

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.Г. Чернышевского»**

Факультет: психологии
Кафедра: общей и консультативной психологии

АВТОРЕФЕРАТ

**«Психологическое консультирование молодых супругов с нарушениями
внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции»**

Выполнила:
Баранова Екатерина Анатольевна
студентка 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»

подпись

Научный руководитель:
И.Ю. Аранович
канд. мед. н., доцент

подпись

01.12.22г.

Саратов, 2022

Введение. Актуальность темы выпускной квалификационной работы магистра обуславливается тем, что супружеские отношения традиционно принято рассматривать в качестве постепенного перехода от эгоистичности и беспечности в любви к самоотверженности и принятию другого человека. Такое переход крайне редко осуществляется без определенных сложностей и усилий в отношениях молодых мужа и жены. Достаточно часто им даже начинает казаться, что новое состояние нельзя считать любовью, так как в нем меньше удовольствий и, безусловно, больше душевного труда. В связи с этим, нередко у молодых супругов отмечаются различные трудности во внутрисемейных отношениях.

Причины для размолвок в большинстве своем не носят никакого принципиального характера. Также важно отметить, что утрата в порыве гнева трезвости мышления не способствует главной цели конфликта - логически убедить супруга в своей правоте. Амбициозность также способствует усилению разрыва между позициями каждой из дискутирующих сторон. Но при этом, в результате, резерв доводов, а в некоторых случаях и оскорблений исчерпывается, накал конфликта начинает постепенно угасать и отношения в молодой семье нормализуются.

В 2020 г., в условиях пандемии коронавируса, и, как следствие, принятия режима самоизоляции, многие молодые семьи были вынуждены все свое время посвящать друг другу, что способствовало ухудшению внутрисемейных отношений у молодых супругов. Данная тенденция обуславливалась сразу несколькими факторами: невозможность смены деятельности (хобби, работа и др.), увеличение количества бытовых обязанностей, невозможность отдыха друг от друга и др. В свою очередь, даже осенью 2020 г., когда в целом режим самоизоляции был смягчен, многие молодые семьи не смогли нормализовать отношения. В связи с этим, особую актуальность приобретает поиск средств и методов психологического консультирования молодых супругов с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Степень изученности темы исследования. Анализом проблемы особенностей и тенденций внутрисемейных отношений у молодых супружеских пар и их возможных нарушений занимались такие исследователи, как З.И. Айгумова, Н. Аккерман, Т. В. Андреева, И. Богомолов, К. Витакер, В.В. Горшкова и др.

Также особую важность для данного исследования получили труды таких авторов, как Р.А. Калинина, С.В. Ковалев, М.М. Ковалевский, А.В. Манойло и др.

Анализ литературных источников позволил сделать вывод, что, поскольку за последние сто лет, с учетом образа жизни современного общества, молодые семьи не оказывались в режим строгой самоизоляции, проблема психологического консультирования молодых супружеских пар в такой ситуации не являлась предметом специального изучения.

Цель исследования: проанализировать особенности психологического консультирования молодых супружеских пар с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть общую характеристику понятия «психологическое консультирование»;
2. Изучить специфику внутрисемейных отношений молодых супружеских пар в условиях самоизоляции;
3. Проанализировать особенности психологического консультирования молодых супружеских пар с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции;
4. Провести опытно-экспериментальное исследование психологического консультирования молодых супружеских пар с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Объект исследования: внутрисемейные отношения у молодых супружеских пар в условиях вынужденной самоизоляции.

Предмет исследования: особенности психологического консультирования молодых супругов с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Гипотеза исследования: использование различных технологий психологического консультирования способствует улучшению межличностных отношений и профилактике конфликтов в молодых семьях с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Положения, выносимые на защиту:

1. В консультировании молодой семьи с теми или иными внутрисемейными отношениями важны эмоциональная включенность, понимание семейной пары, умение войти в их положение, сопереживание, а также психологу необходимо смотреть на ситуацию и на самих обратившихся объективно. Задача семейного консультанта заключается в том, чтобы молодые супруги взглянули на свои семейные проблемы со стороны, выяснить какие межличностные отношения, конфликты, особенности поведения стали источником сложностей в условиях самоизоляции, обсудить возможные варианты развития событий при любом решении. Для этого можно применять как разные психотерапевтические подходы, так и интегративный подход, и психосоциальные техники.

2. Для преодоления нарушений внутрисемейных отношений в молодых семьях в условиях вынужденной самоизоляции целесообразно использовать следующие консультационные техники: «Ролевые позиции в отношениях с партнером», «Роли, которые не проявляются в отношениях или никогда не проявлялись», «Мои новые роли в отношениях», «Мои ожидания от отношений», «Ценности в отношениях», «Ресурсы для развития отношений», «Брать-отдавать в отношениях», «Я — женщина в отношениях», «Я — мужчина в отношениях», «Секс в отношениях» и «Мои отношения с партнером сегодня: партнерство, конкуренция, эмоциональная близость, дистанция».

