

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

Кафедра общей и консультативной психологии
наименование кафедры

Тренинг эффективного супружеского взаимодействия как фактор

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

улучшения эмоциональной близости и жизнеспособности семьи

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА

студента (ки) 2 курса 264 Группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Елисеевой Юлии Николаевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Современное общество отличается сложным, нелинейным и даже кризисным характером развития, что обуславливает возрастание числа различных вызовов, с которыми сталкиваются супружеские семьи. К ним могут относиться социально-политическая и экономическая нестабильность, виртуализация социальной среды и межличностных отношений, дефицит времени на совместный досуг и др. Вследствие этого, отечественными исследователями активно изучаются индивидуальные и семейные ресурсы супружеской семьи, обеспечивающие ее устойчивость, сплоченность и психологическое благополучие.

Несмотря на это, недостаточно изученными остаются характеристики опыта близких отношений, в частности, роль эмоциональной близости супругов в обеспечении жизнеспособности супружеской семьи в духовной, социальной и иных сферах совместной жизни. Также в отечественной литературе фиксируется малое количество апробированных психологических тренингов, направленных на фасилитацию перечисленных семейных ресурсов, что определяет актуальность данного исследования.

Объект исследования: эмоциональная близость и жизнеспособность супружеской семьи.

Предмет исследования: влияние тренинга эффективного супружеского взаимодействия на эмоциональную близость и жизнеспособность супружеской семьи.

Цель исследования: разработка и апробация тренинга эффективного супружеского взаимодействия.

Основная гипотеза исследования: разработанный тренинг эффективного супружеского взаимодействия способствует повышению показателей жизнеспособности, адаптации и сплоченности семьи.

Дополнительная гипотеза исследования: разработанный тренинг эффективного супружеского взаимодействия способствует снижению

выраженности дезадаптивных коммуникативных реакций на ревность, тревожности и избегания эмоциональной близости.

Задачи исследования:

1. Изучить структурно-содержательные характеристики супружеского взаимодействия;
2. Раскрыть психологическое содержание понятия «жизнеспособность»;
3. Рассмотреть эмоциональную близость как психологический феномен;
4. Разработать программу психологического тренинга эффективного супружеского взаимодействия;
5. Провести психодиагностическое обследование испытуемых в двух замерах – до и после проведения тренинга;
6. Проверить эффективность разработанной программы психологического тренинга эффективного супружеского взаимодействия.

Методы исследования: формирующий эксперимент с использованием метода психологического тренинга, психологическое тестирование, методы математической обработки статистических данных.

Психологическое тестирование проводилось с использованием следующих методик:

1. Опросник «Опыт близких отношений» К. Brennan, R. Fraley в адаптации К.А. Чистопольской и соавторов;
2. «Шкала оценки жизнеспособности семьи» (FRAS-RII) М. Sixbey в адаптации Е.С. Гусаровой и соавторов;
3. «Шкала семейной адаптации и сплоченности» (FACES-3) Д. Олсона и соавторов в адаптации Э.Г. Эйдемиллера и М.Ю. Городновой;
4. Опросник «Коммуникативные реакции на ревность» L. Guerrero, P. Andersen в адаптации И.А. Фурманова, А.О. Вергейчик.

К методам математической обработки статистических данных относятся критерий Шапиро–Уилка, U-критерий Манна–Уитни для двух независимых выборок, критерий Уилкоксона в статистической программе JASP, v. 0.19.3.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы таких исследователей как:

– Ю.Е. Алешина, Т.В. Андреева, Д. Валлерстайн, А.Я. Варга, Е.А. Гаврилова, В.Н. Дружинин, О.А. Карабанова, Н.И. Олифирович, Э.Г. Эйдемиллер, О.Э. Бакланова, И.С. Клецина и др. (работы, анализирующие психологические особенности семейных и супружеских отношений);

– В.Ю. Большаков, Г.И. Захарова, Ю.В. Макаров, Л.А. Петровская, Е.В. Сидоренко, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов и др. (труды, посвященные вопросам разработки и апробации социально-психологических тренингов);

– А.А. Нестерова, Е.С. Гусарова, М.А. Одинцова, Н.В. Козырева, Е.И. Кузьмина, Ж.К. Ионеску, А.В. Махнач, А.И. Лактионова, Е.А. Рыльская, Г. Бонанно, М. Смит, Г. Стаффорд, М. Унгар, Т. Вебб и др. (исследования феномена жизнеспособности);

– Е.П. Ильин, В.Н. Куницына, Н.В. Перепелица, Н.Н. Обозов, Т.П. Гаврилова, И.В. Антоненко, С. Жуард, Дж. Боулби, К. Обуховский и др. (работы, направленные на изучение личностных механизмов формирования эмоциональной близости).

