

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВКИ К БУДУЩЕМУ МАТЕРИНСТВУ

Буланова Э.В., Шатохина Н.А., Жуков С.В., Морозов А.М.

ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет
Минздрава России

GIRL MENTAL HEALTH FORMATION AS AN ELEMENT FOR PREPARING FOR FUTURE MOTHERHOOD

Bulanova E.V., Shatokhina N.A., Zhukov S.V., Morozov A.M.

Tver State Medical University

Аннотация. В статье представлен обзор результатов исследований по влиянию психического здоровья матери на процесс воспитания ребёнка, изложено представление о психическом здоровье женщины и факторах его формирующих, дано обоснование необходимости формирования психического здоровья девушки на этапе её взросления.

Ключевые слова: женское здоровье, формирование психического здоровья, подготовка к материнству, психическое здоровье ребёнка.

Summary. The article provides an overview of the results of studies on the influence of the mother's mental health on the process of raising a child, an idea of the woman's mental health and its forming factors is presented, the rationale for the formation of the girl's mental health at the stage of her maturation is given.

Key words: women's health, the formation of mental health, preparation for motherhood, the mental health of the child.

Здоровье - очень важное состояние человека, позволяющее ему осуществлять полноценную жизнедеятельность, трудовую активность, иметь творческие успехи, активное долголетие. Здоровый человек отражает уровень духовной и материальной жизни страны, её санитарного благополучия, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственный климат в обществе, настроение людей.

Здоровье женщины – это особая задача государства, так как оно напрямую влияет на здоровье следующих поколений. Известно, что чтобы был здоровым ребёнок здоровой должна быть мама. Например, даже малейшие нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата в тазовом регионе мамы уже сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы малыша [1, 2].

Так как одной из самых важных жизненных задач женщины является рождение и воспитание ребёнка, то к её реализации девушка должна подходить определённым образом сформировав свой организм.

Готовность девушки к материнству включает несколько аспектов:

- физиологическую готовность – зрелость организма, который может зачать, выносить и родить здорового ребёнка;
- психологическую готовность – желание воспитывать ребёнка, стремление нести за него ответственность;

- педагогическую готовность, наиболее важной составляющей которой является «желанность» – признак будущего благополучия ребёнка, так как, вынашивая желанного сына или дочь, женщина с большей вероятностью будет вести образ жизни, адекватный состоянию беременности [3].

Физиологическая готовность предполагает наличие у девушки навыков по организации своего образа жизни так, чтобы сформировать здоровый в репродуктивном отношении женский организм с наступлением половой зрелости в срок. Также девушка должна иметь достаточный уровень функциональных возможностей энергообеспечивающих систем и быть соматически здорова. Беременность, период вскармливания ребёнка грудью и последующий уход за ним возлагают высокие требования к функциональным возможностям данных систем. При вынашивании ребёнка позвоночник мамы несёт дополнительную нагрузку, а значит, в его состоянии не должно быть нарушений. Если у матери проблема с сердечно-сосудистой системой или почками, ребёнок будет испытывать гипоксию, что приведёт к энцефалопатии и к изменению внутриутробного развития организма. В дальнейшем это станет основой патологических нарушений у ребёнка.

Психологическая готовность предполагает готовность к изменению поведения и принятие ограничений в своей жизни, связанных с необходимостью посвящать время ребёнку. Молодой женщине придётся отказаться от многих прежних интересов, если они идут в разрез с требованиями сохранения своего здоровья и здоровья малыша, если они отвлекают внимание мамы от воспитательной функции. В период беременности и первые месяцы после родов придётся ограничить прежние контакты, так как в местах скопления людей есть опасность заражения вирусными инфекциями. Организм малыша в первое время не имеет иммунной защиты, не сформирован гематоэнцефалический барьер, поэтому инфекционное заболевание в этот период наиболее опасно для мозга малыша.

Педагогическая готовность, одной из составляющих которой является желанность, означает, что женщина не принимает рождение ребёнка как неизбежное зло или затруднение в своей жизни, а планирует его появление, желает и терпеливо ждёт его рождения, меняет своё поведение для улучшения условий его развития. Данные исследований Брутмана В.И. с соавторами показывают, что около 35% нежеланных беременностей не доносятся, тогда как вообще в популяции не донашивается лишь 4%. Отношение женщины к ребёнку до рождения влияет на исход беременности. Исследователи установили, что в случае нежелательной беременности резко возрастает патология беременности и родов: преждевременное излитие околоплодных вод встречается в 60% случаев, признаки гипоксии новорожденных – в 50%, функциональная и морфологическая незрелость – в 45%, симптомы нарушения мозгового кровообращения – в 50% [4].

