

Gebriné Dr. Éles Krisztina PhD¹

adjunktus

ORCID azonosító:

0000-0002-6672-0268

Dr. Rákóczi Ildikó PhD¹

docens

ORCID azonosító:

0009-0001-8668-9598

Várfalvi Marianna²

Védőnő, Magyar Védőnők

Szakmai Szövetségének Elnöke

ORCID azonosító:

0000-0002-3587-4811

Major Gyöngyi¹

tanársegéd, PhD hallgató

ORCID azonosító:

0000-0001-7074-8610

Móczáné Sándor Mónika³

Védőnő



ReflectMom önismereti, kapcsolatépítő, fejlesztő játékkal kapcsolatos védőnői tapasztalatok értékelése

Evaluating the experience of the ReflectMom self- awareness, relationship- building, development game

Kapcsolattartó szerző

Gebriné Dr. Éles Krisztina

Nyíregyháza 4400 4-es huszárok útja 3. 2/32

email: eles.krisztina@etk.unideb.hu

Telefon: 06704591268

1. Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar

2. Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége

3. Dunakeszi alsó Védőnői Szolgálat

Absztrakt

Bevezetés, célkitűzés: A védőnők feladatai közé tartozik az anyai testi-lelki egészség gondozása, amelytámogatja az anyává válás folyamatát, a párkapcsolatot, hogy az érzelmi egyensúly minél teljesebb fenntartását. Ennek kulcselemei az önismeret és az önreflexió, amelynek gyakorlására, fejlesztésére, az anyasággal kapcsolatos lelki változások támogatására ad lehetőséget az új fejlesztésű mentálhigiénés módszer, a ReflectMom (módszer), amelyet a folyóirat jelen számában külön cikkben mutatnak be a fejlesztők. A Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége (MVSZSZ) elhatározta a módszer védőnői gyakorlatban történő bevalásának vizsgálatát várandós- és 0–3 éves korú kisgyermeket nevelő anyák körében.

Anyag és módszer: A kutatócsoport a vizsgálatba országosan 42 önként jelentkező védőnőt vont be 2024-ben pályázat útján. A védőnők a szerzett tapasztalatokat megfigyelési szempontokat tartalmazó kérdőív segítségével rögzítették és esettanulmány elkészítésére is lehetőség volt, amelyekből a továbbiakban válogatást teszünk közzé. A hiánytalanul elkészült 35 beszámoló eredményeit foglaltuk össze leíró és elemző kvalitatív módszerekkel.

Eredmények: A védőnők pozitív élményeket tapasztaltak a egyéni és csoportos kipróbálás során. Az anyai érzéseket, vágyakat kifejező, az adott helyzet megélését segítő, a várandósgondozást színesítő, valamint a szakmai szemléletváltást előidéző, a védőnő-gondozott közötti kommunikációt elősegítő eszközként jellemezték.

Következtetés: A módszer védőnői gondozásban való használata mind az anyák, mind a védőnők számára pozitív hatású. Segített az anyák önismeretének fejlesztésében, az önreflexiók pozitív hatásainak, az anyai eredményesség pozitív megélésében. A védőnők számára segítheti az anyák lelki folyamatainak mélyebb megismerését, a módszertani szemléletváltást és a holisztikus gondozás teljes körű megvalósítását.

Kulcsszavak: önismeret, önreflexió, ReflectMom

Abstract

Introduction and objective: Health visitors are responsible for the care of maternal physical and mental health, which supports the process of becoming a mother, the couple's relationship, and the maintenance of emotional balance. The key elements of these are self-awareness and self-reflection, which can be practiced and developed, and the new mental health method 'ReflectMom', which is presented in a separate article in this issue of the journal. The Professional Association of Hungarian Health Visitors (MVSZSZ) decided to investigate the effectiveness of the method in health visitors practice among pregnant women and mothers of 0-3 year olds.

Results: The patronesses recorded their experiences using a questionnaire with observation criteria. Conducting a case study was also possible, a selection of which is published in another article. The results of 35 reports, which were completed in full, were summarised using descriptive and analytical qualitative methods.

Conclusion: ReflectMom can help pregnant women and mothers of young children to develop self-awareness and to experience the positive effects of self-reflection. On the part of the health visitors, it can also help them to get to know the cared-for, to change their perspective and to fully implement holistic caregiving.

Keywords: self-awareness, self-reflection, ReflectMom

Bevezetés és célkitűzés

Magyarország 2010-ben meghirdette és kitartóan képviseli a családbarát szemléletet és gyakorlatot az ország társadalmi, demográfiai, gazdasági - versenyképességi és nem utolsósorban népegészségügyi fejlődése érdekében. Ezeknek az intézkedéseknek, támogatási rendszereknek köszönhetően pozitív változások indultak el (Habicsekné, 2022). A demográfiai adatok elemzéséből láthatóvá váló folyamatok tendenciái az ország életének több területére is hatással vannak, így a 2015-től a Hungaricum törvény védelme alatt álló Védőnői Szolgálat számára is hordoznak az eredmények a hivatás számára megfogalmazandó feladatokat, hangsúlyokat, fejlődési irányokat. Ilyen fejlesztési irány a demográfiai helyzet javítása érdekében a pre- és perikonceptcionális

védőnői gondozás területe, amely a több évtizedes hagyományok értékeinek megőrzése mellett a legfrissebb kutatási eredmények és módszertani fejlesztések gyakorlati beépítését jelentik, különös tekintettel arra, hogy a gyermek tervezés, gyermekvállalás életkora mind a nőknél, mind a férfiaknál jelentősen magasabb életkorra tolódott. A reprodukív korba lépett fiatalok testi-lelki egészségére, egészséges életmódjára, a megelőzhető - a termékenységet befolyásoló - káros folyamatokra, a várandósgondozásra a védőnői preventív szolgáltatásokkal naprakész válaszokat kell találni és a védőnőket erre fel kell készíteni, új, hatékony módszerek alkalmazására folyamatosan motiválni.



