

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості

Колективна монографія

Херсон  
ФОП Вишемирський В. С.  
2019

УДК 159.923:001.895  
I-66

*Затверджено відповідно до рішення  
вченої ради Херсонського державного університету  
(Протокол №5 від 27.12.2018 р.)*

**Рецензенти:**

**Грись А.М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

**Мілютіна К.Л.** – доктор психологічних наук, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ

**I-66 Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія /** відпов. ред. Н.І. Тавровецька – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. – 354 с.

ISBN 978-617-7573-66-0

Монографію присвячено теоретичним та практичним аспектам застосування інноваційних технологій у різних галузях психологічної практики. У науковому виданні викладені результати практичного досвіду використання інноваційних форм та методів у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності практичного психолога, зазначені особливості використання інноваційних технік і технологій у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності фахівця. Усі дослідження, представлені у науковому виданні, мають теоретичний та прикладний аспекти.

Монографія буде корисна для науковців, викладачів психології, практичних психологів, аспірантів і студентів, а також фахівців, які працюють у галузі охорони здоров'я та соціального захисту населення.

Наукове видання: українською та російською мовами.

Всю моральну, правову та етичну відповідальність за правильність фактів і посилань, що подаються в колективній монографії, несуть автори.

УДК 159.923:001.895

ISBN 978-617-7573-66-0

© Херсонський державний університет, 2019  
© Колектив авторів, 2019  
© ФОП Вишемирський В.С., 2019

---

---

# ЗМІСТ

---

---

<b>Передмова .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. Сучасні психотерапевтичні технології в індивідуальній роботі .....</b>	<b>7</b>
Гендерна терапія як інновація у роботі психолога з молодим подружжям (Т.В.Говорун, О.Б. Кізь, О.М. Кікінежді) .....	7
Проблема близьких отношений в психологии и алгоритм работы психолога в процессе консультирования клиентов с запросом коррекции отношений через пищевые метафоры (Г.Л. Рурик).....	27
Методологічні особливості дослідження онкохворих (Н.І. Тавровецька, А.С. Чиж).....	40
Екологічна реорганізація як технологічна складова психологічного консультування та психотерапії (Л.Ф. Крупельницька) .....	59
Розвиток когнітивної сфери у дітей з невротичними розладами (А.О. Чхайдзе) .....	70
Сімейна психотерапія й сімейне консультування у реабілітації дітей, які зазнали насильства (Л.Ф. Бурлачук, В.І. Шебанова, Т.М. Яблонська).....	87
Профілактика емоційного вигорання волонтерів, працюючих з жертвами воєнного конфлікту (О.І. Богучарова).....	111
<b>Розділ 2. Сучасні методи групової психологічної роботи.....</b>	<b>124</b>
Комплексна програма по активізації психофізіологічного стану осіб пізнього зрілого віку (Є.Л. Базика).....	124
Особистісні ресурси подолання психологічної кризи молоддю (О.О. Буковська, О.Л. Гірченко, О.П. Науменко).....	141
Перинатальний психологічний супровід (Н.О. Губа, Н.О. Мосол, В.Г. Сюсюка) .....	153
Взаємозв'язок почуття самотності, схильності до адиктивної поведінки та психічних станів підлітків (Ю.В. Железнякова) .....	172
Організаційно-психологічна технологія тренінгової програми «Вплив організаційної культури вищих навчальних закладів на становлення професійної ідентичності студентів» (О.В. Іщук) .....	183
Операційна техніка виходу із прокрастинації: інтеграція екзистенціального, системного і квантового підходів (С.М. Каліщук).....	210
Гуманно-демократичний менеджмент кафедри психології як життєвий метод групової психологічної роботи (В.Ф. Моргун) .....	220

**Наталія Олександрівна Губа**  
*guba.natalya02@gmail.com*

**Наталія Олександрівна Мосол**  
*ntmosol.spp@gmail.com*

**Володимир Григорович Сюсюка**  
*Svg.zp@i.ua*  
*м. Запоріжжя*

## **ПЕРИНАТАЛЬНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД**

**Актуальність проблеми.** Збереження репродуктивного здоров'я населення та покращання демографічної ситуації, створення умов безпечного материнства, підтримка молоді сім'ї є пріоритетними напрямками соціальної політики України. Існуюча система охорони матері та дитини потребує вдосконалення, одним із важливих завдань роботи є впровадження перинатального психологічного супроводу.

Перинатальна проблематика є цікавою та актуальною. Перинатологія – це розділ медицини, який вивчає розвиток і охорону плода та новонародженого в перинатальному періоді. Дослідження психологічних аспектів перинатального періоду та розробка практичних методів психологічної перинатальної допомоги є змістом перинатальної психології. Перинатальна психологія є відносно молодою наукою, яка узагальнює знання та досвід медицини, ембріології, психології та психотерапії. Перинатальна психологія розв'язує важливі практичні завдання, серед яких: діагностика батьківської сфери, психопрофілактика, дослідження впливу психічного стану матері під час вагітності, пологів та в післяпологовому періоді на розвиток дитини та розробка методів психологічної допомоги (консультування, психокорекція та психотерапія).