3. Проведение психологических консультаций способствует уменьшению количества проблем в коммуникации супругов в молодых семьях, формированию желания делать друг для друга что-то приятное, повысился повышению уровня сформированности таких элементов внутренней коммуникации, как взаимопонимание между супружами, легкость в коммуникации и психотерапевтичность общения. Кроме того, такие консультации повышают уровень доверительности общения между молодыми супружами.

Научная новизна исследования заключается в разработке программы психологического консультирования молодых супружеских пар с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученного материала в практике работы психологов-консультантов с целью работы с молодыми супружескими парами с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Структура выпускной квалификационной работы обусловлена целями и задачами исследования, логикой изложения материала и состоит из введения, двух глав, подразделенных на параграфы, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы. В первой главе выпускной квалификационной работы нами были рассмотрены теоретические основы изучения психологического консультирования молодых супружеских пар с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

Психологическое консультирование является одним из наиболее эффективных видов психологической помощи. Суть его заключается в том, что консультант с помощью различных психологических теорий и коммуникативных навыков стремится помочь клиенту в решении его личной проблемы. Для психологического консультирования характерны следующие особенности: консультант в большинстве случаев опирается только на

теоретические знания, встречи всегда ограничены во времени и носят систематический характер, между клиентом и консультантом не должно возникать никаких других отношений, помимо терапевтических. Также важно отметить, что в психологическом консультировании немаловажная роль отводится психодиагностики, которая способствует выявлению черт характера клиента и его личностных особенностей, что облегчает процесс понимания клиентом сущности анализируемой проблемы.

В психодиагностике и метод, и методика выступают схожими понятиями, однако имеющими некоторые различия. В первую очередь, и метод, и методика направлены на выявление некоторых психических качеств личности, однако методики решают частные задачи, в отличие от метода в целом. При этом методики позволяют собрать информацию в кратчайшие сроки, оценивать именно качества индивида, а не его личность, а также получить наиболее полезную информацию с позиции оценки данных качеств. Наиболее широкая классификация методик: объективные и субъективные, которые различаются, в первую очередь, ролью психодиагноста в исследовании. При этом все современные тесты, безусловно, носят субъективный характер.

Объективные и проективные методики в психологическом консультировании в настоящее время выступают основами психодиагностики. Касательно проективных методик – они составлены таким образом, чтобы не выявлять определенные качества личности, а сформировать ее психологический портрет. При этом особую важность представляют не та информация, которую предоставляет испытуемый, а его собственное отношение к ней. На такие методики не существует верных или неверных ответов – все варианты учитывают индивидуальные различия людей. Главными недостатками таких методик можно считать отсутствие доверительного контакта перед сеансом и возникновение ошибок психодиагноста и инструментальных ошибок. С этой целью целесообразно следить за тем, чтобы специалист не проектировал собственные проблемы в

работе с клиентами, стремился оценить ситуацию в целом, не избирая отдельные моменты.

В апреле 2020 г. в России был объявлен режим самоизоляции, который стал причиной изменений межличностных отношений людей в семье, в том числе и молодых супружеских пар. В частности, согласно данным многочисленных исследований, самоизоляция на многие семьи повлияла положительно за счет таких факторов, как: освобождение времени на общение внутри семьи, возможность для супружеских пар делать домашние дела совместно, сплочение семей в условиях стрессовых ситуаций и др. Однако, в некоторых молодых семьях, преимущественно деструктивных, самоизоляция, напротив, усилила конфликты, которые назревали ранее. Наиболее ярким негативным проявлением является учащение случаев алкоголизма, домашнего насилия, пренебрежительного отношения и др. Кроме того, молодые супружеские пары, которые еще не успели полностью пройти период притирки, столкнулись к необходимости быстрого привыкания друг к другу, что стало причиной усиления раздражения на фоне негативного психического состояния. В связи с этим, можно сформулировать общую тенденцию: самоизоляция сплотила и объединила гармоничные семьи, тогда как отношения в дисфункциональных супружеских парах, напротив, значительно ухудшились.

В консультировании молодой семьи с теми или иными внутрисемейными отношениями важны эмоциональная включенность, понимание семейной пары, умение войти в их положение, сопереживание, а также психологу необходимо смотреть на ситуацию и на самих обратившихся объективно. Задача семейного консультанта заключается в том, чтобы молодые супружеские пары взглянули на свои семейные проблемы со стороны, выяснить какие межличностные отношения, конфликты, особенности поведения стали источником сложностей в условиях самоизоляции, обсудить возможные варианты развития событий при любом решении. Для этого можно применять как различные психотерапевтические подходы, так и интегративный подход, и психосоциальные техники.