A várandósság a nő életének kiemelkedő eseménye, amelynek során a várandós anya szervezetében fiziológiai és biológiai folyamatokon túl lényeges pszichológiai változások is bekövetkeznek. A fizikai és a mentális adaptációt az oxitocin segíti, ez adja az említett lelki biztonság élményét. Az oxitocin az érzelmi szabályozásban játszik szerepet, a magasrendű kognitív funkciókat is érinti, valamint a mentális egészséget is szolgálja (Varga és Bálint, 2022). A várandósság az anyaságra, a férfiaknak az apaságra való felkészülés kezdeti időszaka is. Ahogy az idő előre haladásával fokozódik, minőségében, tartalmában is változik a testi és a lelki igénybevétel egyaránt. Csökken az alkalmazkodó képesség, fokozódik az érzékenység, az érzelmi labilitás, növekszik a védettség és a biztonság iránti igény. Fokozódik továbbá a pszichés feszültség, az ambivalencia érzése, a félelem és a szorongás (Hagymási, 1997). Az anyaság pszichológiai folyamatának nélkülözhetetlen szempontja a szülői viszony alapjainak tervezése. Fontos az apa szerepének átgondolása a szülést követően a csecsemőgondozás folyamatában és később is a gyermeknevelésben (Molnár, 2015). Kiemelhető az őszinte és kölcsönös megbeszélések fontossága a kilenc hónap alatt ahhoz, hogy a felek egymás érzéseit, gondolatait, terveit, magatartását megismerjék, megértsék. A várandóssággal járó változásokra, a szülésre, mint csúcsmeményre, a gyermekkel kialakuló kötődésre, szoptatásra, a családdá alakulásra való felkészülés nemcsak testi, hanem mentális folyamatokat is beindít, amely a bizakodáson túl, kételyeket és aggodalmakat is mozgósít. Ezen gondolati-érzelmi folyamatok megbeszélését fontosnak tartja a szakirodalom, mivel mentálisan ezen keresztül lehet felkészülni az anyaságra, apaságra és a magzat körül álló szereplők is a saját feladataikra (testvérfogadás, nagyszülőség stb.) (Molnár, 2015). Ezért is fontos, hogy az anyaságról alkotott idealizált képet összeegyeztesse a valósággal és saját várandósságával. Ebben nagy segítségére lehetnek a védőnője és környezetében élő emberek. A prae- és

perinatalis pszichológia jelentősége előtérbe került az elmúlt évtizedekben, amely magába foglalja a pszichoprofilaxis elveit, a szülésre való felkészülés elemeit, a családközpontú és családbarát szülészeti irányelveket és gyakorlatot, mindemelett hangsúlyozza azt, hogy az anya ne csupán passzív résztvevője legyen az anyává válás folyamatának, hanem együttműködő aktív-cselekvő szereplőjévé váljon (Molnár, 2015). A perinatalis pszichológia nagy hangsúlyt fektet az anya-magzat kapcsolat fejlesztésére, a magzat felől érkező jelzések megértésére és az így kialakult metakommunikatív érintkezésmódra, amely megalapozója a szoros anya-újszülött kapcsolatnak is (Papp, 2009). Chauhan és Potdar 2022-ben megfogalmazták, hogy az anyai mentális egészség a várandósgondozás kritikus eleme és a várandósság alatti öngondoskodás előtérbe helyezése fontos mind az anya, mind a gyermeke érzelmi jóllétének előmozdítása szempontjából. Ehhez szükséges a megfelelő önismeret kialakítása is a nőkben, amely alapja lehet a fizikai-mentális és érzelmi egyensúly kialakításának (Chauhan & Potdar, 2022).

Az önismeret a saját mentális állapotok, folyamatok és diszpozíciók ismeretére utal. A szakemberek többsége egyetért abban, hogy az önismeret magába foglalja a mentális állapotok reprezentációs tulajdonságainak és a viselkedés alakításában betöltött saját szerepek megértését). Az önismeret fogalma jól magyarázható a Johari - ablak elméletével, amely szerint az négy részből áll. Az első rész a nyilvános én: azok az elemek a személyiségnek, amelyek az egyén és a környezete számára láthatóak. A második rész a rejtett terület, azok az elemek, amelyeket az egyén tud, de mások nem. A harmadik részben, az úgynevezett vak területen helyezkednek el azok a dolgok, amit mások látnak, de az egyén nem. A negyedik pedig az ismeretlen terület elnevezést kapta, amely az én azon részeinek halmazát jelentik, amelyek sem az egyén, sem mások számára nem hozzáférhetőek. Az önismeret legnagyobb kihívását a rejtett terület feltérképezése jelenti. Szükségessége fontos elem a belső egyensúly és

a lelki béke megteremtéséhez (Titkos, 2021). A személyiség egy összetett és változó rendszernek tekinthető, ahol az én-folyamatok rendkívül dinamikus és bonyolult módon kölcsönhatásba lépnek és befolyásolják egymást. Az önismerethez szorosan kapcsolódó fogalom az önreflexió, amelyet Morin és Racy az önismeret egyik alfolyamataként definiál (Morin és Racy, 2021). Az önreflexió önmegfigyelést, önvizsgálatot jelent, az ember saját tetteinek, véleményeinek, érzelmeinek tudatosítása maga előtt. Segítségével feltárható a viselkedések, érzések mögötti motivációk, hajtóerők, késztetések és ezek tudatosításának lehetősége (Perczel-Forintos, 2017).

