

АКУШЕРСТВО ТА ГІНЕКОЛОГІЯ

Астахов В.М., Бацилева О.В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК НА РАННІХ ЕТАПАХ КЛІМАКТЕРИЧНОГО ПЕРІОДУ

Донецький державний медичний університет ім. М. Горького

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ЖІНОК НА РАННІХ ЕТАПАХ КЛІМАКТЕРИЧНОГО ПЕРІОДУ. – У роботі обґрунтовано необхідність організації та запропонована система психологічної підтримки жінок, які перебувають у клімактеричному періоді. Експериментальну групу склали 90 жінок, які перебувають у клімактеричному періоді та мають різний ступінь психоемоційного напруження. Використовувалися методики шкали реактивної та особистісної тривожності Спілберґера–Ханіна, опитувальників міні-мульти та самоствалення Століна. Доведено, що у сучасних умовах з метою профілактики й підвищення ефективності лікування патологічного перебігу клімактеричного періоду, а також здійснення соціально-психологічної реабілітації, є доцільним використання запропонованого психокорекційного методу, що спрямований на підвищення стрес-толерантності жінок, усунення або нейтралізацію негативної дії несприятливих факторів життєзабезпечення жінок даної вікової групи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАСАДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ЖЕНЩИН НА РАННИХ ЭТАПАХ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА – В работе обоснована необходимость организации и предложена система психологической поддержки женщин, которые переживают в климактерическом периоде и имеют различные степени психоэмоционального напряжения. Использовались методики шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. – Ханина, опросников мини-мульти и самооотношения Стомена. Доказано, что в современных условиях с целью профилактики и повышения эффективности лечения патологического течения климактерического периода, а также осуществление социально-психологической реабилитации, есть целесообразным использованием предложенного психокоррекционного метода, направленного на повышение стресс-толерантности женщин, устранение ими нейтрализации негативного действия неблагоприятных факторов жизнеобеспечения женщин данной возрастной группы.

PSYCHOLOGICAL PRESUPPOSITIONS OF PSYCHO-SOCIAL SUPPORT OF THE WOMEN AT THE EARLY STAGES OF CLIMACTERIC PERIOD – There has been substantiated a necessity of organization of psychological support of the women who are in a climacteric period. There has been carried out the examination of 90 women of experimental group who are in climacteric period with various levels of psycho-emotional state. Methods of scale of reactive and individual anxiety by Spielberger-Khanin, mini-mult and self-relation questionnaires by Stolín have been used. In this connection the conclusion has been made, that in modern conditions for prevention and increase the efficacy of correction of pathological current of the climacteric period, as well as for carrying out social and psychological rehabilitation is expedient the use of offerd psychocorrection method to be directed on increase of stress-tolerance of women, elimination or neutralization of negative action of adverse environment factors of life-support of the women of given age category.

Ключові слова: клімактеричний період, психоемоційне напруження, психоемоційний стан, стрес, психологічна адаптація, профілактика.

Ключевые слова: климактерический период, психоэмоциональное напряжение, психоэмоциональное состояние, стресс, психологическая адаптация, профилактика.

Key words: climacteric period, psycho-emotional tension, psycho-emotional state, stress, psychological adaptation, prevention.

ВСТУП Проблема функціонування та адаптації людини у різних умовах життєдіяльності є дуже складною мультидисциплінарною проблемою, що залучає до свого розв'язання фахівців багатьох галузей. Низка різноманітних змін, які спостерігаються протягом всього життя, потребують від неї адекватної роботи всіх функціональних систем як на соматичному, так і на психічному рівнях. Одним із яскравих прикладів таких змін є психофізіологічні перебудови організму, які мають місце з настанням клімактеричного періоду у жінок.

