ДИНАМИКА КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СЕМЕЙНЫХ ПАР

DYNAMICS OF COMMUNICATION SKILLS IN MARRIED COUPLES

УДК 159.9

Пюра Дарья Сергеевна, студент, департамент психологии и образования, Дальневосточный федеральный университет, РФ, г. Владивосток

Научный руководитель: Долгова Мария Викторовна, канд. псих. наук, доцент, Дальневосточный Федеральный Университет, РФ, г. Владивосток

Daria Pyura, student, Department of psychology and education, Far Eastern Federal University, Russia, Vladivostok. E-mail: pyura2016@mail.ru

Dolgova Maria, candidate of psychological sciences, associate Professor, Far Eastern Federal University, Russia, Vladivostok

Аннотация

Статья посвящена эмпирическому исследованию динамики коммуникативных навыков у семейных пар, проходящих тренинг когнитивно-поведенческой терапии пар. Эмпирическое исследование проводилось в три этапа: первый психодиагностический срез, экспериментальное воздействие, второй психодиагностический срез.

Summary

The article is devoted to the empirical study of the dynamics of communication skills in married couples undergoing training in cognitive-behavioral therapy for couples. The empirical study was carried out in three stages: the first psychodiagnostic section, the experimental impact, the second psychodiagnostic section.

Ключевые слова: коммуникация, семья, когнитивно-поведенческая терапия, тренинг, супружеские пары

Keywords: communication, family, cognitive behavioral therapy, training, married couples.

Большинство событий, происходящих в современной семье можно рассматривать, как процесс коммуникации, так как общение между супругами происходит непрерывно [2]. Нарушение межличностной коммуникации партнёров множит конфликты, создаёт общий фон неудовлетворённости браком и качеством отношений между супругами [3]. Исследование динамики коммуникативных навыков семейных пар позволит психологам и специалистам смежных областей, работающих с дисфункциональными семьями, расширить методы осуществления психологической помощи.

Кризис института семьи, заключающийся в чрезвычайно высоком уровне разводов и растущем количестве неполных семей, стал наиболее очевиден уже к концу 70-х годов. Исходя из данных, обнародованных Росстатом, статистика разводов в России за 2016-2017 годы составляет, примерно, 829 разводов на 1000 браков [5]. Помимо разводов участились случаи сепарации супругов и количество пар, переживающих состояние глубокого кризиса семейных отношениях. Кризис семьи, означает прежде всего демографический кризис [6], влекущий за собой так называемое «старение» общества. Помимо глобальной проблемы, связанной с демографическим кризисом, разводы оказывают негативное влияние на всех членов семьи, поскольку по мнению ряда исследователей, развод является одним из самых стрессовых событий в жизни [1].

Исследование коммуникативных навыков у семейных пар может стать ключевым моментом в разработке стратегий и рекомендаций в работе психологов и специалистов смежных областей, работающих дисфункциональными семьями, а также с благополучными семьями в качестве профилактики дисгармоний в межличностном взаимодействии [4]. Именно в

особенностях протекания коммуникации, по мнению ряда исследователей, могут содержаться ответы на вопросы о причинно-следственных связях возникновения дисфункциональных семей [7].

С целью изучения дианмики коммуникативных пар была организована группа, в состав которой входили пары, состоящие в браке от одного года до трёх с половиной лет. Всего 8 человек, 4 мужчины и 4 женщины возраст которых варьировал от 20 до 32-х лет. Все респонденты имеют высшее образование, четверо из которых неоконченное высшее. Лишь одна пара имеет ребёнка в возрасте полутора лет, остальные испытуемые проживают вдвоём на одной жилплощади.

Исследование проводилось на территории Дальневосточного Федерального университета (ДВФУ) г. Владивостока. Опрос, включающий такие методики, как «Ролевые ожидания и притязания в браке»; опросник удовлетворённости браком (В. В. Столин); методика «Общение в семье» (Алёшина Е. Ю. и др.); методика «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации (Алёшина Е. Ю. и др.) проводился до проведения тренинга когнитивно-поведенческой пар и после. Процедура исследования проводилась в аудитории с согласия респондентов и заключалась в устном опросе и письменном прохождении методик.