Az önismeret, az önreflexió támogatható a várandós és kisgyermekes anya esetében a ReflectMom önismereti játékkal is, a módszert kidolgozó szerzők ajánlása szerint. A módszer célja egy önismereti játék kialakítása volt várandósok, kisgyermeket nevelő édesanyák és az édesanyákat támogató szakemberek részére, amely segítheti azokat a várandósokat, édes-

anyákat, akik szeretnék tudatosan, ugyanakkor saját érzelmeiket megismerve és kifejezve megélni ezt az időszakot, ezáltal női és anyaszerepükben is fejlődni. Első kutatási hipotézisünk az volt, hogy a ReflectMom módszer segíti a várandós- és a kisgyermeket nevelő anyákat az anyaságra való felkészülésben, az anyai szerep megerősítésében, az önismeret és önreflexió folyamataiban. A fejlesztő szemléletformáláson keresztül a kutatási eredmények hozzájárulhatnak a védőnői ellátás minőségének, szolgáltatásainak, fejlesztéséhez is.

Második kutatási hipotézisünk az volt, hogy az új módszer eredményes alkalmazása javítja a védőnő és a gondozott anyák kapcsolatát, kommunikációját.

Harmadik kutatási hipotézisünk az volt, hogy a védőnők új szakmai módszertani szemléletet is kapnak és ezzel az új megközelítéssel, módszerrel tapasztalatot nyernek az anyák lelki folyamatainak megismerésében, hatékonyabb érzelmi, mentális támogatásában.

Anyag és módszer

Az „önismereti, kapcsolatépítő, fejlesztő játék” országos kipróbálásának tervezésénél az MVSZSZ Prevenciók Kutatás-fejlesztési Központ szakértői segítségére támaszkodtunk.

A pályázatban résztvevők a képzés napján személyesen vették át a társasjátékot tartalmazó egységdobozokat.

Az MVSZSZ a módszer területi, terepmunkában történő alkalmazás támogatására 2 hetes rendszeresű online csoportos konzultációk, tapasztalatok megosztásának lehetőségét is megszervezte, amelyen szervezési, módszertani kérdések megválaszolására, anonimizált esetmegbeszélésekkel kapcsolatos vélemények kicserélésére is alkalmat adott, önkéntes jelleggel.

A vizsgálatban résztvevő személyek száma 42 fő volt. Az önként jelentkező védőnők az MVSZSZ által meghirdetett nyílt pályázat keretében vettek részt egy új mentálhigiénés segédeszköz kipróbálásában. A vizsgálati anyag értékelhetősége szempontjából 35 hiánytalanul kitöltött kérdőív került feldolgozásra.

Két fő kivétellel, akik Családvédelmi Szolgálatnál dolgoznak, 28-an területi védőnők voltak. Esettanulmányra alkalmas adat és tapasztalat 18 esetben gyűlt össze, ezek közül jelen lapszámunkban 5 esetet mutatunk be egy külön publikáció keretében.

Földrajzi megoszlás szerint a vizsgálatban résztvevő védőnők 30 településen teljesítenek szolgálatot: Abasár, Akasztó, Bogács, Budapest, Debrecen, Dunakeszi, Esztergom, Felsőzsolca, Fonyód, Forró, Füzesabony, Győr, Jánoshida, Kalocsa, Kelebia, Kiskinizs, Mátészalka, Mezőtúr, Miskolc, Mohora, Mosonmagyaróvár, Olaszliszka, Solt, Sopronhorpács, Százhalombatta, Szeged, Székesfehérvár, Szolnok, Táplánszentkereszt, Úri.

A védőnők és az anyák számára újdonságként megjelent módszer jellege, beszerzési ára miatt a kutatást kis elemszámmal megvalósuló keresztmetszeti kutatás kvalitatív kérdőíves módszerével valósítottuk meg a használat során szerzett tapasztalatok bemutatásával, értékelésével. Az adat- és információgyűjtés alapja volt a módszer a védőnők és a gondozott



anyák számára, mint jó gyakorlatnak a bemutatása, használata során szerzett tapasztalatok meghatározott szempontok szerinti értékelése. A vizsgálati szempontok

kérdőív formátumú összeállítását egy szakmai munkacsoport végezte a módszert megalkotó teammel egyeztetve.

A kutatási folyamat leírása

Az értékelési szempontok szerinti adatszolgáltatási adatlapok, esettanulmányok összegyűjtése.

Várákozásunknak megfelelően az önként jelentkező védőnőket minden nehézség nélkül sikerült a projekt célkitűzései mellé állítani.

