

**Шрамко І.А.**

*студент,*

*Дніпропетровський гуманітарний університет*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВЗАЄМОДІЇ МАТЕРІ ТА ДИТИНИ В ПЕРІОД ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ**

Період грудного вигодовування є одним з найважливіших етапів взаємодії матері і дитини. Він формує їх взаємну прихильність одне до одного і є невід'ємною частиною репродуктивного здоров'я жінки.

Необхідно, щоб у період годування груддю і мати, і дитина почували себе комфортно. Для жінки це є основою успішного материнства, а також її здоров'я в цілому – відновлення організму і стабілізації емоційного фону; від стану емоційної сфери повністю залежить успішність годування груддю, що сприяє реалізації материнської функції. Для дитини – це фундамент її психічного та фізичного здоров'я, що закладається в період грудного вигодовування. Проте останнім часом, не дивлячись на загальний прогрес, більшість матерів переживає цей важливий період як один з найскладніших і найнеприємніших, не отримує задоволення від грудного вигодовування і поспішає швидше його закінчити.

Психічний розвиток дитини протягом останнього десятиріччя вивчається в рамках симбіотичної системи «мати-дитя». Вона формується в період вагітності і зберігається до моменту відокремлення дитини від матері, що відбувається набагато пізніше за її появу на світ.

У психоаналізі основою розвитку дитини вважається своєчасне і якісне задоволення матір'ю біологічних потреб дитини.

Поняття емоційного комфорту, необхідного для її психічного розвитку, наявність потреб дитини в безпеці і роль матері в їх забезпеченні, а також вплив цих факторів на формування базових утворень особи лягли в основу теорії прихильності.

Дослідження взаємної прихильності у дітей і дорослих встановили її роль у стійкості до стресів, зв'язок її якості з депресивним складом особи, у впливові на розвиток батьківських і подружніх стосунків, стійкості до невротичних розладів, у формуванні стилю мотивації досягнень, а також наявності «циклів неміцної прихильності» в сімейній історії.

Відомим стало твердження Г. Філіппової [1, с. 118] про те, що «годування без любові – деструктивне», і це факт.

Усвідомлюючи важливість встановлення причин такого феномена постало питання – у чому полягає причина його появи в суспільстві? Як допомогти жінці з любов'ю вигодувати свою дитину грудним молоком? Адже за даними Українського інституту соціальних досліджень лише 6% дітей перебувають на виключно грудному вигодовуванні перші 6 місяців життя [2, с. 28].

Тож основною метою нашого дослідження є з'ясування особливостей психологічного супроводу та методів корекції психоемоційної сфери жінок в період вагітності та після пологів.

Проводячи дослідження у цій сфері, ми дійшли висновку, що вирішення такої серйозної проблеми розташоване у сфері інтересів фахівців різних галузей, які так чи інакше пов'язані з проблемою народження нового людського життя, з формуванням базових психічних функцій і психоемоційних систем людини.

Виходячи з поставленої мети, визначено такі завдання:

- виділити особливості і динаміку психоемоційного стану жінок у період вагітності та пологів;
- провести відповідну діагностику і проаналізувати отримані результати;
- розробити методи корекції й рекомендації для вагітних жінок та матерів-годувальниць.

Об'єкт дослідження – психоемоційна сфера жінки в період вагітності та після пологів.

Предмет дослідження – зміст психологічного супроводу, що впливає на гармонізацію емоційного стану жінок.

У процесі роботи будуть виявлені: причини й наслідки несприятливого психоемоційного стану матері-годувальниці; зв'язок невдалого старту грудного вигодовування з якістю допомоги медичного і немедичного персоналу, психологічного супроводу матері-годувальниці в цілому; вплив усіх зазначених моментів на здоров'я дитини.

Гіпотеза полягає у тому, що існують певні особливості психоемоційного стану жінки у період вигодовування грудьми та можливості впливу з боку психолога щодо стабілізації емоційного стану та організації єдиної симбіотичної системи «мати-дитина».

Використано комплекс методів, що містять:

- проєктивні методики (малюнковий тест);

- розробки ЦБК «Народження» (історія грудного вигодовування);

- опитувальники (методика В.А. Доскіна, Н.А. Лаврентьєвої, В.Б. Шарай і М.П. Мірошникова «САН», діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, методика експрес-діагностики невроту К. Хека і Х. Хесса).

Теоретична значимість та новизна дослідження полягає у відносно новому підході до проблеми грудного вигодовування – не тільки як до потреби дитини в харчуванні й материнського боргу, як це трактувалося раніше, а як до важливого етапу материнства в перинатальній психології:

- продовження симбіотичної системи «мати-дитя» після пологів, що забезпечує стабільний психоемоційний стан жінки і м'яку адаптацію дитини у нових умовах;

- позначення важливості для здоров'я матері і дитини позитивної психоемоційної сфери;

- визначення необхідності застосування перинатальної психології в акушерсько-неонатологічній педіатричній практиці.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання відпрацьованого теоретичного матеріалу на практиці пологових будинків, медичних закладів, що супроводжують матерів-годувальниць після пологів, та центрах психологічної допомоги.

