МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 616.895–615.851

Л.Р. Нікогосян

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОДРАМИ ДЛЯ РОБОТИ З СІМ'ЄЮ, В ЯКІЙ ОЧІКУЮТЬ ДИТИНУ

Одеський національний медичний університет, м. Одеса

Ключові слова: вагітність, психодрама, групові заняття, особистісна тривожність.

Метою даної роботи була організація психологічного супроводу родині, яка очікує дитину, що включає групові заняття з використанням психодрами, а також перевірка її ефективності. У нашому дослідженні взяли участь 147 вагітних жінок та їх чоловіків, з яких було сформовано дві групи залежно від наявності загрози переривання вагітності. До першої групи (Г1) увійшли 87 жінок із загрозою переривання вагітності. Другу групу (Г2) склали 60 жінок з вагітністю, яка перебігає нормально. Заняття в наших групах тривали впродовж двох місяців. У ході роботи відмічається, що психодрама є більш успішною в реалізації поставленої мети, ніж інші підходи, пов'язані з розумінням вагітності як фізіологічного процесу, які виривають жінку з контексту її соціальних зв'язків і значущих відносин. Психотерапевтична групова робота допомогла знизити рівень особистісної тривожності в Г1 з 50 до 34%.

Актуальність роботи. Незважаючи на широке коло проблем, які розглядаються в рамках психології вагітності, недостатньо обговорювалося питання про роль стосунків жінки з батьком виношуваної дитини й вплив цих стосунків на перебіг вагітності, пологів та дитячо-батьківську взаємодію в діаді мати-дитя. Зараз, коли дітонародження не є єдиною сферою самореалізації жінки, важливо зрозуміти, яким є внутрішній зміст переживання вагітності, сенс і мета народження дитини для сучасної жінки [2, 3].

Мета дослідження. Метою даної роботи була організація психологічного супроводу родини, яка очікує дитину, що включає групові заняття з використанням психодрами, а також перевірка її ефективності.

Матеріали та методи дослідження

У нашому дослідженні взяли участь 147 вагітних жінок та їх чоловіків, з яких було сформовано дві групи, залежно від наявності загрози переривання вагітності. До першої групи (Г1) увійшло 87 жінок із загрозою переривання вагітності. Другу групу (Г2) склали 60 жінок з вагітністю, яка перебігає нормально. Заняття в наших групах відбувалися впродовж двох місяців, проходили один раз на тиждень і тривали 2 години. Обов'язковою умовою було відвідування занять обома майбутніми батьками.

Результати та їх обговорення

Обоє майбутніх батьків відчувають певну тривожність перед народженням дитини. Але якщо вагітність перебігає з ускладненнями, це створює додаткове напруження у родині.

Психодрама – це метод психотерапії, в якому клієнти продовжують і завершують свої дії за допомогою театралізації, рольової гри, драматичного самовираження. Використовується як вербальна, так і невербальна комунікація. Розігруються сцени з життя суб'єкта або його фантазії, сни. Ролі можуть брати на себе інші учасники групи [1].

Психотерапевтична робота дозволяє змінювати зміст особистісних конфліктів, прориватися крізь механізми захисту до капсульованих травм і переживань, активізувати процеси особистісного розвитку та дозрівання. Вона проходила у декілька етапів.

На першому етапі відбувався підбір актуальних тем для обговорення в групі. Кожен раз, звертаючись до нової для групи теми, ми проводимо роботу з нею, поступово змінюючи форму роботи від групових ігор та вправ до психодрами, спрямованої на групу, де розглядаються специфічні проблеми вагітних та сімей, які очікують дитину. В рамках цього етапу робота в групі відбувається у вигляді соціодрам, і лише потім ми переходимо до психодрами, центрованої на індивіді (робота з індивідуальними проблемами).

Послідовність тем групової роботи вибудувана відповідно до загальних принципів розвитку терапевтичного сеансу «від периферії до центру», що дозволяє поступово долати опір терапії, і з урахуванням тих виділених нами факторів, впливають на перебіг вагітності і формування материнства.

