

Терапевтическая функция групп поддержки для женщин в трудных жизненных ситуациях

Рустамова Ирода Абдукаххор кизи

Студент (магистр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: iroda_usrust95@mail.ru

В настоящее время на кафедре психологии Филиала МГУ им. М.В.Ломоносова в Ташкенте запущен научный проект, целью которого является определить возможности групп поддержки для оптимизации психологического состояния женщин, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. В рамках данного исследования предполагается изучить, как переживают трудную жизненную ситуацию женщины - участницы группы, можно ли наблюдать терапевтический эффект от регулярного посещения группы и как будет меняться динамика переживаний женщины в отношении искомой ситуации.

В контексте социально-психологических методов оказания помощи людям в трудных жизненных ситуациях такой психологический инструмент как группы поддержки в мировой практике применяется уже более полувека. В настоящее время специалисты Узбекистана также располагают возможностью, правда пока в ограниченном количестве, привлечения женщин, из числа желающих, в такие группы. В связи с этим стало возможным осуществить научное исследование, направленное на психологическую эффективность таких групп для женщин, переживающих трудную жизненную ситуацию.

Среди жизненных ситуаций, которые встречаются и трудно проживаются жительницами нашего региона встречаются такие, как потеря близкого человека, в частности супруга, родителей, ребенка; отсутствие возможности иметь детей; непринятие и постоянное давление в семье, в частности конфликтные отношения «свекровь-невестка», нездоровые отношения между супругами; безработица; эмиграция и др.

Первые результаты исследования показывают, что женщины, посещающие группу, благодаря поддержке других участников, начинают смотреть на многие вещи, связанные с трудной жизненной ситуацией как будто с другого ракурса, они также на протяжении всего периода регулярных встреч в группе делятся своими осознаниями, связанными со многими сторонами собственной жизни. По прошествии некоторого времени участия в работе группы, они обретают способность переживать свою отдельность от ситуации и говорить о ней в контексте целостной жизни, в которой есть не только трудности, но и что-то другое, способное поддержать и вернуть ресурсы.

Наш опыт ведения групп поддержки показывает, что группа поддержки:

- 1) дает возможность не только поделиться своим опытом, но и услышать, как другие «тебе подобные» справляются с подобного рода трудностями;
- 2) дает ощущение того, что «я не одна»!, со своей бедой. На самом деле есть много других людей, которые также испытывают трудности, порой очень похожими на те, с которыми столкнулась «я сама»;
- 3) позволяет каждому участнику делиться своим опытом преодоления трудностей и дает возможность получить обратную связь от каждого участника группы;
- 4) так устроена, что каждому своему члену обеспечивает безопасность участия: там не оценивают, не критикуют, не осуждают, не перебивают.

Опираясь на эмпирический опыт, который мы наблюдаем в группах, можно говорить о том, что группы поддержки выполняют не только поддерживающую, но и терапевтическую функцию.

На сегодняшний день нами завершено пилотажное исследование. Работа с участниками группы поддержки длилась 2 месяца. Встречи проходили раз в неделю. Замеры проводились в момент вступления в группу поддержки, а также после 2 месяцев посещения группы поддержки. В предстоящем исследовании планируется вести также протокол с фиксацией состояния участниц и значимых изменений после каждой встречи. В качестве контрольной группы планируется наблюдение за женщинами, попавшими в трудную жизненную ситуацию, но не посещающими группу поддержки. В период пилотажного исследования такая процедура наблюдения была проведена пока только с одной женщиной.

В пилотажном исследовании, таким образом, наша выборка состояла из 7 женщин. Среди них были женщины, которые прошли 2-х месячный курс группы поддержки (6 человек) и те, которые не имели такого опыта (одна женщина).

В их обратной связи, объективированной психологическими методами (опросники и проективные методы на оценку эмоционального состояния) выявлена положительная динамика:

- благодаря коммуникации в группе участницы находят ресурсы для разрешения трудной жизненной ситуации;
- эмоциональное состояние участниц в начале и в конце встречи различное;
- группа поддержки дает ощущение того, что теперь женщина не наедине со своей бедой.

У женщины, которая не участвовала в работе группы поддержки, но также объективно находилась в трудной жизненной ситуации, зафиксированы следующие результаты:

- она переживает данный период более остро;
- ее эмоциональное состояние отражается также на физическом состоянии (головные боли, тревожность);
- есть внутренние ресурсы, но она сомневается в положительном разрешении ситуации.

Таким образом, в результате проведенного пилотажного исследования была зафиксирована положительная динамика в психологическом состоянии у женщин, которые участвовали в регулярных встречах группы поддержки. Сравнение результатов экспериментальной и контрольной группы позволяет также допустить наличие терапевтического воздействия группы поддержки, которое заключается в предоставлении опор и дополнительных ресурсов для совладания с искомой трудной жизненной ситуацией.

Источники и литература

- 1) Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2
- 2) Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – NY, 1984.
- 3) Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process. – NY: McGraw-Hill, 1966