A pályázat részét képezte, hogy a jelentkező védőnők beszerezzék munkáltatójuk engedélyét a pályázatban, a módszer kipróbálásában való részvételhez. Az MVSZSZ honlapján közzétett nyílt pályázattal, valamint a kollegiális védőnői mentorok támogatásán keresztül szólítottuk meg az önként jelentkező érdeklődő védőnőket. Azok a védőnők, védőnői feladatokkal kapcsolatban állók (társpályázók között lehetnek ilyenek, például: szülésznő, pszichológus, orvos) pályázhattak, akik egyéni és/vagy csoportos (például: szülésre felkészítő program, kismama csoportok) keretek között végeznek lelki egészséget is támogató programokat, fontosnak tartják a várandós- és kisgyermekes kismamák anyaságra felkészítő támogatását, gondozását, vállalják a célkitűzésben és a kiírásban, pályázati adatlapban részletezett feladatok elvégzését, motiválnak érzik magukat új módszerek kipróbálására.

Ezt követően a védőnők felkészítése egynapos, személyes jelenléttel zajlott, két csoportban, előre meghirdetett időpontban, ahol megtörtént a módszer használatának bemutatása, valamint a pályázó/k átvehették a kártyajátékot tartalmazó egységcsomagot. A felkészítéskor átadásra került egy megadott szempontok alapján elkészítendő összefoglaló beszámoló, amelyben lehetőség volt módszertani javaslatok megtételére is, a további fejlesztésekhez.

A kipróbálási időszak 2024. március 25. – május 15.

között zajlott. A kipróbálásra ajánlott lehetőségek a következők voltak: legalább két várandós anyával egyéni foglalkozás keretében, két várandós csoportfoglalkozás résztvevői körében, valamint két csecsemőt vagy kisgyermeket nevelő édesanya egyéni, illetve két kisgyermekes anyacsoport foglalkozás. Amennyiben csoportos foglalkozás nem volt teljesíthető, akkor 6-8 egyéni foglalkozás tapasztalatait dolgozta fel a pályázó. Felkészítésük jelentős mértékben hozzájárult ahhoz, hogy a védőnők a programot a legnagyobb szakszerűséggel végezzék, az anya minden jogának és érzékenységének tiszteletben tartása mellett. A módszer kipróbálásáról minden résztvevő kismama szóbeli és írásbeli tájékoztatást kapott, amely tartalmazta a kilépés, visszamondás lehetőségét is. Az adatgyűjtés és feldolgozás során a védőnők biztosították az önkéntességet, az anonimitást, amelyről a résztvevők írásban nyilatkoztak. A csoportos kipróbálásnál a védőnők ennél a módszernél is alkalmazták a mentálhigiénés foglalkozásokra jellemző csoportszabályokat.

Az alábbi szempontok alapján végezték el az értékelést a védőnők:

- a módszer kipróbálásának és későbbi használatának motiváló tényezői,
- az alkalmazás során szerzett tapasztalatok, nehézségek az egyén és a csoport részéről,
- az alkalmazás során szerzett pozitív változások, eredmények az anyák szempontjából,
- az alkalmazás során szerzett pozitív változások, eredmények a védőnői hivatásfejlődésének szempontjából,
- a módszer hatása a védőnő lelki állapotára, a gondozottakkal való kapcsolatára,

Eredmények

A megadott szempontok alapján a védőnői beszélőkhöz az alábbi tapasztalatokat, eredményeket tudtuk azonosítani és csoportokba rendezve megfogalmazni. A módszer sajátosságát figyelembe véve a védőnők által megfogalmazott gondolatokat írtuk le, azokon helyenként tömörítettünk, lényeges elemeket kiemelve. Az értékelési szempontok mentén

az eredményeket táblázatokba rendeztük. A módszer kipróbálásának és későbbi használatának motivációira vonatkozott az első szempont, ami alapján a módszer alkalmazásának lehetőségéről fogalmazták meg véleményüket a mintában szereplő védőnők. A válaszok alapján kapott eredményeket foglalja össze az I. táblázat.

I. táblázat A ReflectMom módszer kipróbálásának és későbbi használatának motiváló tényezői (N=35)

Kipróbálás motiválói	Későbbi használat motiválói
valami más, valami új kipróbálása az ellátás során, ne csak az újszülött, a gyermek, hanem a gyermekágyas és a kisgyermekes anya is a gondozás központjában legyen	a képek, asszociációs lehetőségek kihasználása tükröt tart a gondozottak elé, másrészt segíti az érzések kifejezését, ami fontos a tudatosság megszerzésében
ne csak az állapot- és szűrővizsgálatokról, vitaminokról szóljon a védőnői tájékoztatás, hanem a lélekben történő változásokról is	segít a családi dinamikák feltérképezésében, láthatóvá teszi a rendszerhibákat, megjelenik olyan probléma, ami korábban nem került felszínre
elkezdődjön egy mélyebb kapcsolat kialakítása a várandósokkal, hogy a későbbiekben könnyebben meg tudjanak nyílni a védőnők felé	segít bizalmat építeni az anyákban, így érzik, hogy érdekli a védőnőt, mi zajlik a lelkében, mit, miért dönt és választ
lehetőséget adó eszköztár a szülésélmény, és a korai kötődés kialakításában az anya lelkiállapotának megismerésében	nagyban segít abban, hogy a védőnőt hiteles szakembernek tartsa, tanácsait megfogadja, olyan problémákkal is fordulhat hozzá, amit egyébként elhallgatna vagy szégyellne

Az alkalmazás során szerzett tapasztalatok, nehézségek az egyén és a csoport részéről volt a következő szempont, ami alapján a megkérdezett szakemberek véleményét formálták a módszer gyakorlatban történő alkalmazásához fűződő meglátásaikról, tapasztalataikról. Kértük, hogy fogalmazzák meg, milyen tapasztalatokat szereztek, miközben a ReflectMom módszert használták a gondozottak körében, és milyen nehézségeket tapasztaltak az egyéni, valamint a csoportos foglalkozás során. Ezen eredményeket foglalja össze a II. táblázat.

latokat szereztek, miközben a ReflectMom módszert használták a gondozottak körében, és milyen nehézségeket tapasztaltak az egyéni, valamint a csoportos foglalkozás során. Ezen eredményeket foglalja össze a II. táblázat.