Педагогическая и психологическая готовность также предполагают готовность осознанно подходить к воспитанию ребёнка. М. Айнсворт подчёркивает, что адекватное поведение родителя связано не только с заботой о

ребёнке, но и с уважением его самостоятельности и спонтанности, как одних из главных потребностей ребёнка. Их удовлетворение зависит от гибкости и чуткости близких. А поэтому мама должна уметь понимать потребность ребёнка и видеть ситуацию с его точки зрения, должна уметь принимать данные ему от рождения особенности типа личности, уважать самостоятельность и индивидуальность ребёнка, уметь правильно повести себя в ситуации, когда ребёнок испытывает затруднение в решении сложной жизненной проблемы [5].

Итак, вот с таким багажом должна подходить девушка к моменту материнства:

- уметь сформировать свой образ жизни так, чтобы иметь здоровый в соматическом и репродуктивном отношении организм;
- иметь сформированные ценностные ориентации, которые позволят ей выбрать правильное направление в воспитании ребёнка;
- иметь психологическую зрелость – готовность нести ответственность за те или иные свои решения;
- обладать знаниями и умением строить взаимоотношения в семье на основе любви (такта, доброты, уступчивости, заботы).

Однако за последние 60 лет в педагогической практике возник пробел в донесении знаний, преподавании навыков и формировании умений у девочек/девушек организовать свой образ жизни так, чтобы стать здоровой молодой женщиной, уметь трезво и осознанно подходить к воспитанию ребёнка [6]. В большинстве семей девочки воспитывались как единственный ребёнок, редко как ребёнок из пары, поэтому перед их глазами отсутствовал практический пример семейной педагогики. На настоящий момент в нашем обществе нет преемственности в передаче определённых умений, связанных с воспитанием детей, семьи живут изолированно от тех, кто имеет такой опыт. В рамках средней школы данному вопросу также не уделяется должного внимания. Проведённое нами анонимное анкетирование студенток Тверского государственного медицинского университета, Тверского медицинского колледжа и беременных женщин, наблюдавшихся в областном перинатальном центре Твери, показало, что у 90% из них отсутствуют полноценные знания об особенностях формирования здорового женского организма и степени влияния на это правильно организованного образа жизни [7].

В этой связи встаёт задача ознакомления девочек/девушек с основными положениями, раскрывающими содержание понятия психического здоровья женщины.

Наряду с естественной биологической функцией семьи, состоящей в рождении детей, наиболее важной функцией является - воспитательная. Семья представляет собой институт социализации членов общества, передающий им нормы, ценности, представления общества. Поэтому на родителей ложится воспитательная обязанность по отношению к детям, чтобы в дальнейшем они стали членами общества, обеспечивающими непрерывность его развития, обогащения культуры, доставшейся от предков. Наряду с этим важной частью

жизни семьи является передача социального статуса – человек чаще реализует социальный статус, который был у его родителей [3].

В связи с этим к моменту вхождения в роль мамы девушка должна обладать психическим здоровьем, определённым уровнем знаний и умений в общении с ребёнком. Наиболее важными чертами женской психики являются:

- психическая устойчивость, так как женщине отводится основная роль в обеспечении неизменности потомства от поколения к поколению (сохранение уже имеющихся признаков);

- усреднённые параметры психики;

- стабильность ценностных ориентаций, стремление стабилизировать всё, сохраняя мир, покой, достигнутые успехи в семье и обществе;

- на индивидуальном уровне лёгкая приспособляемость к внешнему миру;

- хорошее развитие вербальных навыков, сферы проявления эмпатии, эмоционального сочувствия, заботливости.

Наиболее важными критериями психологического здоровья являются:

- сознательное умение контролировать, ограничивать, тормозить (вплоть до прекращения их действия) свои влечения;

- трезвая оценка своих наследственных задатков, умение честно выделять их слабые и сильные стороны, соотносить своё поведение и свои реакции с понятием любви;

- сознательный выбор своего проявления в окружающей среде: что, во-первых, будет управлять её поведением в социуме – инстинкты, бессознательное влечение, нормы общества, трезвая рассудительность при выборе добра или зла [8].

