

УДК 159.922.71.8:621:391(082)

Л. Н. Авдеенок, М. М. Аксенов, Е. Н. Скрипачева

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА С ЖЕНЩИНАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В СИТУАЦИИ СЕМЕЙНОГО КРИЗИСА

Целью исследования явилось изучение влияния отрицательных эмоций на психическое здоровье женщин, находящихся в семейном кризисе. Психокоррекционная работа с данными пациентами.

Ключевые слова: развод, проблемные семейные отношения, семейный кризис, расстройства поведения, коррекция проблемного поведения.

Семейный кризис (развод, супружеские проблемные отношения, проблемы с детьми, проблемы с престарелыми родителями) для большинства женщин является стрессом, труднопереносимым состоянием, которое сопровождается нарушением эмоций. Нами было обследовано 548 женщин, находящихся в ситуации семейного кризиса, в возрасте от 23 до 56 лет, со средним специальным образованием – 47 % и высшим – 53 %. 358 находились на лечении в отделении пограничных состояний, остальные 190 женщин посещали психокоррекционные занятия амбулаторно. Для выявления нарушений эмоций был предложен опросник самооценки эмоционального состояния, в котором представлен перечень эмоций, присущих человеку (положительных и отрицательных). Известно, что эмоция – это субъективное отражение объективных отношений между людьми. Эмоции украшают жизнь здорового человека, делают личность привлекательней и яркой. Эмоции проблемного человека снижают качество жизни, ухудшают картину болезни, приводят к психосоматическим нарушениям. Эмоции характеризуются динамикой, фазностью (напряжение и угасание). Они часто могут быть полярны (один и тот же человек может любить и ненавидеть), различаются по силе переживания, по влиянию их на жизнедеятельность. В зависимости от особенностей личности и сложившейся ситуации эмоциональные проявления будут разнообразны. Эмоциональные свойства личности могут проявляться в аффективности, впечатлительности, страстности, холодности, добродушии, альтруизме, эгоизме и т.д. [1].

Эмоциональные нарушения регистрируются уже при первичной беседе. На лице выражение печали и скорби, характерен потухший взгляд. При обследовании пациенты условно разделились на две группы. Пациенты первой группы в основном говорили мало, отвечали только на вопросы консультанта, их речь была тихой, маловыразительной, не сопровождалась мимикой и необходимыми жестами, часто глубоко вздыхали, нередко тихо плакали. Для них характерны следующие выражения: «мне все равно», «не хочу», «не буду», «я устала». Чувствуют ненужность собственного существования. Другая группа, напротив, начинает

много и очень громко говорить, не всегда последовательно излагая конфликтную ситуацию, громко рыдают и смеются. Для них характерны следующие фразы: «Я должна отомстить, постоять за себя», «Я не успокоюсь, мне очень плохо». Отрицательные эмоции в супружестве возникают тогда, когда не удовлетворяются следующие потребности в браке: потребность в нежности, возможности обсуждать основные семейные проблемы, честность и открытость отношений в браке, потребность в финансовой поддержке, потребность в уважении и признании как жены и матери. Анализ личностных характеристик исследуемых женщин выявил роль жены-матери и жены-дочери. Жену-мать отличает потребность помогать, решать многие проблемы за мужа, поддерживать, спасать, принимать самостоятельно ответственные решения, быть нужной для всех членов семьи и, соответственно, иметь уважение и признание со стороны мужа. Но в то же время слабость, нередко подчиняемость мужчины, его потребность в опеке раздражают и вызывают напряжение у жены, тем самым нарушают семейную адаптацию. Жена-дочь ориентирована на постоянную поддержку, понимание, решение многих проблем своим мужем, испытывает потребность в протекции со стороны мужа, с которым могла бы чувствовать «маленькой девочкой», предметом внимания и восхищения. Такие женщины инфантильны, зависимы, капризны [2]. Если подобные отношения прекращаются, то женщина впадает в отчаяние, тревогу, панику. Ролевые несоответствия женщин приводят к семейным ссорам, супружеским конфликтам. Конфликты в большинстве своем порождаются неспособностью, неумением понять и прощать друг друга. Многим кажется простить – значит уступить, унизиться: «Лучше разведусь, чем буду перед ним унижаться». Несоответствие ролевых функций, неуступчивость, неуживчивость, склонность к драматизации, неумение отделить главное от второстепенного в жизненной ситуации приводят к дисгармонии семейных отношений и, как правило, к накоплению отрицательных эмоций. Отрицательные эмоции, по данным исследования, приводят к следующим проблемам:

– усиливают уже имеющиеся конфликты;

- окружающие люди стремятся сократить общение, иногда испытывают даже неприязнь;
- возникают проблемы продвижения по службе и сужение социальных возможностей;
- отрицательные эмоции приводят к избеганию общения и одиночеству;
- у них чаще других возникают проблемы со здоровьем;
- если негативные эмоции осознаются, то осознание приводит к заниженной самооценке;
- отрицательные эмоции провоцируют словесные или физические оскорбления, направленные на людей, которых любят или уважают;
- негативные эмоции ассоциируются с неуправляемой ездой на автомобиле, способной привести к столкновению с законом;
- отрицательные эмоции влекут за собой профессиональную неудовлетворенность и неспособность адаптироваться, возникновение проблем с коллегами по работе, снижение продуктивности;
- неспособность принимать решения, проявлять ответственность за свои действия, непродуктивное решение проблем;
- отрицательные эмоции могут быть причиной принятия алкоголя, наркотиков, курения;
- негативные эмоции сужают жизненное пространство по схеме работа–дом;
- имеющиеся ранее интересы утрачивают свою актуальность (кино, театр, выставки, походы в гости);
- имеются наблюдения обращений пациенток к гадалкам и экстрасенсам;
- снижена способность к длительной и требующей внимания работе;
- часто не могут выделить главное от второстепенного в проблемной ситуации;
- драматизируют свою жизненную проблему, не видят дальнейших перспектив своего развития;
- при отрицательных эмоциях нарушается выполнение родительских функций;
- возникают пассивные суицидальные мысли.

