

І.А. Закладний
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
Н.В. Закладна
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальність 053 Психологія
О.О. Прокоф'єва
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувачка кафедри психології
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

РОЛЬ АРТТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАТЕРІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Анотація. Стресостійкість матерів дітей з розладами аутистичного спектра (РАС) є ключовим фактором у забезпеченні їхнього психоемоційного благополуччя. Постійне фізичне й емоційне навантаження, відсутність достатньої підтримки та соціальної інтеграції призводять до підвищеного рівня стресу та ризику емоційного вигорання. Застосування методів арттерапії показує високу ефективність у роботі з цією категорією матерів. Методики дозволяють матерям опрацьовувати негативні емоції, відновлювати емоційний баланс та адаптуватися до викликів, пов'язаних з вихованням дітей з РАС.

Ключові слова. Стресостійкість, розлади аутистичного спектра, арттерапія, творчі методи, емоційна саморегуляція, психологічна підтримка.

На сьогодні в Україні зростає кількість сімей, в яких виховується дитина з розладом аутистичного спектра. Загально відомо, що це стає певним випробовуванням для всієї родини, особливо для матерів, оскільки саме на них найчастіше покладається основна відповідальність за догляд, адаптацію дитини до соціального середовища та емоційну підтримку, що вимагає значних фізичних, психологічних та емоційних ресурсів. В більшості випадків відбувається руйнування їх життєвих планів, з'являються різноманітні почуттів до самих себе (жаль, злість, безпорадність), так до самої дитини, розуміння того, що дитина має право розвиватися індивідуально, бути не такою як всі [1, с. 28]. Більшість матерів перебувають в стані хронічного стресу через власну безпорадність та некомпетентність в питаннях виховання особливої дитини,

відсутність необхідної допомоги з боку фахівців різного профілю та єдиним бажанням ізолюватися від суспільства зі своїм власним горем [2, с. 67].

Зважаючи на різні наукові підходи до визначення стресостійкості як багатовимірного феномену, що висвітлено у чисельних працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, у нашій роботі розроблено власний концептуальний підхід до організації дослідження стресостійкості матерів, які виховують дітей з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС).

Первинним етапом нашого дослідження було проведення анкетування, як поширеного методу збору інформації, який здійснюється за допомогою опитування досліджуваних, який не передбачає спеціальної підготовки респондентів, тому широко застосовується в багатьох науках, як основний метод дослідження, так як і допоміжний, зокрема в психології.

Для досягнення поставленої мети було проведено вибіркове пряме анкетування із залученням групи матерів, які виховують дітей з особливостями розвитку, зокрема з РАС. Загальна вибірка дослідження склала 18 осіб. Вікова категорія учасниць дослідження охоплює жінок у віці від 28 до 49 років, що відповідає періоду зрілості, коли особистісні, соціальні та професійні обов'язки часто поєднуються з підвищеними вимогами до виховання дітей з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС).

Авторами був створений опитувальний бланк за допомогою Google Forms, який містив 22 питання та розповсюджений через популярні соціальні мережі, зокрема в спільнотах родин, які виховують дітей з особливими потребами, об'єднавши матерів з різних куточків нашої країни, в тому числі тих, хто в зв'язку з воєнним станом тимчасово проживає за кордоном. На момент опитування 16 респондентів проживають в Україні (88,8 %), 2 – виїхали через воєнний стан в країні, мешкають за кордоном (11,2 %). Всім учасницям було повідомлено про те, що участь у опитуванні є анонімною та конфіденційною, без ідентифікації особи.

Значну увагу привертають результати опитування, які стосуються кількох ключових аспектів, важливих для нашого дослідження. Зокрема, всі матері відмічають, що доволі часто або постійно перебувають в стані стресу, як основну причину відмічаючи особливості дитини та реагування соціального середовища, відсутність власної реалізації тощо.

Одним з питань було визначити чи змінилося відношення до життя взагалі. Так, 15 респондентів з 18 (83,3 %) відповіли «так», у 4 (26,7 %) з них зміна відбулася через зміну життєвих пріоритетів, появу бажання просто жити і радіти, цінувати що є, у інших 11 учасників (73,3 %) життя фокусується тільки на дитині, деякі матері (3) відмітили, що припинили спілкуватися з друзями. Відповідь «ні» обрали 3 учасниці (16,7 %).

Тобто в загальному баченні ситуації у 61,1 % учасниць (11 матерів) життя вибудовується виключно на піклуванні про дитину, що свідчить про високий рівень емоційної та фізичної залученості матерів у процес виховання. Це може бути індикатором потенційного емоційного виснаження, обмеження власних інтересів і потреб, а також недостатньої зовнішньої підтримки, необхідної для збереження балансу між турботою про дитину та власним благополуччям.

9 матерів (50 %) хотіли б змінити роботу, працювати, розвиватися професійно, мати більше часу для себе. 17 учасниць (94,4 %) – хотіли б віднайти себе в новій професії, спробувати новий вид діяльності.