Перинатальний психологічний супровід – це комплекс заходів спрямованих на надання психологічної допомоги жінці та сім'ї на етапі планування, очікування, народження та раннього розвитку дитини. Ефективним є надання комплексного супроводу, який реалізується на засадах міждисциплінарного підходу командою

фахівців (акушер-гінеколог, педіатр/ неонатолог, психолог). Аналіз ситуації демонструє, що на сьогодні перинатальна допомога характеризується фрагментарністю та відсутністю комплексного підходу, в той же час зростає попит на перинатальну психологічну допомогу. Необхідність розробки та впровадження в практику науково-обґрунтованих програм роботи з вагітними та розробка змісту та форм перинатального супроводу сім'ї обумовили актуальність даного дослідження.

**Аналіз останніх наукових досліджень.** Теоретичні та прикладні питання перинатальної психології розробляли Т. Верні, Ш. Ворд, Г. Дік-Рід, М. Оден, Е. Пол, Н. Фодор, Д. Чемберлен [1-5]. В Україні перинатальна проблематика активно розробляється з 90-х років ХХ ст. Її становленню сприяли психологія батьківства Г. Філіппової [6], перинатальна психотерапія І. Добрякова [7], трансперсональний напрям перинатальної психології Г. Брехмана, ресурсна психотерапія Н. Коваленко [8]. Взаємозв'язок перинатальної психології з медициною в нашій країні ще не можна назвати гармонійним, співпраця психологів та медиків лише налагоджується.

Інтенсивний розвиток перинатальної психології відзначено низкою здобутків: активно розробляються методи і засоби психологічної допомоги жінкам та сім'ям на етапі підготовки до батьківства та після народження дитини; визначено методи подолання психологічних і психосоматичних проблем зачаття, вагітності та пологів; досліджено теоретичні та прикладні основи профілактики порушень, оптимізації та корекції психічного розвитку дитини в пренатальному і ранньому постнатальному періоді; розробляються та впроваджуються програми корекції психоемоційного стану вагітних.

Результати експериментальних досліджень переконливо доводять, що психоемоційний стан жінки в період вагітності впливає на протікання вагітності та на успішність перинатальних наслідків (І. Добряков, С. Єніколопов, Н. Коваленко, Я. Криворотько, В. Сосюка, Г. Філіппова, К. Хломов). Психологічна підготовленість жінки до пологів є чинником зменшення больових відчуттів і зменшення ймовірності виникнення різноманітних ускладнень під час народження дитини і в післяпологовому періоді [9, с. 43].

**Мета роботи** – визначити зміст та специфіку перинатального психологічного супроводу, надати опис програми корекції психоемоційного стану вагітних.

Аналіз існуючих практик перинатальної допомоги дає можливість виокремити такі форми психологічної роботи з жінками та сім'ями на етапі очікування дитини: підготовка до пологів і батьківства (курси для майбутніх батьків); індивідуальне та сімейне психологічне консультування і психотерапія, психокорекційна робота.

Представлена нижче програма корекції психоемоційного стану вагітних має свідоцтво на авторське право Державної служби інтелектуальної власності України № 47260 від 16.01.2013р.

Програма складається із 12 занять і розрахована на 3 тижні. У програмі взяли участь 210 жінок у II та III триместрах вагітності, які перебували на санаторному оздоровленні в умовах спеціалізованого відділення для вагітних санаторію «Великий Луг», м. Запоріжжя. З метою оцінки ефективності програми проводилося дослідження індивідуально-психологічних особливостей та психоемоційного стану – до початку програми та після її завершення.

**Психодіагностичний етап.** Індивідуально-психологічні особливості вагітних та їх психоемоційний стан було досліджено з використанням комплексу психодіагностичних методів: шкала ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) Ч. Спілбергера, адаптована Ю. Ханіним, опитувальник EPQ Айзенка та САН (самопочуття, активність, настрій) [10]. Для встановлення типу ставлення до хвороби та інших, пов'язаних із нею особистісних відносин у вагітних із хронічними соматичними захворюваннями, використано особистісний опитувальник Бехтеревського інституту (ООБІ) [11].

**Зміст та форми роботи фахівців.** До роботи у програмі були залучені акушер-гінеколог, педіатр (неонатолог), психолог.

*1. Програма роботи акушера-гінеколога.*

Форми роботи – лекція та бесіда з вагітними (8-10 жінок), комп'ютерна візуалізація у вигляді слайд-шоу, практична демонстрація (з використанням фантому та ляльки). Тривалість заняття – 40-45 хвилин. Теми для обговорення визначались на основі попереднього опитування.

Тема 1. Перебіг вагітності. Гігієна вагітної жінки. Режим праці та відпочинку. Раціональне харчування. Внутрішньоутробний розвиток плода.

Тема 2. Стресові стани, їх види та вплив на організм матері та плода. Страх вагітних. Психологічні причини хвороб та шляхи їх подолання.

Тема 3. Внутрішньоутробний розвиток плода та Ваш взаємозв'язок з ним. Можливості пренатального, перинатального контакту та виховання.

Тема 4. Фізіологічні та психологічні аспекти материнства.

Тема 5. Психопрофілактична роль партнерської підтримки під час пологів. Новий погляд на роль батька під час вагітності та у пологах.

Тема 6. Перебіг нормальних пологів (ознаки початку пологової діяльності, періоди пологів, післяпологовий період).

Тема 7. Знеболювання пологів (типи дихання, прийоми знеболення, вправи та методики розслаблення).

