

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им.В.П. Астафьева  
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Герасимова Надежда Анатольевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Психологическое консультирование семейных пар среднего возраста как средство развития эмоциональной близости в браке.

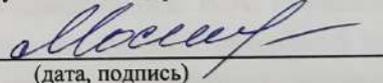
Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование-  
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

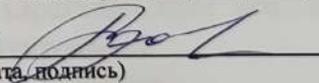
03.12.24 

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

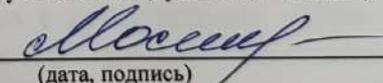
03.12.2024 

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

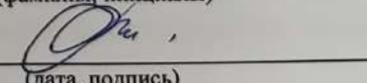
03.12.24 

(дата, подпись)

Обучающийся

Герасимова Н.А.

(фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Красноярск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ СУПРУЖЕСКИХ ПАР СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА.....	14
1.1 Эмоциональная близость, как феномен в психологии.....	14
1.2 Особенности проявлений эмоциональной близости семейных пар среднего возраста.....	26
1.3 Специфика психологического консультирования семейных пар по вопросам эмоциональной близости.....	33
Выводы по Главе I.....	43
ГЛАВА II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ БЛИЗОСТИ.....	45
2.1 Методическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента.....	45
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента.....	60
2.3 Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	82
Выводы по Главе II.....	92
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	94
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	96
Приложение А.....	105
Приложение Б.....	109
Приложение В.....	113
Приложение Г.....	117

## РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Психологическое консультирование семейных пар среднего возраста как средство развития эмоциональной близости в браке».

Объем –118 страниц, включая 18 рисунков, 10 таблиц, 4 приложений.

Количество использованных источников –83

**Цель научного исследования:** на основе анализа выявить теоретические аспекты проблемы эмоциональной близости супружеских пар среднего возраста, научно обосновать, разработать и апробировать комплекс консультативных мер по обеспечению развития эмоциональной близости.

**Объект исследования:** процесс развития эмоциональной близости в супружеской паре.

**Предмет исследования:** комбинированное консультирование как средство развития эмоциональной близости в супружеской паре.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что психологическое консультирование супружеских пар будет эффективным средством развития эмоциональной близости, если:

- 1) в основу будет положено создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний, являющихся основой для выражения потребностей и чувств;
- 2) процесс консультирования будет направлен на повышение уровня взаимопонимания, взаимодействия и самораскрытия в супружеской паре;
- 3) в содержание комбинированного консультирования будут включены информирование супругов, практические психологические техники и упражнения, способствующие развитию эмоциональной близости супругов в процессе консультирования.

### **Теоретико-методологические основания исследования:**

1. Труды по семейной психологии зарубежных исследователей: Р. Файерстоун, Э. Хетфилд, Т. Райз, М. Шефер, Д. Олсон; В. Сатир, С. Джонсон, С. Минухин, С. Кратохвил.

2. Труды по семейной психологии отечественных исследователей: Е.Ю. Алешина, Л.Я.Гозман, С.И. Голод, Н.Н. Обозов, В.С. Торохтий, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис.

3. Исследования в области консультирования: Р. Кочунас Е.Ю. Алешина, В.Ю. Меновщиков.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с проблемой эмоциональной близости;

2. Эмпирические – наблюдение, опрос, тестирование, эксперимент (комбинированное консультирование);

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на супружеских парах среднего возраста с семейным стажем от 4-20 лет. В исследовании приняли участие 4 семейные пары, в возрасте от 38 до 46 лет.

**Апробация результатов исследования** происходила входе организации и проведения комбинированных консультаций в дистанционном формате по средствам онлайн связи. Всего было проведено 12 комбинированных консультаций, включающих 10 совместных и 2 индивидуальных консультации.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей комбинированного консультирования в процессе психологического консультирования

супружеских пар по вопросам эмоциональной близости.

**Практическая значимость** работы заключается в изучении особенностей эмоциональной близости супружеских пар среднего возраста, составлении и апробации программы комбинированного психологического консультирования семейных пар как средства развития и повышения эмоциональной близости между супругами.

