовать такие, как: индивидуальное*

*психологическое консультирование молодых женщин, психологическая работа с семьей беременной, проведение психологического ренинга с разновозрастными группами беременных, организация межличностного общения молодых матерей, психологическое просвещение будущих матерей.*

**Ключевые слова:** психологические особенности; психологическая подготовка; психологический тренинг; психологическое консультирование.

**N. Yaremchuk**

#### THE PROGRAM OF ACCOUNT PSYCHOLOGICAL FEATURES OF YOUNG WOMEN IN PREPARATION FOR CHILDBIRTH

*The article deals with the program that takes into account the psychological features of the young women in the process of preparation for the childbirth; this program is developed on the basis of the theoretical and experimental research; it is said that among the effective forms of the psychological training of the young woman to the future motherhood should be used such as: individual consultancy of the young women, psychological work with the expectant mother's family, psychological training of the pregnant women of different ages, the organization of the interpersonal communication of the expectant mothers, psychological education of the expectant mothers.*

**Keywords:** psychological characteristics, psychological training, psychological practice, psychological consultancy.

#### Рецензенти:

Сисоева С. О. – д. пед. г., член-кор. НАПН України  
Побірченко Н. А. – д. психол. н.

*Стаття надійшла до редакції 16.09.2013*