Першу тему нашої роботи можна позначити як соціальну адаптацію до вагітності. На цьому етапі ми звертаємося до відомих традицій, ритуалів і повір'їв, що існували у минулому в різних культурах, які збереглися до наших днів у спотвореному або беззмістовному вигляді, щодо вагітності, знайомства батьків з дитиною, введення її в сім'ю. За вибором групи ми розігруємо один з ритуалів у вигляді групової гри. У процесі подальшого обговорення отриманого в ході гри досвіду ця тема трансформується в тему соціальної адаптації вагітної та

її чоловіка, їхнього самопочуття в новій соціальній ролі. Потім це обігрується в соціодрамі, де учасники діють в ролях, які найповніше відображають різні соціальні позиції по відношенню до материнства, вагітності та батьківства. Іноді вже на цьому етапі групової роботи виникає бажання розіграти власну життєву ситуацію, актуалізували в процесі групової соціодрами. Таким чином кожен крок дослідження заявленої теми приводить до її все більш індивідуального осмислення і з'єднання з особистим досвідом учасника.

Другою темою для обговорення в наших групах є робота з образом дитини і ставленням до нього кожного з батьків. Тут ми використовуємо вправи, які актуалізують пренатальний і ранній дитячий досвід у самих батьків, однак робимо це у непрямій формі, а починаємо, як завжди, з периферії, групових ігор, обговорюючи отриманий досвід у групі. У деяких випадках на цьому етапі у когось з членів групи виникає потреба психодраматично розіграти сцени, перед її народженням, де представлені почуття і очікування батьків, а також її власні переживання в утробі. Сцена може закінчуватися психодраматичною розмовою з батьками.

Іноді на цьому ж етапі роботи ми просимо батьків написати лист своїй дитині, у якому б вони розповіли їй про себе, які почуття вони відчувають до неї, про її місце в сім'ї та її життя. Ці вправи є досить ефективними для роботи з жінками, у яких наявна загроза переривання вагітності. Паралельно з психотерапевтичною роботою на даному етапі ми переглядаємо в групі відеофільми про внутрішньоутробний розвиток дитини.

Наступним кроком нашої роботи є оптимізація стосунків між вагітною та її чоловіком. На цю тему ми витрачаємо значну кількість групового часу, бо розуміємо її важливість. Тут можна виділити ряд проміжних тем. Першою необхідно назвати прояв ставлення до зміни зовнішнього вигляду вагітної жінки. На початку роботи над цією темою ми даємо різні гімнастичні комплекси з підготовки до пологів і рекомендації щодо харчування вагітних. Потім переходимо до розмови щодо турботи про своє тіло та міфів і символів, пов'язаних з тілом вагітної жінки, які існують у будь-якій культурі. Після цього ми пропонуємо групі вправи на актуалізацію і прояв ставлення до тіла вагітної жінки у кожного члена сімейної пари. Прикладом пропонованих вправ може служити наступне: «створення тіла жінки». Жінки лягають на підлогу, на спину і закривають очі. Їхні партнери впродовж певного часу намагаються «виліпити» тіло жінки з уявного матеріалу шляхом дотиків. Пари працюють мовчки. Потім група обмінюється враженнями та почуттями.

Чоловічі, жіночі, материнські і батьківські ролі в сім'ї – наступна тема групової роботи. Робота з цієї теми розкриває взаємні очікування, фантазії учасників групи щодо свого партнера, що дозволяє встановити більш реалістичні стосунки в парі. Тут можна використовувати ігри та вправи, які дозволяють особистісно проживати існуючі соціальні установки та стереотипи щодо чоловічих і жіночих сімейних ролей. Найбільше для даної мети підходять соціодрами на тему сім'ї.

Другим етапом нашої роботи стала допомога в інтеграції та посиленні дорослого Я обох батьків, прийняття відповідальності за власне життя і життя дитини.