II. táblázat A ReflectMom módszer alkalmazása során szerzett védőnői tapasztalatok és nehézségek (N=35)

Tapasztalatok	Nehézségek egyéni szinten	Nehézségek csoportok részéről
fontos, hogy a védőnő csak „révészként viszi az utazót”, nem irányítja a folyamatot (ez új szemlélet a védőnői módszertanban), hanem szabad utat enged az anyának az önismereti, önreflexiós munkában, a kommunikációs játékban és az érzései kifejezésében	nehéz volt megtapasztalni, hogy voltak anyák, akik nem tudták kifejezni érzéseiket, mert aggódtak, amiatt, hogy rosszat mondanak	figyelni kellett arra, hogy a csoportot vezetni kell, a csoportszabályok és az új szemléletmód dominanciája miatt
lényeges volt hangsúlyozni, hogy nincs rossz választás vagy döntés és nincsenek rossz érzések	nehézség volt, hogy nem magáról beszélt az anya, hanem a gyermekéről, vagy másokról beszélt, általános alanyt használva, például: „az embernek ez fáj...”	az első alkalom után az anyák már egymást is figyelmeztették, hogy nem adunk tanácsot
az „Energia löket” kártya segítette az anyáknál a rá- és az áthangolódást a negatív hangulatból és a mindennapi monotonitásból, „mókuserékből”	hátrányos helyzetű gondozottak esetében gyakori volt, hogy zavarba jöttek, ha olvasni kellett a kérdést, és sokszor meg kellett magyarázni a kérdés jelentését	nem biztos, hogy meghallgatták a másikat, főleg ha a gyerekek is ott voltak
a gondozottak felismerték, hogy az energiájukat hasznos feladatokra fordíthatják, és megerősítette őket abban, hogy saját magukban rejlenek az erő tartalékok	a védőnő részéről nehéz volt megtanulni hallgatni, megállni, hogy ne adjon tanácsot, hagyni, hogy az anya dolgozzon az érzéseiével, nehéz volt az apák bevonása a játékba	a saját gondolataikat elmondták, de nem biztos, hogy figyeltek a másik anyára
-	kommunikációs gát, passzivitás jelentkezett időnként	-

A harmadik és a negyedik kérdéskör az alkalmazás során szerzett pozitív változások, eredmények az anyák szempontjából és a védőnői hivatásfejlődés szempontjából volt. A mintába beválasztott védőnőket megkértük, hogy értékeljék a ReflectMom módszert az alapján is, hogy milyen pozitív változásokat

tapasztaltak a gondozottak körében a foglalkozások során, valamint mit gondolnak arról, hogy milyen pozitív változásokat tud hozni a módszer a védőnői hivatás fejlődésének szempontjából. A válaszokat a III. táblázatban foglaltuk össze.

III. táblázat A ReflectMom módszer pozitív hatásai az anyák és a védőnői hivatás fejlődése szempontjából (N=35)

Pozitív változások az anyák szempontjából	Pozitív változások a védőnői hivatásfejlődés szempontjából
a módszer segítette megismerni az érzéseiket, vágyaikat és segített megélni az adott élethelyzetet	megmutatta, hogy a védőnői gondozás mód-szereinek, és a védőnő felkészültségének is fejlődni, változni kell; nagy szükség van a meghallgatásra a kibeszélésre, a hatékony kommunikációra
egyértelműen primer prevenció, amely a regulációs zavarok megelőzésében is kiválóan alkalmazható volt	a módszer használata során más gondozási témák, célterületek is hatékonyabb rávilágítást és megoldást kaptak
előjöttek olyan kérdések is a csoportban, amiről nem is gondolták, hogy foglalkozni kellene vele; az erőforrások esetében többször volt „aha élmény”, hogy honnan, kitől, mit lehet kérni, megerősítést kapni; több kérdés is rávilágított arra, hogy nemcsak technikailag, hanem lélekben is kell készülni az anyaságra	szemléletváltozást hozott és segítette az elfogadást; elindított a védőnőben is egy saját önismereti munkát; a módszerrel igazolva látták és felismerték a védőnők, hogy az anyák valódi igénye napjainkban, hogy a lelki folyamatokkal is foglalkozhatnánk, de sajnos erre nem jut elég idő, ebben adott jó megoldást a ReflectMom
az anyák és az apák a kártyák segítségével jobban ki tudták fejezni gondolataikat érzéseiket; a negatívokról is jobban tudtak beszélni; nyugodtabbak voltak a játék után; segítette a babamasszázsra hangolódást is	a módszer jó lehetőség volt a védőnők kezében arra, hogy a lélek a lélekhez kapcsolódjon; mélyítette a védőnőbe vetett bizalmat, növelte a védőnő önértékelését, hivatás szeretetét, motiváltságát, csökkentette a kiegés kockázatát
a női szerepek (nőiesség, anyaság, házastárs) kiteljesedésében, összehangolásában, a szülői szereppel együtt járó változásokhoz való könnyebb alkalmazkodásban segítette a családokat	érzékenyített az élethelyzetek megértésére, erősítette a toleranciát, az elfogadó képességet; fejlesztő volt az asszertív kommunikáció tekintetében; erősítette a tudatos tervezés folyamatát, mélyítette a védőnő-gondozott bizalmi kapcsolatot

Az értékelés során szempont volt az is, hogy a módszer hatása milyen volt a védőnő saját lelki állapotára és a gondozottakkal való kapcsolatára.

