
ЕКОЛОГІЧНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ФОН ВАГІТНОЇ ЖІНКИ ЯК БАРОМЕТР ЗДОРОВОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

УДК 159.947.2-053.81:613.8

КРУШЕЛЬНИЦЬКА І. В.

магістр психології, секретар кафедри
психології Українського Католицького
Університету, м.Львів

У статті висвітлено питання впливу емоцій та їх переживання на формування і розвиток дитини вагітною жінкою. Розглядається проблема переживань емоцій у жінок, які чекають на дитину та вплив їхнього психо-емоційного стану на неї. Досліджено особливості емоційних станів у вагітних жінок, проаналізовано теоретичні аспекти цього питання, проведено дослідження та інтерпретовано отримані результати і зроблено висновки.

Ключові слова: вагітність, емоційна сфера, екологічний емоційний фон, депресія, тривога, агресія, фрустрація, стимули оточуючого середовища.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ КАК БАРОМЕТР ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

В статье освещены вопросы влияния эмоций и их переживания на формирование и развитие ребенка беременной женщиной. Рассматривается проблема переживаний эмоций у женщин, которые ждут ребенка и влияние их психо-эмоционального состояния на нее. Исследованы особенности эмоциональных состояний у беременных женщин, проанализированы теоретические аспекты этого вопроса, проведено исследование и интерпретированы полученные результаты и сделаны выводы.

Ключевые слова: беременность, эмоциональная сфера, экологической эмоциональный фон, депрессия, тревога, агрессия, фрустрация, стимулы окружающей среды.

На сьогоднішній день існує багато досліджень психо-емоційного стану вагітних жінок, ролі матері, впливу материнства на особистісний розвиток жінки і дитини (Прокоф'єва Л. М., Валетас М. Ф., Філіпова Г. Г.).

Бернс Б., Хай Ф., Батуев А. С., Волков В. Г., Садкова Ю. С., Шабаліна Н. Б. проводили дослідження вагітності у психофізіологічному аспекті. Боровикова Н. В., Федоренко С. А., Коваленко Н. П. та Мещерякова С. Ю. вивчали особливості психологічної готовності жінки до материнства, а Захаров – зміни її психо-емоційного стану під час вагітності.

Багато дослідників вивчали й вивчають психологічні особливості вагітної жінки та вплив її емоційного фону на ще ненароджену дитину.

Об'єднує всі роботи те, що вагітність – критичний перехідний період у житті жінки, під час якого суттєво змінюється, перебудовується її свідомість та взаємовідносини з оточуючими.

У період вагітності у жінок часто міняється настрої та та по-різному забарвлюється емоційний фон. Це стан пов'язаний з комплексом фізичних та емоційних змін, які можуть негативно позначитися на відносинах матері і дитини, її розвитку і життя сім'ї в цілому.

В даній роботі розглядається проблема переживань емоцій у жінок, які чекають на дитину та вплив їхнього психоемоційного стану на неї.

Проблемою материнства займаються такі вчені як Н.П.Коваленко, Г.Г.Філіпова, С.Ю.Мещерякова, В.І.Брутман, М.І.Шмурак та багато інших.

Коваленко пише, що вагітність розуміється як гострий перехідний період, який нерідко супроводжується кризовими переживаннями. У процесі вагітності суттєво змінюється свідомість жінки та її взаємодія зі світом. Необхідною є зміна способу життя вхідження в роль матері.

Г.Г. Філіпова говорить про те, що вагітність є критичним періодом в житті жінки, стадією статево рольової ідентифікації, особливою ситуацією для адаптації. В цей період актуалізуються непропрацьовані дитячі проблеми, особистісні конфлікти, проблеми у взаємодії зі своєю матір'ю, в переживанні вагітності відіграють роль особливості моделі материнства своєї матері, адаптація до подружнього життя тощо. В динаміці особистісних змін відзначається інфантилізація, загострення внутрішньо особистісних стосунків, підвищення залежності, рівня тривожності[13].

Вагітність – якісно новий психічний і фізіологічний стан організму жінки. Це прекрасний час в житті жінки. Це завжди щось нове і несподіване. Вагітність, особливо перша, робить материнство реальністю, і для багатьох жінок стає радісним, а іноді й кризовим періодом їхнього життя. Це пов'язано, перш за все, з нейрогуморальними змінами в організмі, які мають захисну функцію. Жінка, зазвичай, перестає належати тільки собі, і її психічна рівновага пов'язана й залежить від самопочуття, міри відповідальності жінки, від психологічного оточення.