Використовувані терапевтичні засоби і прийоми можуть варіюватися залежно від ступеня готовності групи, але основний фокус уваги концентрується на процесах відділення від внутрішніх образів батьків і, головне, від образу «поганої матері» вагітної жінки.

Третім етапом психотерапевтичної групової роботи стала розмова про пологи. Завдання, що стоять на цьому етапі, наступні:

- Формування адекватного уявлення:
  а) про процес пологів;
  б) про тривалість пологів;
  в) про роль жінки;
  г) про медичну допомогу.
- Формування довірливого ставлення до власного тіла і до природи пологів.
- Мотивація на прийняття і проживання досвіду пологів в єдності трьох складових: радості, роботи, випробування.
- Формування у майбутньої мами установки на приєднання до дитини в пологах.
- Формування готовності прийняти емоції в пологах в їх амбівалентності і свої почуття до дитини в їх становленні та розвитку.
- Знайомство з можливостями і формами участі майбутнього тата в пологах, умовами успішного перебігу сімейних пологів, бажання тата брати участь у пологах, відпрацювання навичок взаємодії в пологах на практиці та отримання зворотного зв'язку.
- Установка на прийняття болю в пологах та формування навичок взаємодії з болем в пологах.
- Формування навичок варіантів поведінки в пологах:
  а) пози в різних періодах;
  б) техніки дихання в різних періодах пологів;
  в) техніки релаксації та візуалізації;
  г) прийоми знеболювання за допомогою масажу;
  д) взаємодія з партнером в пологах;
  е) взаємодія з дитиною відразу після пологів – фаза возз'єднання.
- Формування позиції персональної відповідальності за свої пологи і вибір медичного закладу і лікаря.

Пологи є важливою і важкою роботою в житті жінки, як щодо навантажень на її тіло, так і в тій мірі активності зусиль, самовіддачі, які вимагаються від породіллі. Причому в першому періоді найважливішою є душевна робота, пов'язана з необхідністю пасивно зазнавати біль, емоційно приєднуватися до дитини, зберігати спокій, перебуваючи в ситуації тимчасової невизначеності. У другому періоді пологів важлива саме фізична складова цієї роботи. Самовіддача, подолання втоми і болю, активне сприяння народженню дитини, взаємодія з нею.

Ми вважаємо, що жінки, яким вдалося відчути в пологах граничні переживання, сприймають пологи як точку їх особистісного зростання, подію, яка побудила до переорієнтації із зовнішніх на внутрішні опори, відчувають глибоку емоційну задоволеність пологами, що є додатковим стабілізуючим і оптимізуючим фактором у наступних дитячо-батьківських і подружніх стосунках, якщо батько дитини допомагав жінці в цей момент. При негативному емоційному забарвленні переживань,

пов'язаних з пологами, жінки схильні відчувати почуття неуспіху і провини перед дитиною, яке може виявлятися в різних прихованих формах, таких як депресивні переживання, встановлення великої дистанції з дитиною, обмеження тілесного контакту і негативних почуттях до себе, дитини, пологів, небажання мати ще дітей. У зв'язку з цим ми розглядаємо емоційну задоволеність пологами як важливий показник самооцінки жінки і фактор, що впливає на подальше дитячо-батьківське ставлення.

Крім обговорення фізіології пологів, перегляду відеофільмів, в рольових іграх ми розігруємо різні етапи пологів, навчаючи обох членів сімейної пари, що необхідно робити на кожному етапі пологів, приділяємо велику увагу опрацюванню страхів перед пологами, як з боку жінок, так і чоловіків, присутніх у групі. На даному рівні групового розвитку ми можемо досить відкрито обговорювати почуття учасників, пов'язані з майбутніми пологами і безпосередньо переходити до індивідуальної роботи.

Останній, четвертий етап роботи в групі, можна назвати «Ми як батьки». Він спрямований на усвідомлення життєвих сценаріїв і роботу з особистісними смислами і цінностями, пов'язаними з батьківством. Прикладом вправ, пропонованих на цьому етапі групової роботи, може служити розігрування віньєток такого змісту кожним з учасників.