При консультировании женщин, находящихся в семейном кризисе, важно установить личную и положительную эмоциональную связь с пациентами, чтобы повысить уровень доверия и вероятность согласия в поведенческом плане с теми задачами, которые оговорены. Задача психотерапевта – продемонстрировать, что он может видеть ситуацию глазами пациента, понимает, какое напряжение испытывает пациентка, каково ее состояние и цели. Пациенты часто приходят на консультацию с негативным настроением, склонны преувеличивать конфликты и не способны переносить неприятности. Одна из задач психолога-консультанта – снизить уровень интенсивности негативных эмоций с помощью изменения отношения к окружающему миру [3]. Мы использовали при работе с больными раци-

ональную эмотивную бихевиоральную терапию А. Эллиса. На первом этапе информация пациента не подвергается сомнению, а наоборот, принимается в том виде, в каком они его подают. Такое открытое принятие становится для пациента положительным мотивом для дальнейшей психокоррекционной работы. Совместные оценки семейных кризисов, неприятных жизненных ситуаций, сложных взаимоотношений с мужем ведут к снижению отрицательных эмоций и увеличению возможности решения проблем. Психолог помогает заменить негативные и ригидные интерпретации имеющихся проблем на более гибкие и сдержанные. Практически во всех случаях пациенты ошибочно полагают, что их отрицательные эмоции формируют члены семьи, а психолог на примерах объясняет, что это только их реакции на ситуацию. Подобная проработка реакций на ситуацию приводит к выводу, что отрицательные эмоции – это собственные эмоции, а не воздействие других людей на эмоции пациентов. Пациенты в процессе психокоррекционной работы возвращают себе контроль собственных эмоций. Они понимают, что не сама проблемная ситуация вызывает отрицательные эмоции, а оценка ситуации. А оценка проблемной ситуации часто может быть драматизирована. Необходимо точно описать и оценить кризисную ситуацию, не преуменьшая, не преувеличивая ее. Консультант в процессе занятий помогает пациентам реально посмотреть на проблемную ситуацию и определить ориентацию на решение проблемы, таким образом снижая негативные эмоции. В результате анализа имеющихся проблем, в конце концов, пациенты приспосабливаются и адаптируются к реальной ситуации и начинают рассматривать альтернативные решения проблем. Зачастую пациенты сами в результате обсуждения определяют позитивные позиции в своей сложной ситуации. Это может быть переключение на другой вид деятельности (спорт, театр, изучение иностранных языков, поездка в другой город), а также ориентировка на личностный рост, расширение жизненного пространства. При обсуждении реальной ситуации пациент смотрит на себя как бы со стороны и тем самым снижает интенсивность негативных переживаний, стремится найти позитивные моменты в своей жизни (родительская семья, дети, значимые друзья) и ориентироваться на них в дальнейшем. Пациентки стремятся изменить свою речь, употребляя в своей речи больше позитивных оптимистических слов, что тоже влияет на психическое состояние. Пишут по просьбе психотерапевта рассказы о своем будущем с благоприятным исходом. Таким образом, отрицательные эмоции, которые являются разрушительными для пациента, в результате совместной с клиентом работы постепенно снижаются и меняются на позитивные.

Список литературы

1. Дружинин В. Н. Психология семьи. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 208 с.
2. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. Пер. с лит. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
3. Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М., 1991.

Авдеенок Л. Н., кандидат психологических наук, доцент.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, г. Томск, Томская область, Россия, 634061.

Аксенов М. М., доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, г. Томск, Томская область, Россия, 634061.

Скрипачева Е. Н., аспирант.
Томский государственный педагогический университет.
Ул. Киевская, 60, г. Томск, Томская область, Россия, 634061.
E-mail: pkc_dialog@mail.ru

Материал поступил в редакцию 20.01.2009.

L. N. Avdeenok, M. M. Aksenov, E. N. Skripacheva

PSYCHOCORRECTIVE WORK WITH WOMEN UNDER FAMILY CRISIS

The objective of the investigation was study of influence of negative emotions on mental health of women under family crisis. Psychocorrective work with these patients.

Key words: *divorce, problem family relations, family crisis, behavioral disorders, correction of problem behavior.*

Avdeenok L. N.
Tomsk State Pedagogical University.
Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Tomsk oblast, Russia, 634041.

Aksenov M. M.
Tomsk State Pedagogical University.
Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Tomsk oblast, Russia, 634041.

Skripacheva E. N.
Tomsk State Pedagogical University.
Ul. Kievskaya, 60, Tomsk, Tomsk oblast, Russia, 634041.
E-mail: pkc_dialog@mail.ru