### *2. Програма роботи педіатра*

Форми роботи – лекція та бесіда з вагітними (8-10 жінок), комп'ютерна візуалізація у вигляді слайд-шоу, практичні вправи з метою формування основних навичок догляду за дитиною. Тривалість одного заняття – 40-45 хвилин. Теми для обговорення визначались на основі опитування.

Тема 1. Перші години та дні життя новонародженого.

Тема 2. Грудне вигодовування дитини.

Тема 3. Догляд за новонародженою дитиною.

### *3. Програма роботи психолога*

Форми роботи – групова робота (10-15 жінок), тренінг, бесіди, консультації. Заняття проводилися 2 рази на тиждень, тривалість заняття 1,5 години; частота проведення – два рази на тиждень. Програма включає бесіди, аутогенне тренування, техніки релаксації та візуалізації; тілесно-орієнтовані вправи, арт-терапевтичні методики, виконання «домашніх завдань». Заняття проводилися у спеціально обладнаному приміщенні. Зміст програми занять відображено у табл.1.

Таблиця 1

## Програма групових занять з вагітними

№ п/п	Назва вправи	Час	Матеріали
<b>ЗАНЯТТЯ 1.</b>			
1.	Представлення програми та ведучих. Знайомство	15	Роздатки
2.	Очікування	10	Стікери, ватман, маркери.
3.	Прийняття правил групи	10	Ватман, маркери.
4.	Вправа «Розмова великих пальців»	10	
5.	Вправа «Подарунок»	30	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін.
6.	Вправа «Якоріння»	10	
7.	Рефлексія	10	
<b>ЗАНЯТТЯ 2.</b>			
8.	Привітання	10	
9.	Вправа «Колір настрою»	10	
10.	Вправа «Країна мрій»	60	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін, ватман.
11.	Вправа «Колір настрою»	5	
12.	Рефлексія	10	
<b>ЗАНЯТТЯ 3</b>			
1.	Привітання	5	
2.	Вправа «Мідні труби»	15	
3.	Медитативна казка для вагітних жінок «Про маленьку грудочку...»	50	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін.
4.	Вправа «Долонька»	10	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін, ножиці.
5.	Рефлексія	10	
<b>ЗАНЯТТЯ 4</b>			
1.	Привітання	5	
2.	Вправа «Малюнок по колу»	15	Кольорові олівці, аркуші паперу.
3.	Вправа «Чарівне слово»	15	
4.	Вправа «Розмова з деревом»	60	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін.
5.	Рефлексія	10	
<b>ЗАНЯТТЯ 5</b>			
1.	Привітання	5	
2.	Вправа «Родзинка»	10	Кольорові олівці, аркуші паперу.
3.	Вправа «Подорож у ліс»	40	Кольорові олівці, аркуші паперу, фарби, пластилін.
4.	Вправа «Валіза у дорогу»	15	
5.	Вправа «Емоційний ланцюжок»	10	
6.	Підведення підсумків	10	



## Заняття 1.

**Мета:** встановити емоційно-позитивну атмосферу в групі.

Заняття починаються з короткої презентації програми та представлення ведучих. Обов'язково проводиться вправа на знайомство учасників групи.

**Вправа «Визначення очікувань».**

**Мета:** визначити очікування жінок від участі в програмі.

Учасницям пропонується висловитися про очікування від роботи в групі та участі в програмі. Пропонується продовжити формулювання «Я хочу отримати... дізнатися... навчитися...». Очікування бажано записати та зберегти для підведення підсумків на останній зустрічі.

**Прийняття правил групи.**

**Мета:** організація ефективного простору для особистісного розвитку учасниць, визначення правил, за якими проходитиме кожне заняття.

**Хід проведення.** Ведучий пояснює необхідність прийняття правил для ефективної роботи групи. Правила записуються на ватмані та залишаються на видному місці впродовж роботи групи. Ведучий пропонує основні правила, до яких учасники роблять доповнення, відповівши на запитання «Що потрібно, щоб комфортно себе почувати на заняттях?» Правила можуть бути такими:

- Правило конфіденційності.
- Я-висловлювання.
- Спілкування на основі довіри.
- Спілкування за принципом «тут і тепер».
- Активна участь у тому, що відбувається.
- Повага до того, хто говорить.
- Правило «піднятої руки».
- Бути пунктуальними.
- Правило «скрині» – всі страхи та тривоги можна залишати в «скрині», яка стоїть при вході в групу.

**Вправа «Розмова великих пальців».**

**Мета:** розвиток взаєморозуміння.

**Хід проведення.** Партнери по парі великими пальцями ведуть «розмову» один з одним. Під час розмови вони можуть штовхати і

погладжувати, ніжно обвивати один одного і тому подібне. Ведучий пропонує пальцям обмінятися якою-небудь інформацією, завести розмову на яку-небудь тему. Через фіксований час (наприклад, одну хвилину), партнерам пропонується з'ясувати один у одного, як вони зрозуміли взаємні повідомлення.

При обговоренні кожен учасник ділиться враженнями про отриманий досвід, про те, що сприяє і що перешкоджає взаєморозумінню.

#### ***Вправа «Подарунок».***

**Мета:** розвиток навичок саморегуляцію та релаксації, управління власним тілом, а також саморозкриттю творчого потенціалу.

