

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**ВЛИЯНИЕ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ БЕРЕМЕННЫХ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»
факультета психологии
Любаевой Светланы Сергеевны

Научный руководитель

профессор, д.псих.н.

Т.В. Белых

подпись, дата

Зав. кафедрой:

профессор, д.псих.н.

Т.В. Белых

подпись, дата

Саратов 2019

Актуальность исследования.

Неоспоримо, что в настоящее время пристальное внимание уделяется вопросам здоровья матери и ребенка, предотвращение осложнений в период вынашивания младенца и родов, разработка и внедрение новых современных способов оказания медицинской помощи, позволяющих сохранять здоровье женщины и новорожденных детей.

Важнейшим приоритетом в сфере охраны здоровья являются проблемы профилактики, ранняя диагностика, прогнозирование возможных осложнений при беременности. Выше изложенные действия должны вести к совершенствованию ведения беременности.

Так, мы можем говорить о том, что вопрос подготовки к родам в настоящее время особо актуален. При усовершенствовании медицинской помощи во время родов не сокращается число послеродовых осложнений, а также увеличивается число постродовых депрессивных состояний. Главная роль в разрешении данной проблемы имеют психопрофилактические занятия по подготовке к родам и психологическая помощь беременным в критические моменты. Кроме того, необходимость психологического сопровождения во время беременности вызвана следующими причинами: многие матери приходят к детородному возрасту с пробелами или искажениями в материнской сфере вследствие отсутствия или наличия отрицательного опыта в онтогенезе.

Объект исследования: Психоэмоциональное состояние беременной женщины.

Предмет: Динамика психоэмоционального состояния беременных женщин в ходе осуществления психологического сопровождения.

Гипотеза исследования: Оказание психологической помощи в период беременности приводит к улучшению психоэмоционального состояния женщины.

Цель исследования: Изучить динамику психоэмоционального состояния беременных женщин в ходе осуществления психологического сопровождения, а также разработать программу комплексного дородового психологического сопровождения беременных с использованием упражнений методики «Гипнороды», с целью улучшения течения беременности и родов.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие **задачи:**

1. Изучить особенности психологического и эмоционального состояния беременных.
2. Определить влияние психологического сопровождения на эмоциональное состояние беременной.
3. Разработать техники и упражнения, снижающие уровень стресса и улучшающие эмоциональное состояние женщины.

Научная новизна исследования: Впервые разработана программа, включающая в себя комплекс арт-терапевтических упражнений и упражнений «Гипнороды».

Эмпирическая база исследования: группа по подготовке к родам центра подготовки к родам «Озарение».

Экспериментальная выборка: В исследовании принимали участие женщины на разных сроках беременности.

Методологическую основу исследования составили теоретические положения в области исследования эмоций и эмоциональной сферы (В.В. Абрамченко, И.В. Добряков, М.Е. Ланцбург, М.В. Швецов, Филиппова); особенностей психологического климата семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья (А.И. Осипов, В.В. Ткачева и др.); оптимизации эмоционального состояния (Е.В. Грошева, Э.Г. Эйдемиллер и др.).

Методы исследования:

- теоретические: изучение психологической и специальной литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: изучение документов, эксперимент;

- статистические: методы количественной обработки результатов.

Теоретическая значимость: Настоящее исследование расширяет представления об особенностях эмоциональной сферы беременных женщин.

Практическая значимость: Полученные в ходе экспериментального исследования данные, а также разработанные на их основе программа работы с беременными могут быть использованы в практике психологического сопровождения беременных.

Структура исследования отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Решение задач исследования осуществлялось с помощью комплекса теоретических и эмпирических методов и подтверждено результатами проведенного исследования.

Содержание работы

Во введении обосновывается актуальность исследования, ставятся цели и задачи, определяются предмет, объект исследования, научная новизна и практическая ценность.