После процедуры заполнения методик ведущий тренинга в присутствии квалифицированного специалиста приступил к осуществлению программы тренинга когнитивно-поведенческой терапии пар. Программа тренинга предполагала четыре встречи длительностью в 2,5-3 часа с 18:00 до 20:30-21:00 часа.

Четвертая встреча являлась заключительной, в конце которой был проведён опрос с помощью того же психодиагностического материала, что и первый срез. Процедура исследования проводилась в аудитории с согласия респондентов и заключалась в устном опросе и письменном прохождении методик.

Экспериментальное воздействие проводилось с использованием программы Когнитивно-поведенческой терапии пар (тренинг взаимодействия), разработанный Prof. Dr. Kurt Hahlweg TU Braunschweig, Institute for Psychology. Когнитивно-поведенческая терапия имеет около шестнадцати направлений работы, в том числе и КПТ супружеских пар (семьи) [9]. Свою эффективность в данном направлении доказали такие виды терапии, как традиционная поведенческая парная терапия (ТППТ), когнитивно-поведенческая парная терапия (КПТП), интегративная поведенческая парная терапия (ИППТ).

Данные, полученные в ходе исследования по методикам «Ролевые ожидания и притязания в браке»; опросник удовлетворённости браком (В. В. Столин); методика «Общение в семье» (Алёшина Е. Ю. и др.) были обработаны и посчитаны с помощью метода математической статистики Т-критерия Вилкоксона, результаты методики «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации (Алёшина Е. Ю. и др.) были обработаны с помощью углового преобразования Фишера – φ*.

С помощью методики «Опросник удовлетворённости браком», можно сделать вывод о том, что такая характеристика коммуникации, как удовлетворённость браком у семейных пар, проходящих тренинг когнитивно-поведенческой терапии пар, изменяется. Новые стратегии в общении, которые партнёры стали применять не только на очных встречах, но и в рамках домашнего задания в течение четырёх недель между ними могли повлиять на повышение удовлетворённости браком. Исходя из отзывов самих пар, тренинг дал возможность уделить собственным отношениям «особое» время: несколько пар поделились, что обсуждали собственные отношения по пути до места проведения тренинга, на самом тренинге по дороге обратно.

Те же показатели могли повлиять и на полученные данные по методике «Общение в семье», по которой было выявлено, что такие показатели методики, как «насколько партнёр доверяет вам», «насколько партнёр понимает вас», «общие символы семьи» у супружеских пар, прошедших

тренинг когнитивно-поведенческой терапии, изменяются в сторону увеличения значений. Полученный результат для респондентов может означать, что у супругов появились общие символы семьи, которые могут включать в себя положительные изменения семейного языка и семейных ценностей. В результате тренинга также возросло доверие в отношениях, поскольку увеличилась оценка респондентов уровня доверия партнёра к себе. Улучшилось взаимопонимание в межличностном общении пар, так как понимание себя партнёром респонденты после тренинга оценили выше, чем до тренинга.

По методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации» выявлена корреляция по одной шкале «рассогласование норм поведения». Данное изменение, произошедшее в результате тренинга может означать, что сфера конфликтов, связанная с рассогласованием норм поведения, изменилась в сторону согласия, изменился характер взаимодействия партнёров с пассивно-негативного на пассивно-положительный или положительный. Полученное изменение может быть обусловлено внедрением в повседневное межличностное общение супругов техники «я-сообщение», поскольку партнёры с помощью указанной техники научились высказывать негативные эмоции и претензии в конструктивной форме, что, возможно, стало причиной снижения уровня напряжения конфликтного взаимодействия.

Данные, полученные по методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» показали, что тренинг когнитивно-поведенческой терапии пар не значительно меняет ролевые ожидания и притязания.