**Хід проведення.** Перед виконанням вправи необхідно прийняти зручну позу – голова вільно звисає, не викликаючи напруження м'язів шії. Вправа починається зі встановлення контролю над диханням, яке має бути спокійним, по можливості черевним, з подовженим видихом. Треба розслабити м'язи обличчя, лоба, брови поставити в нейтральне положення, повіки опустити, зафіксувати погляд всередину і донизу, язик м'яко прикласти до верхніх зубів, нижня щелепа розслаблена. Розслабити м'язи шії і потилиці, потім м'язи верхніх кінцівок – спочатку права рука, потім ліва. Потрібно подумки уявити руки та ноги такими, що вільно звисають. Ведучий пропонує представити місце, в якому опинилися учасники заняття, того, хто з ними поруч, що вони відчувають і той дарунок, який вони отримують від того, хто знаходиться поруч. Слід запам'ятати дарунок, «піти» з уявного місця і поступово «повернутися» у кімнату. Після закінчення всі учасники створюють дарунок, який побачили за допомогою фарб, паперу, олівців, пластиліну. Після закінчення процесу творчості жінки розповідають про свої образи, проводиться обговорення.

#### ***Вправа «Якоріння».***

**Мета:** формування навичок саморегуляції, створення тактильного якорю, який викликатиме позитивне самопочуття, настрій, стан.

**Хід проведення.** Враховуючи, що завдання виконується у груповому форматі, необхідно ознайомити жінок з технікою, її необхідністю та можливістю використання не лише у

повсякденному житті, а і в момент початку пологів (на першому етапі). Жінкам пропонується визначити місце на тілі, на якому буде встановлено «якір» (наприклад, точка на руці або мочка вуха). Це забезпечить можливість відтворення стану. Після цього жінкам пропонується сісти зручно, закрити очі, уявити подію зі свого минулого, в якій були отримані почуття спокою, безпеки. Жінкам необхідно у своїй уяві відтворити цю подію максимально детально, немов прожити її знову. Можна супроводжувати спогади жінок такими словами:

«З кожним вдиханням ви відчуваєте, що легшаєте і легшаєте, неначе літаєте... Роблячи зараз новий глибокий вдих, намагайтеся відчути, як ви наповнюєтесь відчуттям легкості і світла. Затримайте на мить дихання на вдишу... А тепер видихніть сильно, одним рухом все повітря разом зі втомою, що накопичилася, з напругою, зі всіма неприємностями (15 секунд). Відчуйте, як це добре, коли ви відчуваєте у цілковитій безпеці, коли вам просто добре від того, що ви зручно сидите, спокійно і глибоко дихаєте.

А зараз ви бачите сонце, що посилає своє тепле світло з безхмарного ясного неба на землю. Уявіть собі, що з кожним вдихом ви вбираєте сонячне тепло, з кожним вдихом відчуваєте, як сонце наповнює все теплим світлом.

Тепер ви легко можете пригадати той час, коли ви відчували себе щасливим. Намагайтеся викликати в пам'яті такий момент, коли ви були абсолютно щасливими... Пригадайте такий день, коли ви переживали щось таке, що хотіли повторювати знов і знов. Уявіть собі цю подію у всіх деталях так, ніби вона відбувається зараз. Намагайтеся відзначити, що саме ви переживаєте в цьому щасливому спогаді. Ви зараз одні або разом з кимось? Що ви при цьому відчуваєте? Що ви бачите, чуєте? Що ви робите в цей час? А інші? (30 секунд.)

Після досягнення позитивного почуття необхідно доторкнутися до обраного місця та тримати його, продовжуючи проживати спогади...»

Після виконання завдання проводиться обговорення, чи вдалося встановити позитивний якір. Важливим є закріплення набутих навичок, тому необхідно визначити як використовувати техніку у повсякденному житті.

*Рефлексія.*

**Мета:** отримання зворотного зв'язку, підведення підсумків заняття.

**Хід проведення.** Учасники по колу висловлюються про те, як вони себе відчували на занятті: (емоції, почуття, думки), що сподобалось, що ні.

*Домашнє завдання.*

**Мета:** закріплення отриманих на заняттях знань.

Жінкам пропонується вести щоденник власних почуттів та способів нейтралізації стресових ситуацій, а також занотувати власні моделі поведінки в ситуаціях тривоги, записувати ситуації, в яких вони використовували техніку «якоріння».

## Заняття 2.

**Мета:** розвиток творчого потенціалу та активності вагітних жінок.

*Вправа «Колір настрою».*

**Мета:** емоційний розігрів, збір очікувань, аналіз психологічного стану.

**Хід проведення.** Кожна жінка по черзі розповідає, якого кольору її настрої сьогодні, аргументуючи свій вибір. Дана вправа дає можливість простежити емоційний фон учасниць групи до заняття та після нього.

*Вправа «Країна мрій».*

**Мета:** формування згуртованості групи, сприяння в усвідомленні власної життєвої позиції та розвитку творчого потенціалу та активності учасників.

**Хід проведення.** Ведучий розповідає жінкам про те, що існує країна, в якій вже давно загинуло все живе. Але країна ця чарівна і сьогодні у кожної з присутніх є можливість заповнити її людьми, створіннями, тваринами, рослинами, птахами... Саме вони можуть сьогодні заповнити її кольорами та знайти там своє місце.