В первой главе была рассмотрена история перинатальной психологии. Так, началом официальной истории перинатальной психологии можно считать 1971 г. Именно в этот момент было образовано общество пренатальной и перинатальной психологии. Это общество взялся организовать Густав Ханс Грабер. Следующим этапом становления перинатальной психологии является создание в 1982г. во Франции Национальной ассоциации пренатального воспитания (ANEP). На протяжении истории развития перинатальной психологии разные психологи имели разный взгляд на саму беременность. Так, З. Фрейд обращал внимание на комплекс кастрации, который присущ женщине, а период беременности он рассматривал как возможность ее освобождения от этого комплекса.

Психолог Д. Пайнз выдвигал позицию, что беременность может рождать глубокие конфликты личности. Они могут быть связаны с кризисом самоидентичности женщины и амбивалентностью ее переживаний.

Отечественный психолог Л. С. Выготский рассматривал беременность как этап подготовки к новой роли – роли матери.

Беременность - это значимый этап в жизни женщины, в котором развивается не только плод в утробе матери, но также и сама мать, а именно та часть ее личности, которая в дальнейшем будет выполнять материнские функции.

В первой главе также теоретический анализ подходов к пониманию особенностей эмоционального состояния женщины во время беременности. Изучение психологических особенностей процесса вынашивания ребенка имеет относительно недавнюю историю как в нашей стране, так и в других зарубежных странах. Между тем, все чаще можно столкнуться с подтверждением важности учета психологического состояния женщины в период вынашивания младенца. Эмоции, испытываемые в период беременности, могут оказывать большое влияние на формирование отношения женщины к ребенку и к себе как к маме, а также на благополучность протекания самой беременности. Беременность является периодом, при котором психика женщины наиболее восприимчива.

Само состояние беременности приводит к серьезным изменениям в образе жизни женщины, меняется ее самоощущение, восприятие мира и самой себя в этом мире и, естественно, меняется эмоциональное состояние. Многие исследования, обращенные к изучению психологического состояния беременной, отмечают присутствие у беременных ряда изменений в психике, эмоциональном статусе, темпераменте, восприятии мира и себя в нем, памяти и характера. Это объясняется изменениями в центральной нервной системе, особенно в её высших отделах. Эти изменения необходимы для нормального течения беременности и нормального развития плода. Всевозможные проявления в психологическом состоянии женщины во время беременности являются адаптацией организма и личности женщины к самой беременности.

Значительное влияние психоэмоционального напряжения на возникновение различных осложнений при беременности и родов приводит к

выводу о необходимости психологической помощи во время беременности, а также указывает на необходимость включения во внимание врачей психологических особенностей состояния беременной.

Безусловно, психологическое состояние женщины в период ожидания ребенка играет важную роль в проживании беременности и процесса рождения. Это заключение дает возможность сделать вывод об актуальности психопрофилактической работы с беременными.

Во второй главе представлена процедура и результаты исследования, направленное на изучение особенностей эмоционального состояния беременных женщин, степени тревожности и стиля переживания беременности.

Психологическое тестирование до начала оказания психологической помощи выявило преобладание у беременных ситуационной тревожности над личностной.

Преимущественно наблюдалась умеренная личностная тревожность у 8 из 15. 5 женщин до начала работы по данной программе имели высокую личностную тревожность и 2 женщины из 15 имели низкую личностную тревожность. После оказания психологической помощи беременным показатели личностной тревожности не изменились.

У 5 беременных был выявлен высокий уровень ситуационной тревожности и у 1 беременной сниженный уровень ситуационной тревожности. Повторное тестирование после завершения занятий выявило снижение ситуационной тревожности у 3 из 5 женщин, ранее у которых тревожность была на высоком уровне.

Во время рисования у женщин с признаками тревожного переживания беременности также возникали трудности с рисованием, выбором сюжета. Замечено, что беременная с высоким уровнем тревожности, выявленным по методике Спилбергера, пыталась уйти от необходимости рисования, утверждая, что не умеет рисовать. Также возникала потребность неоднократно перерисовывать рисунок и рисовать новый с иным, чем у предыдущего, сюжетом. У беременных с нормальным и сниженным уровнем тревожности в

рисунках наблюдался адекватный стиль переживания беременности и эйфорический.