A védőnők véleménye alapján a módszer türelemre tanított, megtanított aktívan hallgatni, az értő figyelmet alkalmazni. Hagyni kellett, hogy az anya jöjjön rá az érzéseire, vagy akár a megoldásaira egy-egy élethelyzetben. Újdonságként került be az ellátásba, növelte az ellátás minőségét és védett a kiegés ellen. A módszer alkalmazása a védőnői munkában pozitív hatású volt, egy olyan védőnői munkafolyamatot tanított, amely más típusú figyelemre, lassulás-

ra, empátiára ösztönzött. Nagyon könnyű volt beleérezni, áthelyeződni a szülők helyzetébe magukat és nagyon nehéz volt ezt azokban a helyzetekben kívülállóként kezelni. Tanította a védőnőknek is az érzelmeik kifejezését, megfogalmazását és az anyai érzelmi kifejezések visszatükrözését. A gondozottakkal való kapcsolatra gyakorolt hatása is pozitív volt, nagyon jó visszhangja lett a programnak. Olyan anyukák is jelentkeztek, akik visszahúzódóak, nem túl beszédeseek voltak és a játék során őszintén megnyíltak. A módszer alkalmazásával a védőnők bensőségesebb, bizalmasabb viszonyt építhettek ki



az anyákkal és apákkal. A védőnőknek is segített abban az esetben, ha regulációs problémával küzdő kisiklásokkal találkoztak, mert a háttér információja jóval több lett a családról, az anyai érzésekről, családtörténetéről, így ilyen helyzetekben is hasznossá váltak a szerzett tapasztalatok. Felszínre kerülhettek transzgenerációs események, amelyek gyújtószinórjai lehetnek a regulációs zavaroknak. A várandós anya igényeit érthetőbben meg tudta fogalmazni. A gondozási kapcsolatban a védőnő nem „ellenőr”, hanem lelki segítő szerepben volt. A módszer kipróbálásában résztvevő védőnők valódi önsegítő-fejlesztő csoporttá

alakultak, amit segített a kéthetente szervezett online esetmegbeszélő csoport, konferencián való előadás tartás és részvétel lehetősége is.

A szempontok közül az utolsó kérdés arra vonatkozott, hogy melyek voltak a csoportos és az egyéni használat során szerzett tapasztalatok, azok előnyei, hátrányai.

A védőnők értékelték a módszer során szerzett tapasztalataikat az alapján, hogy milyen előnyöket és hátrányokat tapasztaltak az önismeret fejlesztő módszer használata közben a gondozottak körében. A válaszokat a IV. táblázatban foglaltuk össze.

IV. táblázat A ReflectMom módszer használata során tapasztalt előnyök és hátrányok, egyéni és csoportos alkalmazás tekintetében (N=35)

Egyéni használat		Csoportos használat	
Előnyök	Hátrányok	Előnyök	Hátrányok
őszinte, elmélyült beszélgetések alakultak ki	nagy felelősséggel járt	nagy felelősséggel járt erősítette a toleranciát, segített elfogadni, ahogy a másik anya érzett	nem hallgatták meg egymást, miután a saját mondanivalójukat már elmondták
olyan emberrel tudott beszélgetni, aki meghallgatta, figyelt rá, akit ismert, akiben megbízott	nem klasszikus társasjáték, nincs vége és nincs nyertes, jutalom	a „napindító” kártyák a legalkalmasabbak voltak egy csoportos foglalkozáson való alkalmazásra	-
megtanulták kimondani az érzéseket, érzelmeket, még ha fájt is	-	megtanulták elmondani, kifejezni az érzéseiket irányított módon	-
egyéni formában gördülékenyebb volt a játék, több kérdés merült fel és nyitottabban voltak a résztvevő gondozottak	-	olyan közösségek alakulhattak ki, ahol bizalommal fordulhattak a többiekhez, megtapasztalták, hogy nincs ítékezés, ha valamit nem jól csináltak	-

Megbeszélés

A ReflectMom módszer új, magyar fejlesztésű önismereti, kapcsolatépítő, fejlesztő játék, mint egy innovatív módszer került kipróbálásra a védőnői ellátás során. A célja egy önismereti játék kialakítása volt várandósok, kisgyermekes édesanyák és az édesanyákat támogató szakemberek részére. A módszer segítheti azokat az anyákat, akik szeretnék tudatosan megélni a gyermekvárás és csecsemő- és kisgyermek gondozás-nevelés időszakát, ezáltal lélekben, önismeretben és kapcsolataik minőségében fejlődni tudnak. A kutatási projekt keretében a módszer védőnői gondozás keretében való alkalmazhatóságát, annak hatékonyságát vizsgáltuk. A kipróbálásban nyílt pályázat keretében önként jelentkező védőnők vettek részt 30 különböző településről, országszerte. A vizsgálatba bekerült szakemberek szervezett formában egy személyes részvételű felkészítést követően kezdtek el alkalmazni a társasjátékot egyéni gondozás során, valamint csoportos foglalkozások keretében is. A játékcsoomag átvételével egyidőben kaptak egy előre összeállított szempont rendszert, amely alapján értékelték az új módszer előnyeit, a védőnői gondozással összefüggő területeit, valamint leírták az alkalmazás során szerzett pozitív és negatív tapasztalataikat.