Робота по створенню країни групова. Після закінчення «будівництва» в країні має бути створена назва, вибрана королева, яка розповість про саму країну, а також кожен повинен визначити, який саме він персонаж у цій країні, чим він займається, де живе. Ця вправа допомагає також визначити моделі поведінки особистості в соціумі.

***Вправа «Колір настрою».***

**Мета:** зворотній зв'язок, визначення психоемоційного стану учасників.

Кожен по черзі розповідає, якого кольору його настрої був на початку заняття, який зараз, змінився він чи ні, чому.

***Рефлексія.***

***Домашнє завдання.***

### **Заняття 3.**

**Мета:** встановлення психологічного та емоційного контакту вагітної жінки з дитиною.

***Вправа «Мідні труби».***

**Мета:** дати учасникам групи можливість пережити новий спосіб прийняття знаків уваги від інших.

**Хід проведення.** Усі учасниці групи утворюють два кола (внутрішнє і зовнішнє), стоячи обличчям один до одного. Жінки, які стоять навпроти одна до одної, утворюють пару. Краще починати взаємодію у парі із знайомою людиною. Перший з пари говорить партнеру що-небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але крім того я ще вмю...» (називає те, що у собі цінує, що заслуговує на знаки уваги). Знаками уваги можуть бути відмічені вчинки, навички, зовнішність тощо. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином, утворюють нові пари. Все повторюється до тих пір, поки не буде пройдено повний круг.

**Запитання для обговорення:**

- Які почуття ви переживали, коли надавали іншому знаки уваги?
- Що ви відчували, коли знаки уваги надавали вам?
- Чи легко вам було реагувати на надані знаки уваги заданим чином?
- Що особливого ви відмітили у реакціях на компліменти?

***Медитативна казка для вагітних жінок «Про маленьку грудочку...»***

**Мета:** встановлення психологічного та емоційного контакту вагітної жінки з дитиною.

**Хід проведення.** Жінки сідають максимально зручно та закривають очі. Дається інструкція по релаксації, після якої

зачитується текст казки. Під час розповіді казки жінки візуалізують її.

**Текст казки.** «Була маленька пухнаста грудочка. Вона була зовсім маленька, тепла і дивно хороша. Вона жила у затишній, теплій маленькій нірці, де їй було зручно і спокійно. Вона пробуджувалась, їла, грала, перекидалась, засинала і знову пробуджувалась. Інколи грудочка просто лежала у своїй нірці і слухала звуки, що лунали із зовні. Ці звуки були знайомі і приємні. Вони зачаровували маля і були такими рідними. Маля чуло шум води, течію і дзюрчання струмочків, ритмічне постукування. А інколи здалека до нього доносився ледве чутний ніжний голосок, схожий на дзвін срібного дзвіночка. Але йшов час, грудочка піростала і їй вже ставало тісно у своїй затишній нірці, вона вже не могла так вільно перекидатися, як раніше. Тепер окрім знайомих, рідних звуків, в нірці відчутні і нові, незнайомі. Вони були дивними і незвичайно різними. Деякі звуки були особливо приємні. І грудочка довго слухала їх, затамувавши подих. Але були і не дуже приємні звуки, і тоді грудочка крутилася, прагнучи закрити вушка, або стукала в стінки своєї нірки, бажаючи припинити ці звуки. Але тільки вона постукає, як знову чула той ніжний приємний голос. Тепер він звучав голосніше і виразніше. І грудочка відразу заспокоювалась. Проїшов ще деякий час, грудочка стала вже зовсім великою, і, звичайно, їй було вже зовсім тісно у своїй маленькій нірці. Тепер уже щодня вона чула безліч всіляких звуків, що доносяться ззовні. До багатьох вона звикла. І стало їй дуже цікаво, що ж там, за стінками нірки? Маля дуже хотіло поглянути на того, хто володів таким дивним срібним голосом. Але як тільки воно підходило до дверець своєї нірки, йому ставало страшно, і воно не наважувалося вийти.

І ось одного прекрасного дня до маляти з'явилася добра Фея. Вона взяла його за руку і сказала:

– Ти вже виріс і хочеш вибратися зі своєї нірки? Я можу провести тебе. Ти відчуваєш, що дорога має відбутися нелегка. Але я буду постійно з тобою і допоможу тобі. Світ, до якого ти увійдеш, буде не таким затишним і спокійним, як твоя нірка. Він великий, наповнений різними звуками, фарбами, запахами, смаками і відчуттями. А коли ти піростеш, у тебе з'являться друзі. Ти навчишся всьому, чому захочеш і побачиш багато дивного!..

Ну, що ж, ти готова? Серце в грудочки застукало, маля міцно схопило теплу руку Феї, відкрило дверці нірки, і, вдихнувши більше повітря, зробило крок назовні...

Його прийняв величезний і прекрасний світ, і дивні трелі срібного голоса-дзвіночка наповнили серце радістю. Маля відчувало себе улюбленим і бажаним...»

Після прослуховування казки жінки поступово «повертаються» у кімнату та їм пропонується намалювати образи, які вони бачили. Після закінчення роботи кожна жінка представляє свій малюнок, розповідає про побачене.

*Вправа «Долонька».*

**Мета:** сприяти підвищенню власної значущості і усвідомленню позитивних особливостей особистості.

**Хід проведення.** Учасники обводять свою долоньку, вирізають, підписують. Потім «долоньки» передаються і кожен залишає свій коментар-комплімент на «долоньках» учасників.