У дослідженні виявлено причини стресогенних факторів та наслідки передчасного завершення грудного вигодовування.

Психоемоційний стан матері-годувальниці – основоположний чинник успішного годування груддю. У перші дні і місяці після пологів жінки відчувають різні емоції, це пов'язане із гормональними змінами в організмі, проявом себе в новій ролі, поступовим накопиченням досвіду материнства. Початок грудного вигодовування особливо важливий для пари «мати-дитя», оскільки визначає успішність годування в цілому та здоров'я матері і дитини. На цьому етапі сумісна допомога матері медиком та психологом є необхідною складовою консультування.

Період грудного вигодовування поділяється на етапи. Центром батьківської Культури «Народження» виділена власна періодизація. Кожний етап має певні особливості, які впливають на психоемоційний стан матері-годувальниці та відношення в парі «мати-дитина».

Рівні материнської турботи і тривоги, ступінь відгуку потреби дитини, точність інтуїтивного розуміння, реакція на реальну або потенційну загрозу, необхідність у спілкуванні з дитиною і радість від його тривалості – все це пояснюється виключно грудним вигодовуванням.

Головною ознакою материнства є здатність жінки ідентифікувати себе з дитиною, що виражається не в трактуванні її станів на рівні розуму, а в переживанні цих станів разом з малюком.

Система «мати-дитя» є єдиною психоемоційно-фізіологічною системою, залежною від стану кожного з них. Психоемоційний рівень матері є провідним у цій системі.

Аналіз показав, що кореляційна плеяда параметрів «домінанта вагітності» корелює з параметрами – «реальне вигодовування грудьми», «вік», «запланованість вагітності», «емоції на вагітність». Таким чином, завданням перинатальної психології є допомога у формуванні сприятливих емоційних умов для початку годівлі грудьми, у створенні стійких позитивних установок стосовно процесу годівлі. Також важливим завданням перинатальної психології є підтримка жінки в процесі реалізації ролі матері (акцентування на функції годівлі для підкріплення домінанти вигодовування).

Позитивний психоемоційний стан матері допомагає справитися з психологічними перешкодами в період годування дитини, уникнути труднощів на всіх етапах грудного вигодовування.

Схильність жінки-годувальниці до стресових ситуацій, як правило, призводить до нестабільного психоемоційного стану, що розвиває невпевненість у своїх діях, відображається на лактації, психоемоційній сфері дитини і її фізичному здоров'ї. Стресові ситуації, що виникають після пологів і обумовлені різними причинами (включаючи психологічний і практичний компоненти), слід розглядати як такі, що визначають психоемоційну сферу матері-годувальниці і зводять до мінімуму стресогенні чинники, що їм сприяють.

Використані в роботі методики діагностики показали, що у жінок, які пройшли спеціальну підготовку на базі ЦБК «Народження», спостерігався стабільний емоційний стан протягом усього дослідження, що доводить ефективність і необхідність підготовки та своєчасної допомоги фахівця.

Діагностика підтвердила необхідність індивідуального підходу в консультуванні матері-годувальниці з метою підвищення ефективності наданої допомоги.

### **Список використаних джерел:**

1. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Издательство института психотерапии. – К., 2012. – 600 с.
2. Филиппова Г.Г. Образ мира и мотивационные основы материнства. – Київ, 1995. – 360 с.

**Яковлєва М.В.**

*кандидат психологічних наук,*

*Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського*

## **ДО ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРТУ В ІНШОКУЛЬТУРНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Психологічний комфорт – це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану індивіда до навколишніх умов існування [4].

Світ людей динамічно змінюється в обрії глобальних викликів, котрі стосуються усієї безлічі культур. Тому пом'якшення факторів непорозуміння, що перешкоджають співробітництву представників різних людських цивілізацій є чи не найболючішою проблемою сучасності. Ми не маємо права диктувати представникам інших культур лінію міжкультурною комунікації, проте, зобов'язані розпочати розробку власної стратегії міжкультурного діалогу, котрий має встановити загальні перспективи, які могли б витлумачувати наміри, уточнювати збіги й розбіжності у психологічних настановах усіх його учасників. Однак, у сучасному світі, незважаючи на постійні заклики до ведення й розширення такого діалогу, відчувається його гострий дефіцит. Звісно, влада об'єктивних інтересів часто є сильнішою за бажання й здібність досягти розуміння, і діалог виявляється вбудованим у стратегії відстоювання інтересів і підкоряється їм. А відтак – існують об'єктивні обмеження на бажання зрозуміти й прийняти позицію опонента. Утім, тверде відстоювання цих інтересів впритул