Враховуючи розуміння того, що особливості перебігу клімактеричного періоду багато в чому залежать від індивідуально-психологічних властивостей жінки, соціальних, економічних, соціокультурних чинників [1, 2], а також використання основних принципів концепції стресу для вивчення особливостей психологічного стану жінок у період клімактерію, який розглядається як особлива форма тривалого стресорного впливу [3], був зроблений висновок про необхідність розробки та проведення психологічної підтримки жінок цієї категорії, яку можна здійснити саме шляхом вироблення адекватної реакції на стресорні впливи через поширення діапазону особистісного й ситуативного реагування та утворення конструктивних емоційних та поведінкових патернів особистості, а також підвищення компенсійно-приспосувальних можливостей функціональних систем та організму в цілому. Тобто, така психологічна підтримка покликана сформувати у жінки новий погляд на клімактеричний період, вільний від негативних стереотипів, що існують у сучасному суспільстві, допомогти сприйняти нову фазу життя як час реалізації невиконаних можливостей та задоволення новими свободами, пошуку нових цінностей та орієнтирів, щоб знайти нові шляхи внутрішньої гармонії, рівноваги та впевненості у собі.

Таким чином, не викликає сумнівів важливість проблеми вивчення особливостей функціонування жінок у клімактеричному періоді та пошуку можливостей оптимізації їх існування у цей складний для них період життя, а постійне збільшення за кількістю цієї соціально та творчо активної групи робить цю проблему безперечно актуальною та сучасною, що й обумовило вибір напрямку нашого дослідження.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ Експериментальне дослідження виконувалося на базі кабінету психологічного консультування та на кафедрі акушерства та гінекології Донецького державного медичного університету ім. М. Горького. Експериментальні групи були обрані за даними попереднього дослідження [3], у якому проводилося вивчення психоемоційного стану жінок у віці 48 – 51 року, які перебувають у клімактеричному періоді (не більше 2 років після настання менопаузи на момент дослідження), з визначенням ступеня психоемоційного напруження (ПЕН) за спеціальною автоматизованою методикою [4]. Першу групу склали 30 жінок з психоемоційним напруженням легкого ступеня, другу – 30 жінок з ПЕН середнього ступеня, третю – 30 жінок з ПЕН високого ступеня. Всім досліджуваним було повідомлено про проведення експерименту та його мету. У всіх була отримана згода на їх участь у експерименті.

Розроблена нами теоретична модель та отримані експериментальні дані дали підстави для розробки системи психологічної підтримки жінок на початкових етапах переживання клімаксу. При цьому ми виходили з того, що з настанням клімактеричного періоду жінки потрапляють у ситуацію життєвої кризи і потребують соціальної та психологічної підтримки, а не психологічної корекції або терапії. Тому за основу практичної роботи було взято принципи функціонування груп підтримки, які найкращою мірою допомагають особистості самостійно долати кризові стани та віднаходити нові життєві ідеали та цінності.

До цієї програми увійшли: 1) надання достовірної інформації про зміни, які спостерігаються у жінок в клімактеричному періоді; 2) оволодіння спеціальним комплексом фізичних навантажень та отримання дієтологічних порад; 3) застосування методів раціональної психотерапії та аутогенного тренування з метою формування адекватного відношення до клімактерію взагалі та ставлення до себе у цей період, а також підвищення стресостійкості; 4) створення умов для розширення можливостей та індивідуального пошуку можливостей для втілення ідей, які не були реалізовані у попередні періоди життя та виконання нових альтернативних функцій.

Запропонована система психологічної допомоги була впроваджена у роботу жіночої консультації Центральної міської клінічної лікарні №6 м. Донецька, де на суто добровільних засадах жінки проходили курс навчання прийомам саморегуляції емоційних станів та релаксації, під керівництвом психолога брали участь у групових формах обговорення власних проблем та, при необхідності, мали змогу отримати індивідуальну психологічну консультацію.