*Рефлексія.*

*Домашнє завдання.*

#### Заняття 4.

**Мета:** формування навичок саморегуляції, розкриття творчого потенціалу.

*Вправа «Малюнок по колу».*

**Мета:** формування групової згуртованості.

**Хід проведення.** Кожен учасник бере олівець певного кольору та аркуш паперу, на якому щось малює та передає малюнок по колу наступному учаснику. Учасник, який отримав аркуш, малює на ньому щось своє і передає далі. Так продовжується, доки всі не залишать свій малюнок на аркуші і малюнки повернуться до своїх авторів.

При аналізі необхідно звернути увагу на той факт, хто малював окремі образи, хто продовжував та домальовував існуючі, чи подобається результат автору малюнка.

*Вправа «Чарівне слово».*

**Мета:** розвиток вміння релаксації.

**Хід проведення.** Ведучий дає інструкцію: «Коли ми хвилюємося, ми можемо виголосити про себе чарівне слово, і

відчуємо себе трохи впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: «спокій», «тиша», «ніжна прохолода», будь-які інші. Це може бути словосполучення або речення. Головне, аби вони допомагали вам». Пропонується обрати та використати свої чарівні слова.

Після закінчення ведучий запитує, які «чарівні слова» підібрав кожен з учасників, обговорюється почуття учасників під час виконання вправи.

### **Вправа «Розмова з деревом».**

**Мета:** закріплення навичок релаксації, створення позитивного емоційного стану, розкриття творчого потенціалу особистості.

**Хід проведення.** Вправа починається з релаксації. «Я хочу вам запропонувати подорож в царство дерев... Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть... Уявіть собі ліс, по якому ви йдете. Зараз прекрасний весняний день. Небо блакитне, сонце світить яскраво. Ви йдете по дуже великому лісу, тут ростуть різні дерева. Десь у цьому лісі є одне особливе дерево – це дерево буде з вами розмовляти, лише тільки з вами. Це дерево хотіло б стати вашим другом. Огляньтесь довкола і знайдіть кожен своє дерево. Підійдіть до нього впритул і прилиньте вухом до стовбура. Чуєте, як сік тече по кільцях дерева вгору?

Послухайте уважно голос дерева. Який у нього голос? Як тихий шепіт? Як світлий дзвіночок? Як шум струмка? Цей голос веселий, як у мультиплікаційного героя, або серйозний, як голос літньої людини?

Якщо ви взнали голос дерева, то можете уважно його вислухати. Зосередьтесь. Тшшш... дерево хоче щось сказати. Не пропустіть жодного слова, яке воно говорить...

Можливо, воно хоче попросити, аби ви для нього щось зробили. Можливо, зрадіє тому, що саме ви його відвідали. Можливо, ваше дерево скаже кожному з вас, що одного дня ви станете такими ж великими і сильними, як воно. Мабуть, дерево хотіло б допомогти вирішити ваші сьогоденні проблеми... (Пауза).

Запам'ятайте те, що повідомило дерево. Запам'ятаєте також, що дерево – таке ж живе, як і ви. А тепер попрощайтесь з деревом... Повертайтеся назад. Потягніться і будьте знову тут, бадьорі і з новими силами... А тепер візьміть аркуш паперу і намалюйте своє дерево».



Після завершення відбувається обговорення образів та отримання зворотного зв'язку.

*Рефлексія.*

*Домашнє завдання.*

### Заняття 5.

**Мета:** формування навичок саморегуляції та релаксації, розкриття творчого потенціалу.

*Вправа «Родзинка».*

**Мета:** надати учасникам вправи можливість випробувати на собі такий спосіб реагування, при якому самоповага партнера не знижується і у скрутному для нього положенні.

**Хід проведення.** Вправа виконується в парах. Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Мене не люблять за те, що....». Другий, вислухавши, повинен відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...». Потім учасники міняються ролями.

*Запитання для обговорення:*

- Чи всі змогли відреагувати на розповідь партнера заданим чином?
- Хто не зміг або не встиг цього зробити? Чому?
- Що відчував той, що слухає?

*Вправа-візуалізація «Подорож у ліс»*

**Мета:** створення ресурсного стану, активізація творчого потенціалу.

**Хід проведення.** Вправу необхідно почати з дихальної підготовки. Жінкам пропонується зайняти зручне положення.

**Текст візуалізації.** «Сьогодні ми зробимо маленьку подорож. Ми використовуватимемо нашу фантазію і, фантазуючи, створювати різні картинки в нашій уяві. Ми з вами здійснимо подорож у ліс. Ви дихаєте спокійно і уявляєте собі, що йдете по лісовій стежині. День прекрасний, і вас оточує казковий ліс. Світить сонце, і ви відчуваєте, як воно вас гріє, яке воно тепле і ласкаве. Віє ніжний вітерець, який вас освіжає. Сонце світить крізь листя дерев. У повітрі відчувається дивний лісовий аромат. Ви йдете вперед, відчуваючи твердий ґрунт і те, як під ногами шелестить листя.

Стежина виводить вас до прекрасного лісового струмка. Він дихає прохолодою.