A pályázatban részt vett 42 önként jelentkező védőnő vizsgálati anyagának értékelhetősége szempontjából a 35 hiánytalanul kitöltött kérdőív került feldolgozásra. Szóbeli közlések szerint voltak olyan védőnők, akik a játéksituáció megszervezése miatt, vagy a kutatási célcsoport passzivitása miatt nem tudták a kérdőívekben meghatározott kérdések megválaszolását teljesíteni. Néhány védőnőnél nehézséget jelentett a játék kisbabás, kisgyermek csoportos kipróbálása, mivel az újszerű játék, a színes képek nemcsak az édesanyák, hanem a gyermekek érdeklődését is felkeltették, megakarták szerezni a kártyákat. Ezeket a tapasztalatokat is értékesnek vette kutatócsoportunk, és a használatlalt kapcsolatos ajánlásoknál figyelembe vettük.

Az eredményeket értékelve alapvetően pozitív tapasztalataik voltak a védőnőknek mind egyéni mind

csoportos szinten, kiemelve a módszer alkalmasságát az önismeret és önreflexió fejlesztésben és a szakember felé történő megnyílás megkönnyítésében csakúgy, mint a kommunikációt segítő hatásban. Ahogyan az egyik válaszadó megfogalmazta „jó lehetőség a védőnő kezében arra, hogy a lélek a lélekhez kapcsolódjon”.

A helyes önismeret magába foglalja képességeink és lehetőségeink felismerését, ismeretét, a testi-lelki és társas valósághoz való értő igazodást, az alkalmazkodás egyéni és társas szempontból leghasznosabb módjainak megtalálását, az öröme és teljesítményre, alkotó kibontakozásra érett és változtatásokra nyitott életvezetés megvalósítását. Ehhez szükséges a tapasztalatszerzés, a kipróbálás lehetőségének megteremtése. A tapasztalatokból akkor lehet igazán tanulni, ha megvan a megfelelő mértékű nyitottság, és egyéni vagy csoportos helyzetben összerendezzük, beazonosítjuk érzéseinket, tapasztalatainkat és átgondoljuk azok illeszkedését a valós szituációhoz (Titkos, 2021). Erre ad nagyon jó lehetőséget a ReflectMom módszer. Az új módszer alkalmazása az eddigi védőnői kommunikációs megközelítéshez képest egy további új, hatékony szemlélettel járult hozzá. Ez a korábbi aktív, proaktív szemlélethez képest a védőnőknek eleinte nehézséget jelentett: „megállni, hogy ne adjanak azonnal tanácsot, ne értékeljem, értelmezsem a kapott információkat, hanem megvárjam az anya saját önértékelését és válaszait, hogy ezzel tudjanak tovább együtt dolgozni.” Belátva ennek előnyeit, működőképességét, a módszer hatásosságát állapították meg. A hátrányos helyzetű várandósok esetében gyakran jelentkező olvasási, szövegértési nehézségek, és a passzivitás képezte a fő kommunikációs nehézségeket. Náluk a szóbeli kommunikáció védőnői gyakorlatban bevált módszereit alkalmazták az aktív bevonásra. Ennél a célcsoportnál előnyösebbnek bizonyult az egyéni használat a csoportos alkalmazással szemben.



Következtetések

Az önismereti mentálhigiénés módszer egyfajta játék szituációba helyezve segítette a várandós és kisgyermeket nevelő anyák lelki fejlődését, amelyben saját folyamataik megismerése és fejlesztése mellett a védőnők is egy új szakmai módszert és szemléletet kaptak.

A módszer alkalmazása mind a gondozott célcsoport egyéni, mind a védőnők hivatásának fejlesztését, a két fél hatékonyabb kommunikációját, a lelki egészség egyensúlyának megteremtését támogatta. Innovációs szempontból eddig még kiaknázatlan a lelki egészséget támogató védőnői módszerek gazdagítása, új lehetőségek bemutatása. A módszer védőnői gondozásban való alkalmazásának bevétele segítette a védőnők eszköztárának, tevékenységük hatékonyságának további bővítését.

A módszer integrálását a védőnői gyakorlatba az alábbiak szerint javasoljuk:

1. Az önismereti, önreflexiót, az anyai attitűdöt fejlesztő mentálhigiénés módszer mind a védőnő, mind a gondozott részéről lehetőség, nem kötelező alkalmazása, használata.
2. A módszer ismertetését és egyénre szabott előnyeinek ajánlását (tájékoztatás) követően egyén döntését méltányolni kell.
3. Az elfogadást elutasító döntés később megváltoztatható, amelyre nyitottságot általános érvénnyel fel kell vetni.
4. A módszer megismertetésére, az anyák figyelmének felkeltésére alkalmasak a közösségi csoportos foglalkozások.
5. A várandós csoportokban előnyös a használata az apák bevonásával is.
6. A csecsemők és kisgyermek jelenléte mellett a módszer egyes, rövid időt és kevésbé elmélyült

figyelmet igénylő elemei alkalmasak (pl: energia löket, napindító)

7. A védőnők a módszer megtanulását és gyakorlat megszerzését eleinte inkább az egyéni alkalmazás segítette.

8. A tapasztalatok a gondozott anyákkal, párokkal való részletesebb, alaposabb megismerés és kommunikáció megszerzését, fejlesztését támogatják, amely során kialakul, hogy milyen élethelyzetben, milyen lelki folyamatban alkalmazhatók a játékban felkínált lehetőségek, és melyeket célszerű egyéni, vagy közösségi keretek között alkalmazni.