Воспитание – это целенаправленная система психолого-педагогических воздействий на ребёнка со стороны родителей с целью сформировать у ребёнка определённые качества и формы поведения в соответствии с некоторым идеалом, социально желательным образцом [8]. Поэтому при подготовке к материнству у девушки должно быть сформировано знание об особенностях поведения матери, так как это крайне важно для эффективного воспитания. Так, например, исследователями было показано, как влияет самое раннее поведение матери на развитии ребёнка. Оценивался вариант общения матери и ребёнка в процессе грудного вскармливания. В первом случае, ребёнок заплакал, мать взяла его на руки, прижала к груди. Ребёнок почувствовал привычное тепло и запах, знакомую частоту сердечных сокращений и быстро успокоился. Через некоторое время у ребёнка сформируется подсознательное понимание, что все проблемы могут быть решены при правильном обращении к миру, и сформируется уравновешенный тип личности. В другом случае, ребёнок плачет, но к нему никто не подходит. Через некоторое время на самом глубинном уровне у малыша возникает ощущение общего недоверия к миру, формируется тип личности, подверженный страхам или способный жёсткими методами добиваться своего. В третьем случае ребёнка регулярно кормят, но никто не отвечает на его улыбку или плач соответствующими переживаниями.

На подсознательном уровне у него возникает недоверие, сочетающееся с отсутствием адекватного эмоционального выражения и с неумением понимать эмоции других людей. В четвёртом случае при любом дискомфорте ребёнок получает грудь. Вырастает человек орального типа, который из всех стрессовых ситуаций выходит с помощью еды и питья, не пытаясь искать разные пути решения проблем.

К периоду материнства у девушки должна быть развита чувствительность (умение различать причины, по которым ребёнок проявляет те или иные реакции), неоперативность (умение давать ребёнку возможность проявлять самостоятельность уже в первый год его жизни, а не подавлять её, требуя реализации собственных желаний), поддержка (умение не игнорировать проблемы ребёнка и не решать за него встающие задачи, но помогать их разрешать и поощрять к самостоятельному решению), принятие (умение принимать ребёнка даже в случае несоответствия его данных своим ожиданиям) [3].

Важной составляющей в воспитательной функции мамы является социализация малыша. Поэтому мама сама должна обладать социальной зрелостью, а это значит:

- ответственностью (умением считать ответственной за всё происходящее с ней в жизни саму себя),

- терпимостью (готовностью к терпимой реакции на других людей, на их поведение, на себя, на воздействие других людей, на жизнь вообще – ситуативной гибкостью; эмоциональной устойчивостью; недопустимостью спонтанной агрессии – подсознательной радости при наблюдении трудных ситуаций у других; отсутствием недоверчивости),

- стремлением к саморазвитию и самореализации на базе самоотрансценденции (самоактуализация с направленностью на других людей, на что-то вне себя самой – «человек осуществляет сам себя в служении делу или в любви к другому» - В. Франкл) [8].

Большое влияние на формирование типа поведения малыша в социуме оказывает та обстановка, в которой он воспитывается, и уровень развития его родителей. Сила влияния уровня развития родителей и обстановки, в которой растёт ребёнок, на его образ была продемонстрирована во многих исследованиях и экспериментах. Так, например, с 1984 по 2006 год В. Прейер был реализован проект по обучению матерей из беднейших окраин Стамбула, имеющих детей в возрасте 3-5 лет. В начале эксперимента женщинам дали самое начальное образование и поощряли их к обучению детей, рассказывая, как поведение матери влияет на развитие интеллекта ребёнка. Через 22 года исследователи сравнили детей этих матерей и их соседок, не принимавших участие в эксперименте. Дети обученных матерей закончили среднюю школу, получили высшее образование и имели более престижную работу по сравнению с другими. В другом эксперименте, проведённом Х.Ф. Харлоу, было продемонстрировано развитие девиантного материнства у обезьян, воспитанных «суррогатными мамами», лишёнными способности чувствовать и

заботиться (куклами) [9]. В. Романова, исследуя особенности развития младенцев, показала, что они оказываются более развитыми на ранних этапах в тех культурах, где у матери с ребёнком есть больший тактильный контакт, где они больше времени проводят вместе и где используются специальные традиционные техники по развитию моторной активности [10].