Ви сидите на камінчику, він дуже зручний, і дивитеся на воду. Вона виблискує у променях сонечка і співає, протікаючи мимо вас. Ви легко можете перейти через струмочок, якщо захочете. Але ви продовжуєте сидіти на камінчику, опустивши ноги у прохолодну воду. Ви глибоко дихаєте і насолоджуєтесь своїм диханням. Над вами безмежне блакитне небо. Все дихає світлом і спокоєм. Ви бачите, як листя тихо падає з дерев у воду і пливе, перевертаючись у потоці. Ви чуєте, як співають пташки. Вам дуже добре. Ніщо вас не пригнічує, все в житті добре, і ви можете залишатися в цьому місці стільки, скільки захочете. (Пауза)

Оберніться і ви побачите оленя, який виходить з лісу з іншого боку струмочка. Олень зупиняється і озирається. Ви сидите тихо-тихо, спостерігаючи за ним. Вам він дуже подобається, і ви передаєте йому свої думки, що все гаразд і що ви його друг. Він дивиться на вас і, здається, розуміє, що може вам довіряти. Він схиляє голову до струмка і п'є. Потім повільно і спокійно обертається і знову вирушає у ліс. Ви, як і раніше, сидите на камінчику, насолоджуючись своїм спокійним, безтурботним станом, лісом, струмочком, згадуючи прекрасного оленя. Ви знаєте, що з вами все гаразд.

Потім ви неквапливо встаєте з камінчика, повертаєтесь на лісову стежину, яка виводить вас назад, з лісу сюди, в цю кімнату. Ви відчуваєте своє тіло, як ви сидите на стільці і як ваші ноги торкаються підлоги. Ви починаєте чути звуки у кімнаті. Коли ви відчуєте, що готові, спокійно розплющуйте очі».

Після закінчення вправи жінкам пропонується перенести на папір ті образи, які виникали. Після цього проводиться обговорення образів та малюнків, які намалювали жінки.

### ***Вправа «Валіза у дорогу».***

**Мета:** узагальнення отриманих знань та вмінь, їх систематизація та визначення способів їх використання.

**Хід проведення.** Кожен учасник «збирає» валізу у майбутнє життя. В неї необхідно покласти все те, що вони дізнались, чого навчились за час занять. Після цього ці валізи обговорюються та здаються «у багаж». Ці записи є важливими для оцінки результативності та ефективності тренінгу.

### **Запитання для обговорення:**

Які якості, вміння, інформація, складені у «валізу», можуть допомогти в майбутньому? Що допоможе використовувати навички в повсякденному житті?

### **Вправа «Емоційний ланцюжок»**

**Мета:** закріплення позитивних результатів занять, отримання зворотного зв'язку.

**Хід проведення.** Учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусіду зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо. Останніми висловлюються тренери.

### **Підведення підсумків**

**Мета:** підведення підсумків занять.

**Хід проведення.** Тренер підводить підсумки занять. Учасники заповню підсумкову анкету, яка містить відповіді на запитання: Що нового дізналися? Чому навчилися? Які почуття виникали в процесі занять? Кожному учаснику групи надається можливість висловитися.

Апробація програми медико-психологічної корекції психоемоційної стану вагітних сприяла статистично достовірному зниженню показника ситуативної тривожності у 82,5% випадків.

Психологічна допомога вагітним може надаватися як індивідуально, так і в груповому форматі, при цьому кожен з них має свої особливості та специфіку. Звернемося до переваг групової роботи. Практика перинатальної допомоги продемонструвала ефективність роботи з обома партнерами (сімейні заняття). Залучення до роботи обох майбутніх батьків сприяє гармонізації відносин, формуванню усвідомленого батьківства та підсилює терапевтичний ефект психологічної допомоги. Так, знайомство з іншими подружжями, залучення до вирішення схожих ситуацій та проблем має особливий терапевтичний ефект. Саме групова діяльність допомагає розвивати соціальні й комунікативні навички; надавати взаємну підтримку членам групи, засвоювати нові ролі. Групова робота створює умови для обговорення цікавих та актуальних для майбутніх батьків тем, при цьому можливість зустрітися з різними уявленнями, поглядами та переконаннями сприяє визначенню власної точки зору та формуванню власної

усвідомленої позиції. Сформовані в результаті такої роботи навички допомагають також у вирішенні конфліктних ситуацій в родині, що в подальшому здійснює гармонізуючий вплив на сімейні стосунки. Завданнями психолога в цьому контексті є фасилітація роботи в групі, створення позитивної групової динаміки.

На основі практичної роботи з вагітними та сім'ями було визначено наступні компоненти програми психологічного перинатальної допомоги: когнітивний, психоемоційний, тілесний та поведінковий [12]. Розглянемо зміст практичної психологічної роботи на основі виокремлених складових.

*Когнітивний компонент* – це передача знань, просвітницька робота. Обізнаність в темі є нагальною потребою майбутніх батьків. Важливо, щоб інформація подавалася у доступній та позитивній формі, містила актуальні для майбутніх батьків теми. Ефективними формами роботи є міні-лекції, тематичні бесіди, перегляд відео, дискусії, використання ігрових методів (рольові та сюжетно-рольові ігри). Слід підкреслити, що надання актуальної інформації в доступній формі дає суттєвий психокорекційний ефект.