Эмпирическая база исследования. В исследовании приняли участие 35 испытуемых, из которых 19 женщин, 16 мужчин. Возраст испытуемых варьирует от 25 до 49 лет ($M=34,12$; $SD=7,19$).

Важным условием включения участников в состав выборки исследования являлся их брачный статус: к исследованию приглашались лица, состоящие в официально зарегистрированном браке не менее 2 лет на момент участия в исследовании.

В состав экспериментальной группы вошли 18 испытуемых, в состав контрольной – 17 испытуемых.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в расширении научных представлений об эмоциональной близости и жизнеспособности супружеской семьи как факторах улучшения супружеского

взаимодействия; в разработке и апробации программы психологического тренинга эффективного супружеского взаимодействия.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности их использования в рамках группового консультирования супружеских семей с целью повышения эффективности их взаимодействия и фасилитации способствующих ему факторов семейного функционирования (жизнеспособности и эмоциональной близости).

Опыт апробации результатов исследования. По теме диссертационного исследования опубликована следующая работа:

– Елисеева Ю.Н., Фролова С.В. Эмоциональная близость как условие жизнеспособности супружеской семьи // Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент : Материалы XV ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (21 февраля 2025 г., Саратов). – Саратов, 2025 (в печати).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, теоретической и эмпирической глав, заключения, списка литературы и приложения.

Основная часть. По результатам проведенного теоретического исследования можно сформулировать следующие выводы:

– Проанализированы структурно-содержательные характеристики супружеских отношений.

К структурным характеристикам супружеских отношений относятся формальный статус пары, её социально-демографические характеристики и связи с различными институциональными структурами.

Содержательные характеристики супружеских отношений включают эмоциональную близость партнеров, уровень взаимопонимания и поддержки, сексуальную активность, общность интересов и ценностей, а также ведущие способы разрешения конфликтов.

Также нами рассмотрены основные подходы к изучению супружеских установок в ролевом контексте семейной системы, в частности, теоретические

представления о ролевой согласованности / рассогласованности супругов, эгалитарная, традиционная модели семьи и др.

– По определению А.В. Махнач, жизнеспособность представляет собой способность индивида управлять своими личностными и социальными ресурсами в контексте жизненных ситуаций различной степени сложности. В настоящее время в отечественной и зарубежной психологии отсутствует методологическое единство в определении понятия «жизнеспособность», которое часто рассматривается синонимичным и взаимозаменяемым по отношению к таким конструктам как «жизнестойкость», «резильентность», «резистентность».

Ключевым отличием данного конструкта от схожих с ним, по мнению О.А. Селивановой и соавторов, является кумулятивный характер жизнеспособности, то есть ее распространение на целую систему межличностных отношений, например, можно говорить о жизнеспособности семьи, организации, супружеской пары и т.д.

– В качестве критерия гармоничности отношений можно рассматривать наличие эмоциональной близости у партнеров.

На наш взгляд, эмоциональная близость – это феномен неформальных межличностных отношений, заключающийся в стремлении партнеров раскрыть друг другу свой внутренний мир, которое формируется на основе взаимного доверия, принятия, понимания, сочувствия и готовности партнеров к эмоциональной поддержке по отношению друг друга.

В качестве факторов, способствующих формированию эмоциональной близости, можно выделить наличие у субъекта надежной фигуры привязанности. Затрудняют установление близких отношений такие личностные черты, как склонность к переживанию стыда, низкое самоуважение, неуверенность в себе, подозрительность и недоверчивость.

К основным функциям эмоциональной близости относятся: удовлетворение потребности в сопричастности с другими людьми, более полное осмысление жизни в целом и своего Я.

На первом этапе проведения эмпирического исследования нами была поставлена его цель, выдвинуты основная и дополнительные гипотезы, осуществлен подбор методического инструментария, разработана программа психологического тренинга.

На втором этапе проведения эмпирического исследования мы проводили процедуры анкетирования и психологического тестирования с контрольной и экспериментальной группами исследования до и после проведения психологического тренинга.

На третьем этапе эмпирического исследования осуществлялась математико-статистическая обработка данных (с использованием критерия Шапиро–Уилка для проверки распределения данных на нормальность, сравнительных непараметрических критериев – U-критерия Манна–Уитни для двух независимых выборок и критерия Уилкоксона для двух зависимых выборок – в целях оценивания динамики психологических показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп) и интерпретация полученных результатов.