Особое внимание маме придётся уделять воспитанию воли ребёнка – сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Выработывая у ребёнка волевые качества: целеустремлённость, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество, мама должна уметь выделить изначальные личностные особенности своего малыша. В зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека выделяют четыре варианта проявления воли:

- в лёгком мире, где любое желание выполнимо, воля практически не требуется (желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо);

- в трудном мире, где существуют разнообразные препятствия, требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей (простой внутренний мир человека);

- в лёгком внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений; человек внутренне сложен, идёт борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решений;

- в трудном внешнем мире и при сложном внутреннем мире человека требуются интенсивные волевые усилия для преодоления внутренних сомнений, для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей; волевое действие здесь выступает как сознательно принятое к осуществлению по собственному решению, осознанное, намеренное, целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости.

Воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятны:

- ребёнок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (лёгкий мир – воля не требуется);

- ребёнок подавлен жестокой волей и указаниями взрослых, не способен принимать решения сам.

Огромная ответственность в формировании подобных качеств лежит на маме, так как основа характера закладывается в период от рождения до 5 лет – это тот возраст, когда ребёнок больше времени проводит с мамой. Поэтому девушка, готовясь стать мамой, должна знать наиболее важные правила, которые необходимо применять в воспитательном процессе:

- не делать за ребёнка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечивать условия для успеха его деятельности;

- активизировать самостоятельную деятельность ребёнка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребёнка в его способность преодолевать трудности;

- даже маленькому ребёнку объяснять, в чём заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребёнку, и постепенно учить ребёнка самостоятельно принимать разумные решения.

Важность формирования у девочки/девушки психического здоровья указывается авторами как необходимый критерий для формирования её репродуктивного здоровья. Тип психики, формирующийся под воздействием определённых воспитательных приёмов и психологической обстановки (образа жизни), создаёт в организме девушке определённые сочетания женских и мужских половых гормонов [11, 12]. Например, отмечено формирование гиперандрогении у спортсменок (Виноградов Г.П., 2009; Грец И.А., 2012), приводящее к развитию таких нарушений в репродуктивной функции у девушек-спортсменок, как мужской или интерсексуальный морфотип, гипоплазия молочных желез и матки, гирсутизм. Нарушения репродуктивной функции у женщин-спортсменок, занимающихся профессиональным спортом, встречается чаще, чем в популяции. Так, в спортивной гимнастике, балльных танцах частота нарушений репродуктивной функции нередко превышает 70%. Встречаются следующие проявления репродуктивных расстройств: задержка полового развития, нарушения менструального цикла, обусловленные недостаточностью яичников (аменорея, ациклические кровотечения), бесплодие, невынашивание беременности, гиперандрогения, маскулинизация [13,14, 15]. В процессе изучения факторов риска репродуктивных нарушений у женщин-спортсменок часто выявляются сочетания расстройств пищевого поведения, аменореи и остеопороза («триада женщины-спортсменки») [16]. Как основная причина всего этого авторами указывается гендерная социализация этих девушек по мужскому типу с формированием мужского типа психики: сильная воля, уверенность в себе, жесткость, напористость, эмоциональная стабильность, преодоление препятствий с помощью волевой и физической силы, высокая физическая активность, хорошая координация движений, смелость, настойчивость, независимость, мотив достижения, высокие ожидания успеха. Кенрик (1988) указывает, что стремление к соревнованию, гиперактивное влечение к доминированию приводит к повышению в крови уровня тестостерона [8].

Обозначив важность формирования у девушек психического здоровья в период подготовки их к будущему материнству, на базе Тверского государственного медицинского университета были разработаны и реализованы проекты по обучению девушек навыкам организации своего образа жизни так, чтобы вступить в период материнства, имея полноценное психическое здоровье: «Медико-психологические практики сохранения

здоровья молодёжи: депопуляризационные тенденции и риски ответственности» (№12-06-00223 а/Ц, 2012-2013) и «Физическое и психическое здоровье девочки/девушки сегодня – залог успешного материнства и счастливой семейной жизни завтра» (Проект реализован на средства, выделенные в качестве гранта (договор на получение гранта №02к19/516 с союзом «Союз специалистов в сфере охраны психического здоровья», 2015) [17, 18].

Список литературы.

