

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ СТРАХІВ ПЕРЕД ПОЛОГАМИ У ВАГІТНИХ

Актуальність дослідження. Аналіз психологічних складових періоду вагітності останнім часом все частіше виступає як предмет наукового вивчення. На думку сучасних дослідників, зростання патології вагітності і перинатального періоду розвитку дитини свідчить про те, що обмеження вивчення вагітності і пологів рамками медичного підходу, яке довгий час мало місце в нашій країні, робить неможливим рішення проблеми формування здорового покоління. Вагітні жінки зазвичай перебувають у дезадаптованості та страхах, що потребує допомоги психолога.

Підвищення суспільного інтересу до психології особистості і екзистенціальних проблем буття сприяло виникненню на Україні, у країнах Західної Європи і США руху за гуманізацію вагітності, пологів і перинатальної стадії розвитку людини. В роботах Г.І.Брехмана, В.І.Брутмана, А.І.Захарова, Д.Пайнз, В.П.Петленко, Г.Г.Філіппової, G.L.Bibring, K.Bonnet, S.Lebovisi, P.M.Shereshevsky, L.J.Yarrow, T. Vemy і інших сама вагітність і внутріутробне формування дитини в цей період розглядаються як унікальний психологічний феномен, що вимагає відповідних методів дослідження і виходить за рамки суто фізіологічних процесів.

На сьогоднішній день увагу дослідників привертає проблема психологічних страхів та стресів у період вагітності жінки та перед пологами, як етапу набуття батьківства. Вивчені літературні джерела дозволяють говорити про те, що психокорекції гострих і хронічних стресових станів у вагітних приділяється мало уваги, хоча явно простежується зв'язок між психологічним станом вагітної і її фізичним самопочуттям. В цей період психологічний та фізичний стан жінки доволі вразливий, і саме метод арттерапії дає можливість дбайливо провести психопрофілактичну роботу адаптації жінки до вагітності, опрацювання страхів та психологічну підготовку її до пологів.

У зв'язку із цим дослідження та корекція страхів вагітних перед пологами за допомогою методик арт терапії є актуальним, і його результати можуть бути використано психологами, що працюють у пологових будинках. У презентованому дослідженні ми спираємось на досвід використання арттерапевтичних методик, які були розглянуті в працях О. Ващенко, Н. Вернікова, О. Любарець, Н. Полякова, І. Садова, О. Тараріна, І.М. Сергієнко, Т.С. Яценко

Психопрофілактична підготовка вагітної жінки до пологів має велике значення. Один з основоположників вітчизняної терапії М. Я. Мудров вважав профілактичну роботу основою діяльності психолога. На його думку "бо легше вберегти, ніж лікувати". Психопрофілактика – це розділ загальної профілактики, що включає сукупність заходів, які забезпечують психічне здоров'я. Вона охоплює профілактику особистих і професійних криз, попередження виникнення і поширення нервово-психічних захворювань. Психопрофілактика тісно пов'язана із загальною профілактикою і передбачає комплексну участь в ній великого кола спеціалістів: соціологів, психологів, фізіологів, гігієністів, лікарів. По суті, це диспансеризація здорового населення із здійсненням широкого комплексу психогігієнічних заходів, оскільки сприяти виникненню нервово-психічних порушень можуть як несприятливі соціально-психологічні умови існування людини (інформаційні перевантаження, психічна травматизація та мікросоціальні конфлікти, неправильне виховання в дитинстві і т. п.), так і чинники біологічного характеру (соматичні хвороби, травми мозку, інтоксикації, шкідливий вплив в період внутрішньоутробного розвитку дитини, несприятлива спадковість та ін.). Роль психопрофілактики-виявлення нервово-психічних захворювань, і забезпечувати розробку і впровадження спеціальних психопрофілактичних і психотерапевтичних заходів в різних сферах людської діяльності.