З метою вивчення ефективності запропонованої програми у стабілізації психоемоційного стану, крім автоматизованої методики виявлення ступеня ПЕН, були використані шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, опитувальники міні-мульти та самоставлення В.В.Століна [5], дослідження за якими проводилося до та після проведення курсу психо-соціальної підтримки. Особлива увага приділялася вивченню суб'єктивних скарг та об'єктивної симптоматики, стану вегетативної нервової системи.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ У результаті проведення запропонованої системи психологічної допомоги у більшості жінок – 62 (68,9%) – було виявлено зниження рівня психоемоційного напруження. Так, після проведення курсу, ПЕН легкого ступеня було виявлено у 34 (37,8%) жінок, середнього – у 20 (22,2%), високого – у 12 (13,3%); у 24 (26,7%) психоемоційний стан нормалізувався. Повторне оцінювання тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна показало зниження як особистісної, так і ситуативної тривожності у 54 (60%) жінок, при цьому ситуативна тривожність змінювалася більшою мірою, ніж особистісна.

Аналіз середніх значень за базисними шкалами за методикою міні-мульти показав деяке зниження піку профілю, порівняно з результатами попередніх досліджень, за шкалами іпохондрії та депресії, що збігається з результатами індивідуальних профілів обстежуваних. Вивчення особливостей самоставлення за допомогою методики В.В.Століна показало деяке підвищення результатів за шкалами само-сприйняття й відбитого самоставлення та зниження внутрішньої конфліктності. Отримані результати підтверджують попередні висновки про те, що оцінка власного "я" жінки, яка перебуває у клімактеричному періоді, більшою мірою

залежить від індивідуального сприйняття нею змін, що відбуваються з нею, яке багато в чому засновано на особистістному досвіді.

Після проведення курсу психологічної підтримки також було здійснено вивчення суб'єктивних скарг та об'єктивної симптоматики, а також стану вегетативної нервової системи, де було виявлено деяке зниження частоти таких психоемоційних проявів та вегето-невротичних порушень, як тривожність, різка зміна настрою, припливи, дратівливість, зниження працездатності, а також наявність менш істотних змін у діяльності вегетативної нервової системи, які виявляються внутрішньосистемною дезінтеграцією і порушенням фізіологічного співвідношення між парасимпатичним і симпатичним її відділами із перевагою останнього.

Висновки Таким чином, можна зробити висновок, що на сучасному етапі розвитку науки з метою профілактики та корекції патологічного перебігу клімактеричного періоду є доцільним використання комплексного підходу, що містить не тільки застосування фармакологічних засобів, а й обов'язкове проведення психокорекційної роботи, яка повинна бути спрямована на підвищення стрес-толерантності жінок, що перебувають у клімактеричному періоді, усунення або нейтралізування негативної дії несприятливих факторів їх життєзабезпечення.

Запропонована система організації психосоціальної підтримки жінок на ранніх етапах клімактеричного періоду дозволяє жінкам знизити загальний рівень психоемоційного напруження, відновити стан психологічної рівноваги й, головне, віднайти нові підстави для самоідентифікації в нових фізіологічних умовах існування та полегшити, або зовсім уникнути, низки проявів, що супроводжують клімактеричний період.

Відновлення позитивного ставлення до себе, таким чином, виступає провідним психологічним механізмом подолання дії мультифакторного стресу, пов'язаного з настанням клімактерію у житті жінки, забезпечує повноцінне функціонування та соціальну активність особистості, що дозволяє зберегти психічне й соматичне здоров'я та значно підвищити якість життя жінки у цей період, що стає особливо актуальним в умовах сучасного демографічного стану в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Исследование проблем менопаузы в 90-х годах / Доклад научной группы ВОЗ: Пер. с англ. – М.: Медицина, 1998. – 155 с.
2. Климактерический период женщины / Европейская согласительная конференция по менопаузе, 1997. – 17 с.
3. Бацилева О.В. Экспериментальное исследование психоемоційного стану жінок у клімактеричному періоді // Психологічний вісник /За ред. Максименка С.Д. – Випуск 1. – К., 2003. – С. 207-210.
4. Астахов В.М., Максименко Ю.Б. Автоматизация клинико-психологических исследований в акушерско-гинекологической практике. – Донецк: Новый мир., 1996. – 82 с.
5. Прикладная социальная психология / Под ред. Сухова А.Н., Деркача А.А. – М.: Изд-во НПО "МОДЭК", 1998. – 686 с.