9. Érdemes az MVSZSZ által szervezett online, időnként személyes ReflectMom szakmai műhelyhez kapcsolódni egy-egy eset folyamatainak, tanulságainak megbeszélésére.

10. Fontos, hogy a módszer alkalmazása során felmerült problémás lelki folyamatok védőnői kompetenciát meghaladó helyzeteket, mentálhigiénés szakemberrel való további munka érdekében a védőnő a gondozottat felvilágosítsa, és irányítsa.

11. A ReflectMom előnyösen támogatja, fejleszti a védőnő egyéni lelki folyamatait is, erősíti hivatástudatát, hivatásfejlődésre motivál, megelőzi a kiégést.

A védőnői szolgálat közel 110 év alatt folyamatosan bizonyította, hogy képes az igényekhez, szükségletekhez, a szakmai módszerek fejlődéséhez alkalmazkodni, a társadalmi változásokat követni és tudományosan megalapozott tudással, képességekkel a gondozottak felé fordulni. Ez a tanulmány is alátámasztja, hogy a védőnők nyitottak az új és innovatív módszer lehetőségei és ezáltal önként vállalt feladatok ellátására, teszik mindezt a családok magasabb minőségű ellátása érdekében.

Szerzői munkamegosztás

G.É.K.: szakirodalomgyűjtés és feldolgozás, kutatási eredmények módszertani leírása, szerkesztés

R.I.: szakértés, koordinálás, elemzés segítése, formai ellenőrzés

V.M.: szakértés, formai ellenőrzés, kutatás és pályázat vezetője

M.Gy: szakirodalom elemzés, szerkesztés segítése

M.S.N.: védőnőkkel való kapcsolattartás, adatgyűjtés, kutatás segítése

A cikk végleges változatát valamennyi szerző elolvasta és jóváhagyta.

A közlemény megírása, illetve a kapcsolódó kutatómunka anyagi támogatásban nem részesült.

A szerzőknek nincs a cikk témájával kapcsolt érdekeltsége.

Köszönetnyilvánítás:

Köszönetünket fejezzük ki a fejlesztő szakembereknek, akik módszerükkel, annak átadásával hozzájárultak a védőnői ellátás fejlődéséhez. Köszönet illeti az Országos Kórházi Főigazgatóságot, a munkáltató intézményeket támogatásukért és a kollegiális védőnői mentorokat, minden védőnőt, akik a segítséget nyújtottak számunkra. Köszönet a résztvevő édesanyáknak, édesapáknak. Köszönetünket fejezzük ki a Magyar Védőnők Szakmai Szövetségének, hogy a ReflectMom készlet beszerzésére sikeres pályázatot nyújtott be a Bethlen Gábor Alapkezelőhöz, aki anyagi támogatásával lehetővé tette a módszer megismerését, kipróbálását, tapasztalatainak hasznosítását.

Felhasznált irodalom

C. Molnár, E. (2016) *A várandósság pszichológiája. Az anyaságra (szülésre) felkészítő foglalkozások* In: Papp Z. (szerk.) *A várandósgondozás kézikönyve Medicina, Budapest.*

Chauhan A., Potdar J. (2022) *Maternal Mental Health During Pregnancy: A Critical Review. Cureus 14(10): e30656. DOI: 0.7759/cureus.30656*

Hablicsekné, R.M. (2023) *Nők demográfiai jellemzői a XXI. században (létszám, iskolázottság, életkilátások). Aranyhajcs 2(1): 8-18. DOI: 10.56077/AP.2023.1.1*

Hagymási, L. (1997) *Családközpontú szüléset In: Illei, Gy. (szerk.) Klinikai alapismeretek és szakápolástan szülésznők számára. Medicina, Budapest.*

Mc Geer, V. (2001) *Self-knowledge: Philosophical aspects International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences, 13837-13841. DOI: 10.1016/B0-08-043076-7/01073-1*

Morin, A., Racy, F. (2021) *Dynamic self-processes In: Rauthmann, JF. (szerk.) The handbook of Personality Dynamics and Processes. 15, 365-386. Academic Press, USA. DOI: 10.1016/B978-0-12-813995-0.00015-7*

Papp, Z. (2009) *A szülészet-nőgyógyászat tankönyve. Semmelweis, Budapest.*

Perczel-Forintos, D. (2017) *Tudatosság és önreflexió: A mindfulness módszerek szerepe az elhízás kezelésében. Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 18(2): 125-148. DOI:10.1556/0406.18.2017.006*

Titkos, Cs. (2021) *Önismereti alapok, Nézőpontok-Folyamatok-Módszerek, Pécsi Tudományegyetem, Pécs. ISBN 978-963-429-792-5*

Varga, K., Bálint, B. (2022) *A természetes és a szintetikus oxitocin szüléskor és szoptatáskor: szakirodalmi áttekintés. Orvosi Hetilap, 163(41) : 1629-1638. DOI: 10.1556/650.2022.32513*