В условиях самоизоляции наибольшее распространение получили такие формы профилактики супружеских конфликтов в молодых семьях в ходе консультаций, как информирование (проведение бесед с молодыми супругами (как совместно, так и лично), лекций и просмотр видеороликов по определенной тематике), мероприятия по организации социального окружения (формирование отрицательного мнения по поводу девиантного поведения в супружеских межличностных отношениях), стимуляция личностных ресурсов (с целью раскрытия и осознания людьми собственных желаний и потребностей, а также для нахождения ими хобби и интересных занятий, которые приносят положительные эмоции в условиях самоизоляции), а также тренинги, нацеленные на укрепление межличностных отношений в молодых семьях. Обязательно строить процесс консультирования на основе диагностики молодых супругов, потому что многое может быть ясно не только при беседе, но и при обработке и интерпретации результатов валидных и надежных методик.

Во второй главе выпускной квалификационной работы нами были представлены опытно-экспериментального изучения психологического консультирования молодых супругов с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции.

В практической части дипломного проекта, нами было проведено экспериментальное исследование на базе организации Центр «Семья» г. Томска. Цель исследования – провести анализ нарушений внутрисемейных отношений у молодых супругов в условиях вынужденной самоизоляции. Для проведения исследования были выбраны следующие методики: модифицированная методика «Исследование привязанности и соперничества» (А.И. Баркан) и опросник «Общение в семье» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская).

Согласно результатам первичной диагностики было отмечено, что в целом молодые семьи хотят не расставаться друг с другом на длительное время, готовы к открытой коммуникации и уединению друг с другом. Но при

этом, в большинстве молодых семей отмечаются трудности с коммуникацией (супруги не хотят делиться своими мыслями и чувствами), а также у них в недостаточной степени присутствует желание радовать своих партнеров. Кроме того, в целом в молодых семьях отмечается низкий уровень сформированности внутренней коммуникации в условиях вынужденной самоизоляции.

В наибольшей степени в молодых семьях сформированы такие элементы внутриличностной коммуникации, как доверительность отношений и сходство взглядов. В свою очередь, такие элементы, как взаимопонимание между супружами, легкость в коммуникации и психотерапевтичность общения, напротив, сформированы недостаточно. На основании результатов констатирующего исследования нами был сделан вывод о наличии ряда внутрисемейных нарушений между молодыми супружами, которые приняли участие в исследовании, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

На основании результатов констатирующего исследования нами была разработана программа психологического консультирования молодых супругов с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции, которую мы апробировали с респондентами, принявшими участие в исследовании. Исследование проводилось в течение 2 месяцев с 01.09 по 01.11. 2022 г. Всего за время формирующего исследования было проведено 11 консультаций с использованием следующих техник: «Ролевые позиции в отношениях с партнером», «Роли, которые не проявляются в отношениях или никогда не проявлялись», «Мои новые роли в отношениях», «Мои ожидания от отношений», «Ценности в отношениях», «Ресурсы для развития отношений», «Брать-отдавать в отношениях», «Я — женщина в отношениях», «Я — мужчина в отношениях», «Секс в отношениях» и «Мои отношения с партнером сегодня: партнерство, конкуренция, эмоциональная близость, дистанция». После окончания

формирующего исследования нами была повторена констатирующая диагностика с целью определения эффективности проведенных консультаций.

На контрольном этапе исследования было выявлено, что супруги после проведения консультаций стали стремиться проводить друг с другом больше времени, стали прислушиваться не только к своим желаниям, но и желаниям партнера, а также научились более открыто высказывать свои пожелания и претензии касательно семейной жизни в конструктивной форме. Кроме того, значительно снизилось количество проблем в коммуникации супругов друг с другом, а также стало появляться желание делать друг для друга что-то приятное.

Также было отмечено, что в целом в молодых семьях отмечается высокий уровень сформированности внутренней коммуникации в условиях вынужденной самоизоляции после завершения программы психологического консультирования. Значительно повысился уровень сформированности таких элементов внутренней коммуникации, как взаимопонимание между супружами, легкость в коммуникации и психотерапевтичность общения. Кроме того, было отмечено увеличение доверительности общения между молодыми супружами. Количественная обработка результатов исследований степени сформированности внутрисемейных отношений и внутренней коммуникации в молодых семьях показала, что различия между показателями по всем методикам на констатирующем и контрольном этапах исследования статистически значимы.

Следовательно, гипотеза о том, что использование различных технологий психологического консультирования способствует улучшению межличностных отношений и профилактике конфликтов в молодых семьях с нарушениями внутрисемейных отношений в условиях вынужденной самоизоляции, получила экспериментальное подтверждение.

Заключение. При подведении итогов нами был сделан вывод, что самоизоляция – это достаточно сложное испытание для молодых супружеских пар, которые в условиях контакта в режиме 24 часов в сутки, нередко чувствуют

ограничение личного пространства, отсутствие свободы, что негативно сказывается на степени сформированности внутрисемейных отношений и характере коммуникации между супругами. Для решения возникающих конфликтов и их профилактики целесообразно проводить соответствующие психологические консультации, позволяющие минимизировать последствия возникающих противоречий.

В ходе исследования поставленная цель была достигнута.