Звичайно, майбутній мамі хочеться якомога більше дізнатися про цей період її життя, і те, що її чекає попереду. Її переповнюють найрізноманітніші емоції, з якими деколи складно впоратися і не завжди вдається розібратися. Тому

дуже важливим є знання про те, як ці емоції впливають на розвиток ще не народженого немовляти.

Фізичний і психічний розвиток дитини є дуже важливим як на пренатальній стадії так і в подальшому, тому дуже важливо створювати екологічне емоційне середовище навколо вагітної.

Наш настрій під час вагітності відбивається на фізичному та психічному здоров'ї майбутнього малюка. Крихітний плід відчуває ставлення матері до себе, вловлює, з якими почуттями чекає мати його появи на світ. Від ставлення матері до плоду, залежить його розвиток, зростання і неусвідомлене розуміння свого місця в житті. Стресові ситуації, які відбуваються з матір'ю, не впливають безпосередньо на дитину, проте, все залежить від того, що буде відчувати в цей момент мама і наскільки вона пропустить через себе напругу та емоції, які у неї викликає дана ситуація. Це не означає, що вагітній жінці не можна проявляти свої емоції, навіть навпаки, різні зміни внутрішнього життя матері позитивно впливають на плід, що розвивається. Але тривалий негатив зовсім не бажаний для майбутньої матері.

Коли майбутня мама турбується, знаходиться в стресовому стані або в страху, гормони стресу потрапляють в її кров і через плаценту до дитини. Сотні тестів підтвердили, що хімічні речовини, вироблені тілом вагітної матері переносяться в матку і впливають на майбутню дитину.

Негативні думки часто стають першопричиною стресової реакції, заснованої на страхах.

Стрес активізує ендокринну систему майбутньої дитини і впливає на ембріональний розвиток мозку. У дітей, чії матері знаходилися в надмірному стресі під час вагітності, ймовірно, будуть проблеми з поведінкою в подальшому житті [14].

Думки вагітної жінки мають також фізичний зв'язок з її майбутньою дитиною.

Все, що відчуває і про що думає вагітна мама передається через нейрогормони до її майбутньої дитини так само, як алкоголь і нікотин [17].

Емоції вагітної жінки формуються, ґрунтуючись на її сприйнятті вагітності, плануванні дитини, підготовці дитячої кімнати, заміжжя, роботи, здоров'я тощо. Думки вагітної жінки передують її емоціям. А її емоції передують нейрогормонам.

Дослідження показують, що в матерів при надзвичайному і постійному стресі, ймовірно, будуть немовлята, які

з'являться передчасно, недоношеними, гіперактивними, дратівливими, зі скаргами на коліки.

Біолог Сел і невролог Брюс Ліптон, доктор філософії пишуть, що проходячи через плаценту, гормони матері, яка відчуває постійний стрес, глибоко змінюють розподіл кровотоку плоду і змінюють характер розвитку дитячої психіки.

З іншого боку позитивні материнські емоції покращують здоров'я майбутньої дитини. Думки з відчуттям щастя або спокою впливають на розвиток дитини, формують врівноважений характер [17].

Коли ви відчуваєте себе радісними, ваше тіло виробляє природні гормони щастя, звані ендорфінами та енцефалінами. Коли ви в гармонії і розслаблені, ви виробляєте гормони, подібні природним. Без стресів нервова система вашої дитини працює стабільно. Коли ви спокійні і зосереджені, ваше дитя взмозі зростати гармонійно[15].

Тому, є важливим дослідити емоційний фон вагітної жінки та розробляти корекційні програми для його покращення, адже це на пряму впливає на здоров'я та розвиток майбутнього малюка.

В контексті теоретичного аналізу емоційної екологічності вагітних нами було проведено психодіагностичне дослідження, яке здійснювалось у жіночій консультації в межах 2-го поліклінічного відділення 1-ї МКЛ ім. Кн. Лева у м. Львові. У ньому брало участь 20 вагітних жінок у третьому триместрі вагітності та 20 невагітних жінок.