Во время рисования, у женщин с адекватным стилем переживания беременности затруднений с сюжетом рисунка не возникало, не было отказов от рисования.

После проведения психологического консультирования было замечено изменение в характере рисунка беременной А - линии стали плавными, исчезла штриховка, появился теплый желтый цвет. Все это дает возможность предположить, что психологическое консультирование способствовало снижению тревожности. У беременной В на рисунке появился ребенок в цветке. Цвета красочные, у ребенка прорисованы черты лица, ребенок нарисован крупно и в центре листа. Можно судить о снижении уровня тревожности у беременной.

В ходе констатирующего исследования было выявлено, что при оказании психологической помощи беременным происходит снижение уровня тревожности, а также формирования адекватного стиля переживания беременности.

С учетом полученных в ходе констатирующего эксперимента данных, была разработана программа психологической работы с женщинами во время беременности.

Целью данной программы является проведение комплексного психологического консультирования, направленного на оптимизацию эмоционального состояния беременной женщины, а также подготовка ее к адекватному реагированию на стрессовые ситуации.

Задачи данной программы в следующем:

- создание условий для психологической адаптации женщины к беременности;
- психологическая подготовка женщин к родам;
- снижение уровня тревожности у беременных;

- получение женщиной информации о физиологических и психологических особенностях протекания беременности и родов.

Работа по оптимизации эмоционального состояния и уменьшению уровня тревожности должна осуществляться на протяжении месяца. Данная программа предполагает, что занятия для беременных проводятся во второй половине дня после прохождения врачей или после окончания рабочего дня. Данная программа психологической работы включает в себя 5 занятий, основной направленностью которых является снижение уровня стресса.

Курс предполагает индивидуальную или групповую работу по данной программе.

После прохождения программы беременные давали обратную связь. Все беременные отметили снижение тревожности, появление уверенности в собственных силах. Беременная А также поделилась, что после получения психологической помощи стала с нетерпением ожидать роды, исчез страх перед родовой болью. Беременная Б также поделилась, что появилось желание рожать самостоятельно вместо планового кесарева сечения. Беременная Е была госпитализирована в отделение патологии беременных в 3 триместре по причине угрозы преждевременных родов. Она успешно доносила ребенка до срока родов. Сами роды прошли благополучно для мамы и для ребенка. Сама женщина отметила, что в кризисные моменты ей очень помогали знания и практики, которым она обучалась во время прохождения программы.

Психологическое сопровождение беременной может являться необходимой своевременной помощью в нормализации эмоционального состояния женщины. Это в свою очередь способствует гармонизации отношений матери и младенца, ведь эмоциональное состояние женщины в период вынашивания напрямую влияет на состояние плода, на благополучность протекания родов и на дальнейшую установку привязанности с будущим человеком.

Данную программу следует включать в программу медико-психологической подготовки беременных к родам, особенно беременным с

повышенным уровнем тревожности. Возможно использование ее в родовспомогательных учреждениях и дальнейшая практика ряда техник в домашних условиях. Техники данной программы могут использоваться как в виде целого комплекса, так и сами по себе.

Полученные в ходе констатирующего эксперимента данные свидетельствуют о необходимости оказания психологической помощи беременным. Учет экспериментальных данных позволил сформулировать цель и задачи, а также наметить пути и содержание дальнейшей работы, направленной на оптимизацию эмоционального состояния женщины в период вынашивания. В качестве основных задач такой работы выступали: осознание и принятие нового состояния, повышение самооценки, снижение эмоционального напряжения и оптимизация эмоционального состояния.

Согласно результатам исследования, после оказания психологической помощи среди беременных снизилось количество женщин, испытывающих повышенный уровень тревожности. Выявленные положительные тенденции в сфере эмоционального состояния беременных свидетельствуют о результативности проведенной работы по оптимизации данного состояния.

Таким образом, поставленная цель и задачи были решены, а выдвинутая в исследовании гипотеза подтвердилась. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в практике психологического сопровождения беременных.