Для визначення рівня стресостійкості у матерів, які виховують дітей з особливостями розвитку, авторами було обрано та застосовано тест самооцінки стресостійкості особистості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном. Цей інструмент дозволяє оцінити індивідуальну здатність до подолання стресу, рівень емоційної стабільності та ефективність адаптації до складних життєвих обставин. Ця методика допомагає визначити п'ять рівнів її прояву, як «відмінно», «добре», «задовільно», «погано» та «дуже погано». Результати діагностики за методикою представлені на рис. 1.

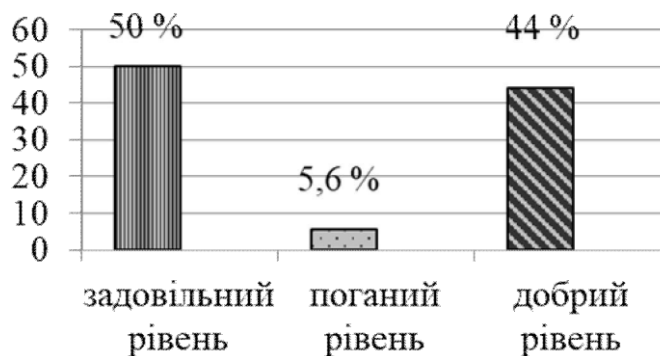


Рис. 1 Результати визначення рівня стресостійкості у матерів дітей з РАС.

За результатами застосування методики 9 матерів з 18 визначили рівень своєї стресостійкості як задовільний (50 %), 1 – дала оцінку «добре» (5,6 %), 8 – оцінили як «погано» (44,4 %).

Арттерапія є ефективним інструментом для роботи зі стресом та емоційним виснаженням, що часто спостерігається у матерів дітей з РАС. Вона сприяє розвитку стресостійкості шляхом залучення до творчого процесу, що допомагає знижувати тривожність, опрацьовувати емоції та формувати позитивні стратегії подолання труднощів. Цей метод об'єднує цілу низку специфічних методів, які сприяють зціленню людини через засоби мистецтва.

Момент «зцілення» особистості передбачає гармонізацію внутрішнього стану, відновлення емоційного балансу та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації. Використовуючи творчі процеси, арттерапія дозволяє людині висловити приховані емоції, усвідомити їх та знайти способи подолання психологічних труднощів [3, с. 5].

Під час додаткової діагностичної бесіди з кожною учасницею дослідження було запропоновано виконати кілька арт-терапевтичних вправ. Ці вправи мали на меті:

- виявлення емоційного стану: через творчість учасниці могли краще усвідомити свої почуття та переживання.
- ідентифікацію джерел стресу: творчі завдання допомагали виявити фактори, які викликають напруження, а також визначити потенційні ресурси для їх подолання.
- релаксацію: під час виконання вправ створювалася атмосфера, що сприяла зниженню тривожності та емоційного напруження.

Вправи були адаптовані під потреби кожної учасниці та включали такі завдання, як малювання емоцій, створення ресурсних колажів у вигляді схем та образів, що символізують внутрішній стан. Зокрема, арттерапевтичні вправи «Дерево життя» (ця техніка сприяє підвищенню впевненості в собі, усвідомлення що кожен може жити своє життя, планувати та мріяти незалежно від обставин); колаж «Мій ресурс»: створення колажу з опорних схем та власних схематичних малюнків, що відображає джерела підтримки та сили з метою допомоги матерям зосередитися на позитивних аспектах свого життя; арттерапевтична вправа «Камінь» власне бачення їхнього тягара, життєвих труднощів або джерела стресу, обговорення їх кроків в реальному житті, що допоможуть позбутися цього тягара через усвідомлення емоційної його важкості для себе, а також знайти символічний спосіб його трансформації, через створення відчуття полегшення та надії на позитивні зміни.

Результати обговорювалися з кожною учасницею, що дозволило поглибити розуміння їхнього емоційного стану та рівня стресостійкості, усвідомити власну цінність та бажання жити повноцінним життям.

За результатами дослідження можна зробити висновки:

1. Питання стресостійкості матерів дітей з особливостями розвитку, зокрема з розладами аутистичного спектра (РАС), залишається надзвичайно актуальним в Україні. Незважаючи на наявність значного обсягу інформації про способи підтримки таких сімей, у практичній площині все ще існує дефіцит системних, доступних і дієвих програм, спрямованих на зниження рівня стресу та посилення емоційної стабільності матерів.

2. Вивчені питання формують основу для розуміння важливості арт-терапії у роботі з матерями дітей з розладами аутистичного спектру, які постійно знаходяться в стані стресу та підкреслюють необхідність впровадження таких методик у комплексну систему їх психологічної підтримки.

Використана література

1. Якнюнас Є.Є., Гусак Н.Є. Чинники батьківського стресу батьків, які виховують чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутистичного спектра. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Том 2. С. 67-73.

2. Концептуалізація системи сімейно-орієнтованого психолого-педагогічного супроводу родини, яка виховує дитину з особливими потребами / О.В. Царькова, О.О. Прокоф'єва, Г.Б. Варіна та ін.; за заг. ред. докт. психолог. наук О.В. Царькової. Мелітополь: Люкс, 2019. 417 с.

3. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. /за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.