У нашому дослідженні ми звернулися до арттерапевтичних методик, адже, феномен вагітності поміж різних філософських, медичних, психологічних й інших вимірів і підходів трактується насамперед як відповідальний екзистенційний період у житті жінки, її сім'ї, коли

домінують психостани, як щасливого очікування материнства, так і фрустраційно-тривожні й невротичні переживання через величезну відповідальність за життя та здоров'я виношуваної дитини. Складність цього періоду спричинена ще й тим, що зачаття, виношування, народження дитини для більшості жінок постає вкрай важливим випробуванням, адже відбуваються великі перетворення й видозміни не лише тіла, а й помітні зрушення в їхньому психосвіті. Жінки у цей період надзвичайно вразливі, тому нам потрібні були методи які полегшують процес психологічного самопізнання та дають змогу дбайливо допомогти клієнтові. Саме тому ми обрали арттерапію як метод психопрофілактики страхів у вагітних.

Арттерапія — це вид психотерапії та психологічної корекції, заснований на мистецтві та творчості. Вперше цей термін було використано Андріаном Хілом у 1938 р. при описі власної роботи у лікарні та незабаром метод отримав широке розповсюдження

Першоосновою даного напрямку були теорії З. Фрейда і К.Г. Юнга, а в подальшому ідея арт-терапії отримала розвиток в концепціях гуманістів К. Роджерса і О. Маслоу, де було сформульовано основну мету методу арт-терапії – гармонізація особистості через самовираження і самопізнання.

В нашому дослідженні брали участь 50 вагітних жінок, у яких було діагностовано різну ступінь тривоги та страхів (див. табл. 1). За допомогою тестової методики Спілберга-Ханіна (СХ) відбувалась діагностика рівня тривоги до та після проведеної тренінгової роботи, а за методикою аналізу психомалюнку «Я і мій страх», ще й виявлення первинних і вторинних страхів у вагітних. Психопрофілактична тренінгова програма через об'єктивізацію глибинних архетипічних смислів дала змогу діагностувати витіснені деструктивні підсвідомі тенденції участниць та опрацювати їх особистий матеріал, використовуючи психокорекційні арттерапевтичні методики: ізотерапія, драматерапія, лялькотерапія.

Табл. 1.

Рівень реактивної та особистісної тривоги у вагітних

показник	до тр к-сть	відсоток	після тр к-сть	відсоток
Підвищений рівень реактивної тривожності	33	66%	15	30%
Підвищений рівень особистісної тривожності	17	34%	11	22%

Аналіз результатів діагностики рівня тривожності «до» та «після» проведення психопрофілактичної тренінгової програми із вагітними дозволив виявити зниження підвищеного рівня реактивної та особистісної тривожності у досліджуваній групі зі 100% до 52 %, що підтверджує ефективність застосування арттерапевтичних методів для психопрофілактики страхів у вагітних.

Висновки. Стан вагітності для жінки є новим і нормативно-кризовим для жінки та її родини. У системі фізико-психологічних змін стану вагітних страхи мають деструктивне значення. Психопрофілактика страхів потрібна для того, щоб запобігти руйнуванню власного «Я» жінки, а також сприяє її особистому розвитку. Оскільки людина, яка пережила і усунула страх, набуває нових форм реагування (підвищення емоційного інтелекту), отримує нові можливості в стосунках з іншим. Враховуючи уразливий стан жінки у період вагітності та властивість психіки до психологічних захистів, що можуть виступати у вигляді деструктив, стереотипної, негнучкої поведінки, було обрано арт-терапію як метод психопрофілактики страхів у вагітних. За даними дослідження можна стверджувати, що арттерапія є дієвим методом діагностики, профілактики та подолання страху і тривожності у вагітних жінок. Метод дозволяє обійти захисні механізми психіки і дослідити глибинні витoki страхів. Перевагою даного засобу є можливість використання його як в індивідуальній, так і груповій роботі. Використовувати арт-терапію доцільно не лише при подоланні негативних емоційних явищ під час вагітності, але й для розвитку та підтримки психічного здоров'я жінки, формування вміння відчувати власні емоції та почуття, налагоджувати контакт з дитиною.

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сергієнко І. М.