Дослідження проводилось в індивідуальній формі.

Вік досліджуваних коливався в межах 18-30 років.

Дослідження проводилось протягом місяця.

Вагітні жінки відповідали на запитання переважно у першій половині дня. Не вагітні, як у першій, так у і другій половині дня. Під час дослідження атмосфера була приємною, ненав'язливою та доброзичливою.

Діагностувавши обидві групи, бачимо, що у вагітних жінок переважає такий тип емоційної реакції як дисфорична негативна, позитивна та амбівалентна. У невагітних жінок ейфорична та рефрактерна позитивні, негативні та амбівалентні.

Отже, у вагітних домінує дисфорична реакція, що є свідченням неспокою у емоційній сфері. В них виникає переживання пов'язане з будь-якими діями, з побаченням або ж воно виникає просто саме по собі і не підкріплене ніякими стимулами.

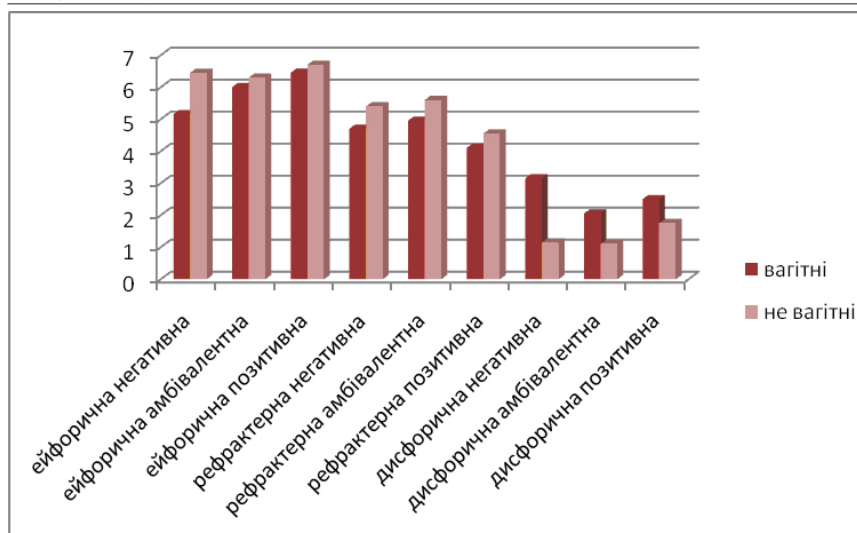


Рис.1. Середні показники за шкалами методики діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів оточуючого середовища

Ейфоричний тип свідчить, про домінування ейфоричної формули, при якій емоційна система в цілому настроєна на позитивні стимули. Тобто більшість жінок, які не є вагітними налаштовані на позитивні емоції.

Рефрактерна емоційна реакція свідчить про те, що емоційна система сприйняття пасує перед різними впливами: позитивними, негативними й амбівалентними. У навколишній дійсності вагітна жінка вибирає переважно амбівалентні стимули. При цьому вони «застрягають» в особистості, залишаються у вигляді переживань неприємного осадку, міркувань, прихованого смутку, злості.

Суттєва різниця між вагітними і не вагітними є у дисфоричного негативного типу реакції.

Це говорить про те, що позитивні й негативні стимули зводяться до негативних переживань, а емоційна система в цілому настроєна на негативні стимули. Тобто вагітні жінки переживають на данному етапі страх, тривогу, апатію та багато інших негативних емоцій, які підкріплюються багатьма стимулами.

У вагітних жінок рівень депресії набагато вищий порівняно з невагітними.

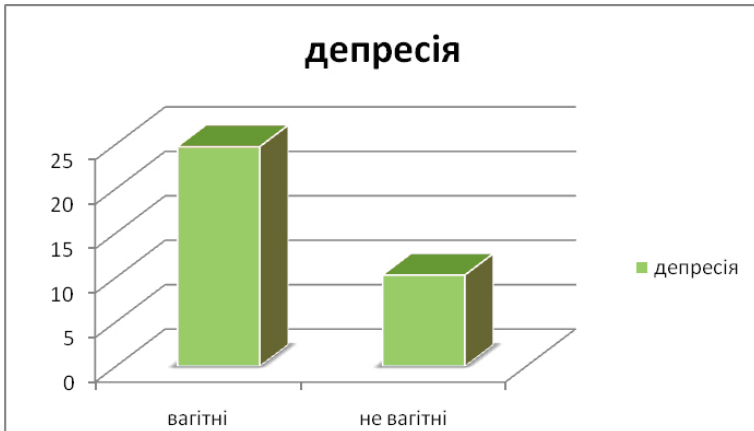


Рис.2. Середні показники за шкалами методики диференціальної діагностики депресивних станів В.А.Жмурова