*Психоемоційний компонент* включає навчання регуляції функціональних та психічних станів людини. Корекція психоемоційного стану, робота з негативними емоціями (тривожність, страхи, хвилювання) є важливими завданнями психологічної роботи з вагітними. Ефективним методом психологічної роботи виступає арт-терапія – самовираження через малювання, ліпку, спів, рухи. У процесі роботи з майбутніми батьками доцільними є використання малюнкових методики: «Я та моя дитина», «Родинне дерево», «Мої пологи».

*Тілесний компонент* – встановлення контакту з власним тілом та почуттями. Саморегуляція – це усвідомлене ставлення до своїх внутрішніх процесів, вміння контролювати свої відчуття і формувати адекватні вольові установки. Використання дихальних технік, вправ на релаксацію, візуалізацію формує вміння регулювати функціональні і психічні стани, сприяє зменшенню напруги та тривоги. Ефективним є використання методів тілесно-орієнтованої терапії.

*Поведінковий компонент* – робота з цінностями та установками, формування певних вмінь та навичок майбутніх батьків. Важливим

завданням психологічної перинатальної допомоги є формування готовності до батьківства, а це не тільки догляд за новонародженим, але й навички взаємодії з дитиною – спілкування, розвиток, виховання. Основними виступають тренінгові форми роботи – симуляційні та ігрові методи, рольові ігри, практичні вправи, демонстрації. Наприклад, вправа «Тренінг пологів» (програвання ситуації активного періоду пологів) спрямована на формування адекватної та впевненої поведінки в процесі пологів. Це набуває особливої актуальності в контексті партнерських пологів, адже вони є доцільними за умови готовності та підготовленості обох партнерів.

**Висновки.** На сьогодні в Україні не існує служби, яка б забезпечувала надання комплексного перинатального супроводу родини. Перинатальний психологічний супровід – це комплекс заходів спрямованих на надання психологічної допомоги жінці та сім'ї на етапі планування, очікування, народження та раннього розвитку дитини. Ефективним є надання комплексної перинатальної допомоги, яка реалізується командою фахівців на засадах міждисциплінарного підходу.

Важливими завданнями психологічного перинатального супроводу на етапі очікування дитини є: просвітницька робота, розвиток батьківської компетентності, корекція психоемоційної сфери вагітної жінки, гармонізація відносин в сім'ї. Ці завдання є ключовими для визначення змісту та вибору методів психологічної роботи з сім'єю. Психологічна перинатальна допомога сім'ям надається переважно у недержавних закладах (громадські організації, асоціації батьків, центри сім'ї та усвідомленого батьківства), при цьому відкритим є питання підготовки фахівців у сфері перинатальної психології.

Результати наукових пошуків та практичної роботи було узагальнено та покладено в основу навчальної дисципліни «Методи та техніки перинатальної допомоги» для студентів спеціальності «Психологія» у Запорізькому національному університеті. Навчальна дисципліна викладається для ступеня вищої освіти «магістр», спеціалізація «Психотерапія та консультування». Курс складається з двох модулів і містить наступні теми: психологія зачаття, вагітності та пологів, особливості перинатального розвитку дитини, основи перинатальної допомоги, перинатальний

психологічний супровід сім'ї. У межах дисципліни розглядаються теоретико-методологічні основи перинатальної психології, визначаються методи психологічної діагностики у контексті перинатальної тематики, досліджуються форми і методи психологічної роботи з родиною в період планування, очікування та раннього розвитку дитини, відпрацьовуються практичні методи та техніки перинатальної психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці теоретичних засад психологічного перинатального супроводу сім'ї та його практичній реалізації.

#### Список використаних джерел:

1. Verny T. Kelly J. *The Secret Life Of The Unborn Child: A remarkable and controversial look at life before birth.* Sphere, 1982. – 256 p.
2. Ward A. *Fractals from the womb: A journey through pre and perinatal psychotherapy.* Create Space Independent Publishing Platform, 2014. – 230 p.
3. Paul A.M. *Origins: How the Nine Months Before Birth Shape the Rest of Our Lives.* – New York: Free Press, 2011. – 306 p.
4. Оден М. Роды и эволюция Homo sapiens; пер. с англ. И. Назаров, Е. Шехтман. – Москва : Изд-во Назаровых, 2016. – 195 с.
5. Чэмберлен Д. Разум вашего новорожденного ребенка. – М., Независимая фирма «Класс», 2005. – 224 с.
6. Филиппова Г.Г. Психология материнства. Учебное пособие. – М.: Изд-во института психотерапии, 2002. – 240 с.
7. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2010. – 272 с.
8. Коваленко Н.П. Перинатальная психологияю. – СПб.: Издательство «Ювента», 2000. – 197 с.
9. Сюсюка В. Г. Оцінка впливу програми медико-психологічної корекції психоемоційної дезадаптації у вагітних на перинатальні наслідки їх розродження. *Перинатология и педиатрия.* – 2016. – № 3. – С. 43-48.
10. Райгородский Д.Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебн. пособие.* – Самара: «Бахрах-М», 2002. – 672 с.
11. Методы психодиагностики индивидуально-психологических особенностей женщин в акушерско-гинекологической клинике / под ред. В.М. Астахова. – Донецк: Норд-Пресс, 2010. – 199 с.
12. Мосол Н.О. Практичні аспекти психологічної підготовки подружніх пар до пологів. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Серія «Психологія».* – 2012. – Випуск 42. – Ч. II. – С. 99-106.