По результатам проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

– Проведена разработка, апробация и проверка эффективности психологического тренинга эффективного супружеского взаимодействия. Тренинг направлен на развитие приемов и навыков эффективного супружеского взаимодействия, понимаемого нами как творческое и гибкое общение супругов в вербальной и невербальной формах. Разработанный нами тренинг состоит из 5 сессий, длительностью по 2 ч. каждая. Периодичность проведения сессий: 1 сессия в неделю.

В задачи психологического тренинга входило:

1. Создание психологических условий для укрепления доверия в супружеской паре.
2. Увеличение широты и вариативности приемов и навыков межличностного общения супругов в вербальной и невербальной формах.

3. Развитие способности к нахождению различных смыслов в трудных ситуациях супружеского взаимодействия и соответствующих им вариантов коммуникативного поведения.

4. Стимулирование способности к преобразованию привычных деструктивных стратегий разрешения супружеских конфликтов в более конструктивные и эффективные модели супружеского взаимодействия.

– Разработанный нами психологический тренинг эффективного супружеского взаимодействия может способствовать снижению таких дезадаптивных параметров супружеского взаимодействия как склонность к манипуляциям (в ситуации ревности), избегания эмоциональной близости и тревожности в супружеских отношениях и, напротив, повышению таких конструктивных показателей как принятие и гибкость, духовность (ресурсы жизнеспособности семьи), совместное проведение досуга и принятие семейных решений (параметры семейной адаптации и сплоченности).

– По результатам оценки динамики психологических показателей супружеского взаимодействия в замерах до и после прохождения тренинга эффективного супружеского взаимодействия можно заключить, что выраженность таких показателей супружеского взаимодействия как эмоциональная связь, совместно проведенное время у испытуемых значительно повышается и, в свою очередь, снижается выраженность дезадаптивных параметров супружеского взаимодействия – негативной аффективной экспрессии (коммуникативной реакции на ревность), избегания эмоциональной близости.

Таким образом, нами разработан и апробирован тренинг эффективного супружеского взаимодействия, который является эффективным психокоррекционным инструментом, позволяющим качественно улучшить конструктивные характеристики супружеского взаимодействия и снизить выраженность их деструктивных характеристик.

– Отдельно нами разработаны психологические рекомендации, направленные на повышение индивидуальной и семейной жизнеспособности для супружеских семей.

Заключение. Цель данного исследования состояла в разработке и апробации тренинга эффективного супружеского взаимодействия. Разработанный нами психологический тренинг был направлен на развитие приемов и навыков эффективного супружеского взаимодействия, понимаемого нами как творческое и гибкое общение супругов в вербальной и невербальной формах.

Супружеские пары, принявшие участие в тренинге, ставили перед собой следующие задачи (в обобщенной форме): «повысить уровень взаимного доверия, научиться эффективно общаться с партнером (в том числе, в ситуации конфликта), определить общие с партнером ценности и цели, научиться справляться с ревностью в отношениях».

Согласно обратной связи участников, после пяти сессий психологического тренинга им удалось решить поставленные задачи. Кроме того, они расширили свои знания о том, какие существуют стратегии разрешения конфликтов и каким образом можно преобразовывать деструктивные стратегии в конструктивные.

По результатам проведенного эмпирического исследования можно заключить, что выдвинутая нами основная гипотеза исследования полностью подтвердилась: разработанный тренинг эффективного супружеского взаимодействия способствует повышению показателей жизнеспособности, адаптации и сплоченности супружеской семьи.

Полное подтверждение по результатам эмпирического исследования нашла также дополнительная гипотеза: разработанный тренинг эффективного супружеского взаимодействия способствует снижению выраженности дезадаптивных коммуникативных реакций на ревность, тревожности и избегания эмоциональной близости в супружеской семье.

С опорой на полученные результаты нами были разработаны психологические рекомендации, направленные на повышение эффективно супружеского взаимодействия.

К ограничениям данного исследования можно отнести относительно малый объем изучаемой выборки, неравное соотношение входящих в ее состав испытуемых по социально-демографическим показателям (пол, возраст, длительность брачных отношений).

К перспективам развития настоящего исследования можно отнести возможность усовершенствования программы разработанного тренинга (увеличение количества сессий, апробация улучшенной программы тренинга на более объемной выборке) и ее адаптации для семей различного типа (например, для дистантных супружеских семей, молодых семей, супружеских семей, переживающих тот или иной кризис, в частности, развод и т.д.).