Спочатку батьки складають списки того, що однозначно не можна дозволяти дитині і що потрібно від неї вимагати. Потім ми просимо позначити ті «не можна» і «потрібно», які були прийняті в їх батьківській сім'ї. Після цього можна перейти до розігрування сцен з дитинства членів групи із застосуванням до них зазначених у списку заборон і вимог (з обов'язковим обміном ролями батько-дитина). Завершуємо цю роботу побудовою психодраматичної скульптури власних життєвих цінностей і усвідомленням того, які з них ми хочемо передати нашим дітям і яким чином це можна реалізувати. Можна запропонувати розіграти сцени розмови з дитиною чи інші можливі життєві ситуації.

Висновки

1. Психологічна робота психодрами, націленої на підготовку до пологів і батьківства, грунтується на розумінні вагітності як життєвої події, актуалізує цілющі сили міжособистісної взаємодії і передбачає особистісну рефлексію соціокультурних цінностей, установок і стереотипів, що стосуються материнства і батьківства, в процесі реальної взаємодії подружжя. Вона виявляється більш успішною в реалізації поставленої мети, ніж інші підходи, пов'язані з розумінням вагітності як фізіологічного процесу, які виривають жінку з контексту її соціальних зв'язків і значущих відносин.

2. У ході роботи виявилось, що психотерапевтична групова робота допомогла знизити рівень особистісної тривожності в Г1 з 50 до 34%.

Список використаної літератури

1. *Александров А. А. Современная психотерапия. Курс лекций / Артур Александрович Александров – СПб. : Академический проект, 1997 – 335 с.*
2. *Брутман В. И. Динамика психологического состояния женщин во время беременности и после родов / В. И. Брутман, Г. Г. Филипова, И. Ю. Хамитова // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 59–69.*
3. *Васильева О. С. Групповая работа с беременными женщинами: социально-психологический аспект / О. С. Васильева, Е. В. Могилевская // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 82–89.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОДРАМЫ ДЛЯ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ, В КОТОРОЙ ОЖИДАЮТ РЕБЕНКА

Л.Р. Никогосян

Целью данной работы была организация психологического сопровождения семье, ожидающей ребенка, которое включает групповые занятия с использованием психодрамы, а также проверка ее эффективности. В нашем исследовании приняло участие 147 беременных женщин и их мужей, из которых были сформированы две группы по наличию угрозы прерывания беременности. В первую группу (Г1) вошли 87 женщин с угрозой прерывания беременности. Вторую группу (Г2) составили 60 женщин с беременностью, которая протекает нормально. Занятия в наших группах продолжались в течение двух месяцев. В ходе исследования выявлено, что психодрама оказывается более успешной в реализации поставленной цели, чем другие подходы, связаны с пониманием беременности как физиологического процесса, которые вырывают женщину из контекста ее социальных связей и значимых отношений. Психотерапевтическая групповая работа помогла снизить уровень личностной тревожности в Г1 с 50 до 34%.

Ключевые слова: беременность, психодрама, групповые занятия, личностная тревожность.

USIING OF PSYCHODRAMA TO WORK WITH A FAMILY, WHO EXPECTS A BABY

L. Nykogosyan

The goal of this work was the organization of psychological support of the family, expecting a baby, which includes group session susing psychodrama, and checking of its effectiveness. Inourstudy it was involved 147 pregnant women and the irhusbands, who were for medintotwogroupsaccordingtothepresence of threatened abortion. The first group (G1) included 87 women withthreat ened miscarriage. The second group (G2) were 60 women with pregnancy, which occurs normally. Thingsinour group scontinued fort womonths. The study revealed that psychodrama is mores uccessfultha notherappro aches related to the understanding of pregnancy as a physiological process, which pull the woman out of the context of her social relation ships and meaning ful relation ships. Psychotherapeutic group work helped to reduce the level of personal anxiety in G1 from 50 to 34%.

Key words: pregnancy, psychodrama, group classes, lychnostnaya anxiety.