1. Буланова, Э.В. Антропометрические и морфо-функциональные показатели, определяющие риск развития нарушений в репродуктивной функции девочек-подростков, девушек и женщин [Текст] / Э.В. Буланова, М.В. Паклёва, А.Н. Маслов // Свидетельство регистрации базы данных RU 2016620055 от 15.01.2016.
2. Буланова, Э.В. Биомеханизм родов, особенности тазового региона опорно-двигательного аппарата женщины и родовая травма нервной системы (обзор литературы) [Текст] / Э.В. Буланова // Верхневолжский медицинский журнал. – 2019. – Том 18. – Вып. 1. – С. 38-44.
3. Николаева, Е.И. Психология семьи [Текст]: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Е.И. Николаева. – СПб.: Питер, 2017. – 368 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
4. Брутман, В.И. Некоторые результаты обследования женщин, отказавшихся от своих новорождённых детей [Текст] / В.И. Брутман, М.Г. Панкратова, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 1994. - № 5. – С.
5. Ainsworth, M.D.S. Patterns of infant-mother attachment as related to maternal care / M.D.S. Ainsworth, Magnusson D., Alien V. (eds) // Human development: An interactional perspective. - N.Y.: Academic press, 1983. – P. 432-463.
6. Буланова, Э.В. Анализ уровня знаний девочек/девушек по вопросам подготовки к будущему материнству [Текст] / Э.В. Буланова // Психическое здоровье человека XXI века: Сборник научных статей по материалам конгресса. – М: ИД «Городец», 2016. – С.23-25.
7. Буланова, Э.В. Результаты реализации социально-значимого проекта «Физическое и психическое здоровье девочки/девушки сегодня – залог успешного материнства и счастливой семейной жизни завтра» [Текст] / Э.В. Буланова, М.В. Паклёва, А.И. Цыганкова // Сборник: Образ жизни и здоровье. Материалы научно-практической конференции и научно-образовательного семинара, проведённых в рамках проекта «Физическое и психическое здоровье девочки/девушки сегодня – залог успешного материнства и счастливой семейной жизни завтра». Под редакцией М.Н. Калинкина. – Тверь: Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-т, 2017. – С. 7-19.

8. Столяренко, Л.Д. Психология личности [Текст]: учебное пособие / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 575с.
9. Harlow H.M. Learning to love / H.M.Harlow. – San-Francisco, 1971. – p. dn
10. Романова, В. Кросс-культурные исследования младенчества в психологии [Текст] / В. Романова // Вопросы психологии. – 1997. - №4. – С. НИ
11. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст]: пер. с немецкого / Э. Кречмер. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 336с.
12. Шадура, А.Ф. Особенности работы с немотивированным клиентом на начальном этапе психологической помощи семье с детьми [Текст] / А.Ф.Шадура // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья : материалы V Международного Конгресса, (24-27 сент. 2013 г.). – Москва, 2013. – С. 269-270.
13. Виноградов, Г.П. Специфические особенности женского организма [Текст] / Г.П. Виноградов // Атлетизм: теория и методика. – М.: Советский спорт, 2009. - С. 295-297.
14. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения в аспекте полового диморфизма [Текст] : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Грец Ирина Антоновна ; [Нац. универ. физ. культ., спорта и здор. им.П.Ф.Лесгафта]. – Санкт-Петербург, 2012. – 52с.
15. Ниаури, Д.А. репродуктивное здоровье женщин в спорте [Текст]: методическое пособие / Д.А. Ниаури, Т.А. Евдокимова, М.Ю. Курганова. – СПб. : Издательство Н-Л, 2003. – 28с.
16. Фазлетдинова, И. Р. Оптимизация системы охраны репродуктивного и психического здоровья женщин-спортсменок [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.01 / Фазлетдинова Илюся Рафатовна ; [Башк. гос. мед. универ.]. – Уфа, 2004. – 141с.
17. Евстифеева, Е.А. Медико-психологические практики сохранения здоровья молодёжи: депопуляризационные тенденции и риски ответственности: монография [Текст] / Е.А. Евстифеева, С.В. Рассадин, С.И. Филиппченкова. – Тверь : Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. акад., 2014. – 194с.
18. Буланова, Э.В. Динамика образовательного уровня и соматометрических параметров девушек-подростков в процессе занятий в рамках проекта «Физическое и психическое здоровье девочки/девушки сегодня – залог успешного материнства и счастливой семейной жизни завтра» [Текст] / Э.В. Буланова // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – Тверь : Твер. гос. ун-т, 2017. - №10. – С.73-81.