Вагітність робить жінку емоційно вразливою, схильною до неспокою, чутливішою до негативних переживань. Начебто і привід для розладу нікчемний, а очі на “мокрому місці”, і ніщо не радує. Багато жінок переслідує відчуття, ніби вона “в пастці” безперервної нудоти, втоми, постійної дратівливості.

Лікарі пояснюють такий нестійкий емоційний стан бурхливими гормональними змінами, що відбуваються в організмі. Розуміння того, що такий стан є природним і цілком фізіологічним, як правило, не полегшує жінці цей складний період, та часто призводить до депресивного стану.

Стосовно рівня тривоги спостерігаємо наступну картину, бачимо що тривожність у вагітних значно вища за показники тривожності невагітних жінок.

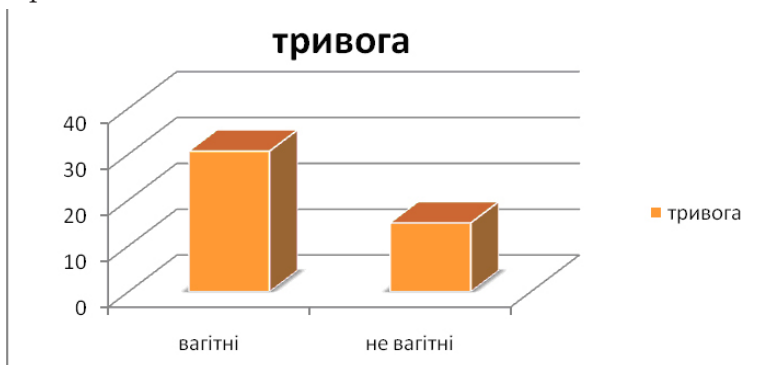


Рис.3. Середні показники за шкалами методики вимірювання тривожності Тейлора адаптація Немчинова

Це пояснюється тим, що практично у всіх вагітних в цей термін збільшується тривога за майбутнього малюка. Виникає безліч запитань: Як довго ще залишилося до пологів? Як пройнуть пологи? Чи буде здорова дитина? Багато жінок не знають, якої статі народиться дитина, звідси цілком природні питання: Хто народиться, і якої ваги?

Аналізуючи показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, бачимо, що вагітні жінки мають більші показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Найвищою тут є фрустрація, за нею йде агресивність, потім тривожність і нарешті ригідність.

Високі показники фрустрації свідчать про те, що у вагітних на даний момент наявне значне незадоволення та нерезалізація потреб, які пов'язані із мінливістю емоційного стану та частого нерозуміння цих станів оточенням. Що до тривожності, то вона ймовірніше виникає перед невідомим, перед очікуванням народження малюка, страхом пологів та страхом невміння поводити себе з новонародженою дитиною.

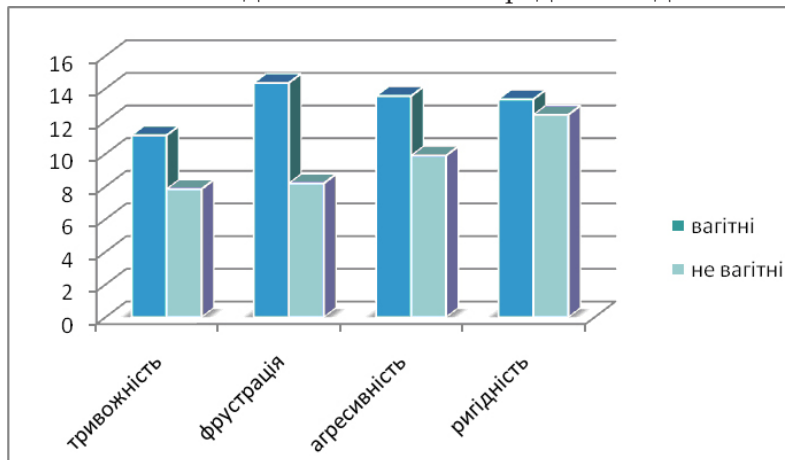


Рис.4. Середні показники за шкалами методики діагностики самооцінки психологічних станів (за Г.Айзенком)