Отдельно были проанализированы данные респондентов, не прошедших тренинг когнитивно-поведенческой терапии пар. Анализ показал, что пары, вышедшие из тренинга не закончив его, имели, в среднем, более низкие показатели по всем проводимым методикам, чем у респондентов, прошедших тренинг до конца. Полученный результат может означать, что парам,

имеющим, в среднем, более низкие показатели относительно группы, сложнее работать в рамках группового тренинга.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что, работая, в рамках тренинга с коммуникативными навыками партнёров происходят изменения характера коммуникации на разных уровнях. Данные изменения влияют на взаимоотношения супругов. Четкое донесение мысли, конструктивное обсуждение возникающих в процессе жизнедеятельности затруднений позволяет супругам решать большинство спорных ситуаций бесконфликтно, не накапливая проблемы. Для получения более точной и достоверной информации по результатам исследования рекомендовано провести лонгитюдное исследование так как большая часть показателей, рассмотренных в исследовании, требуют больше времени с окончания прохождения тренинга до момента повторного психодиагностического среза.

Исходя из результатов исследования, можно сформулировать следующие практические рекомендации:

1. Специалистам, работающим с супружескими парами, запросы которых связаны с улучшением взаимопонимания, повышения доверительности в общении, увеличения уровня удовлетворённости собственным браком, неконструктивными стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, может быть рекомендовано работать в рамках тренинга когнитивно-поведенческой терапии пар, направленного на изменение характера коммуникации партнёров.

2. Низкая удовлетворённость браком, доверительность в общении у супружеских пар может препятствовать работе в группе, поскольку у таких пар может быть пониженный уровень открытости и готовности к изменениям. Рекомендовано работать с такими парами индивидуально прежде, чем включать в группу.

3. Поскольку в результате тренинга не было оказано существенного влияния изменение показателей ролевых ожиданий и притязаний в браке,

рекомендовано включить в тренинг упражнения, направленные на работу, связанную с изменением ролевых установок в браке.

Литература

1. Варга А. Я. Введение в системную семейную психотерапию / А. Я. Варга. – М.: Когито-центр, 2009. – 294 с.
2. Киреева Р. С. Проблема межличностной коммуникации в современной семье / Р. С. Киреева // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – Т. 5, №2. – С. 390-394.
3. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. Ф. Велента, Т. А. Зинкевич-Куземкина. – М.: Речь, 2008. – 360 с.
4. Сатир, В. Семейная терапия. Практическое руководство / В. Сатир., Р. Бендлер, Д. Гриндер. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. – 188 с.
5. Федеральная служба государственной статистики : сайт – URL: https://www.gks.ru/ (дата обращения 12.01.2020).
6. Харчев А. Г. Брак и семья в СССР / А. Г. Харчев. – М.: «Мысль», 1979. – 368 с.
7. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
8. Харчев А. Г. Брак и семья в СССР / А. Г. Харчев. – Москва : «Мысль», 1979. – 368 с.
9. Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. Partnerschaftsprobleme. Therapiemanual [Couple Therapy. Treatment Manual] / K. Hahlweg, D. Revenstorf / N.Y, 2006. – 203 p.

Literature

1. Varga A. Ya. Introduction to systemic family psychotherapy / A. Ya. Varga. - M .: Kogito-center, 2009 .-- 294 p.
2. Kireeva RS The problem of interpersonal communication in a modern family / RS Kireeva // Intellectual resources - regional development. - 2019. - T. 5, No. 2. - S. 390-394.

3. Olifirovich NI Psychology of family crises / NI Olifirovich, TF Velenta, TA Zinkevich-Kuzemkina. - M .: Rech, 2008 .-- 360 p.
4. Satyr, V. Family therapy. Practical guide / V. Satir., R. Bandler, D. Grinder. - Moscow: Institute of General Humanitarian Research, 2018 .-- 188 p.
5. Federal State Statistics Service: website - URL: https://www.gks.ru/ (date of treatment 01/12/2020).
6. Kharchev A. G. Marriage and family in the USSR / A. G. Kharchev. - M .: "Mysl", 1979. - 368 p.
7. Eidemiller EG Psychology and psychotherapy of the family / EG Eidemiller, V. Yustickis. - 4th ed. - SPb .: Peter, 2008 .-- 672 p.
8. Kharchev A. G. Marriage and family in the USSR / A. G. Kharchev. - Moscow: "Mysl", 1979. - 368 p.
9. Schindler, L., Hahlweg, K., Revenstorf, D. Partnerschaftsprobleme. Therapiemanual [Couple Therapy. Treatment Manual] / K. Hahlweg, D. Revenstorf / N.Y, 2006. - 203 p.