Агресивність також вища ніж у невагітних жінок, що свідчить про те, що вагітні є набагато дратівливішими. Їх легко можна вивести із себе, що проявляється в злості, роздратованості, агресії та наявних нападах істерики. Також можна припустити, що відмінності, які виникли між вагітними і невагітними жінками також залежать від гормонального фону. Оскільки він не є сталими у період вагітності, емоційний стан майбутніх матерів теж є мінливим.

Резюмуючи, можна стверджувати, **що у вагітних жінок відбуваються зміни в емоційній сфері**, що в свою чергу збільшує рівень тривожності, а далі може негативно впливати на розвиток маляти. Також вагітні жінки значно більше схильні впадати у депресію і є дуже важливо попередити її та створювати екологічно чистий емоційний фон для її ліквідації. **Щоб відчувати себе емоційно якомога більш комфортно, варто пам'ятати, що мама і ще ненароджений малюк поєднані єдиним психо-емоційним станом і є повноцінними комунікативними партнерами [14].** Тому є **НАДЗВИЧАЙНО** важливим, щоб кожна майбутня мама усвідомлювала, що її думки і емоції впливають на психічне здоров'я малюка.

Спираючись на результати дослідження, зазначимо, що варто розробляти психокорекційні програми для гармонійного збалансування емоційної сфери жінки. Вагітним можна дати наступні поради. Потрібно виключити спілкування з людьми, які будять у вас страхи. Проводьте багато часу на повітрі та природі. Знайдіть для себе позитивні заняття, які приносять радість та задоволення. Треба давати змогу майбутнім мамам бути активними та самостійними. Не треба їх обмежувати і ставитись до них як до хворих людей. Активність та відчуття самостійності сприяє покращенню настрою, а отже, і покращенню самопочуття.

Література

1. Авдеева Н. Роль матери и отца в развитии ребенка: Советы психолога// Дошкольное воспитание, 2005. – № 3. – С.101.
2. Гасюк М.Б., Шевчук Г.С., Ішук О.Ю. Психологічні особливості емоційного стану жінки у першому триместрі вагітності (виношування першої дитини).//Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. – Пер. с англ. – СПб: Питер, 2002 – 464 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб, 2001. – 752с.
5. Ішук О.Ю. Програма психологічної підготовки вагітної жінки до перших пологів.//Актуальні проблеми практичної психології.// Збірник наукових праць. Частина І. – Херсон, ПП. Вишемирський В.С., 2008р.
6. *Методика діагностики типу емоціональної реакції на воздействие стимулов окружающей среды В.В.Бойко /* Практическая психодиагностика.
7. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С.184– 192.

8. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Под ред. Кабанова М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. – М.: Медицина, 1983.
9. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие. – М.: Московский психолого–социальный институт, 2006. – 496 с.
10. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – С. 121 – 122.
11. Филиппова Г.Г. Психология материнства и ранний онтогенез. М.,1999.
12. Филиппова Г.Г. Материнство, сравнительно психологический подход. //Психологический журнал, 1998, №5.
13. Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. – М., Изд– во Института Психотерапии, 2002. – 240 с.
14. Штерн В. Язык детей. 1907.
15. Chopra D. Magical Beginnings, Enchanted Lives, Three Rivers Press; 1 edition (March 22, 2005), P . 336.
16. Shtreshefsky P. & Yarrow L. J. Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation. N.Y., RavenPressPubl., 1973.
17. VERNY T., M.D. «The Secret Life of the Unborn Child» with John KELLY. Dell, 1981.

The article highlights the impact of emotions and experiences on the formation and development of the child pregnant woman. The problem of emotional experiences in women who are expecting a child and the impact of their psycho- emotional state on it. The features of the emotional states of pregnant women, Theoretical aspects of the subject, studied and interpreted the results and conclusions .

Keywords : *pregnancy, emotional sphere, environmental emotional background, depression, anxiety, aggression, frustration, incentive environment*