**Структура диссертации:** описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

**Во Введении** обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

**В Главе 1** описаны теоретические основы эмоциональной близости. Рассмотрено понятие эмоциональная близость в психологии, её значимые компоненты и функции, барьеры на пути установления эмоциональной близости, специфика семейного консультирования. Выводы.

**В Главе 2** представлено экспериментальное исследование по применению метода комбинированного консультирования как средства развития эмоциональной близости. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

**В заключении** сформулированы основные результаты диссертации.

**В приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования

решены, цель достигнута.

### **Abstract**

Dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, focus on “Mastery of Psychological Counseling” and the topic “Psychological counseling for middle-aged couples as a means of developing emotional intimacy in marriage.”

Volume – 118 pages, including 18 figures, 10 tables, 4 appendices.

Number of sources used –83.

The purpose of the scientific research: on the basis of analysis, to identify theoretical aspects of the problem of emotional intimacy of middle-aged couples, to scientifically substantiate, develop and test a set of advisory measures to ensure the development of emotional intimacy.

Object of study: the process of development of emotional intimacy in a married couple. Subject of research: joint counseling as a means of developing emotional intimacy in a married couple.

The research hypothesis is that psychological counseling for married couples will be effective in developing emotional intimacy if:

1) the basis will be the creation of a favorable background for positive emotional and value experiences, which are the basis for the expression of needs and feelings;

2) the consultation process will be aimed at increasing the level of mutual understanding and interaction

3) the content of joint counseling will include informing spouses, practical psychotechniques and exercises that will promote the active position of spouses in the counseling process.

Theoretical and methodological foundations of the study:

1. Works on family psychology by foreign researchers: R. Firestone, E. Hetfield, T. Rise, M. Schaefer, D. Olson; V. Satir, S. Johnson, S. Minukhin, S. Kratochvil.
2. Works on family psychology by domestic researchers: E.Yu. Aleshina,

L.Ya. Gozman, S.I. Golod, N.N. Obozov, V.S. Torokhtiy, E.G. Eidemiller, V.V. Justitskis.

3. Research in the field of consulting: R. Kochunas E.Yu. Aleshina, V.Yu. Moneychangers.

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the topic of research; generalization of practical experience in the work of psychologists with the problem of emotional intimacy;
2. Empirical – observation, survey, testing, experiment (joint consultation);
3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of research results.

Experimental basis of the study: The study was conducted on middle-aged married couples with family experience from 4 to 20 years. The training accepts 4 married couples aged 38 to 46 years.

The testing of the research results took place during the organization and conduct of combined consultations in a remote format via online communication. A total of 12 combined consultations were conducted, including 10 joint and 2 individual consultations.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the results obtained by the author during the study will become the basis for a more in-depth study of the possibilities of combined counseling in the process of psychological counseling of married couples on issues of emotional intimacy.

The practical significance of the work lies in the study of the characteristics of the emotional closeness of middle-aged couples, the development and testing of a program of combined psychological counseling for married couples as a means of developing and increasing emotional closeness between spouses.

Structure of the dissertation: description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of references and applications.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and

objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research were published. The contents of the dissertation are briefly presented.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of emotional intimacy. The concept of emotional intimacy in psychology, its significant components and functions, barriers to establishing emotional intimacy, and the specifics of family counseling are considered. Conclusions.

Chapter 2 presents a pilot study using blended counseling as a means of developing emotional intimacy. Methodological organization of the study and discussion of the results of the ascertaining experiment. Organization and conduct of a formative experiment. Results of the formative experiment and their discussion. Conclusions.

In conclusion, the main results of the dissertation are formulated.

The appendices contain tables containing data on the results of the study, as well as the results of mathematical data processing and notes from consultations

Thus, in the course of theoretical and experimental work, the hypotheses were confirmed, the research objectives were solved, and the goal was achieved.

## ВВЕДЕНИЕ

Значительное место в современных научных исследованиях занимает проблема удовлетворенности браком. Анализ научной литературы последнего времени позволяет сделать вывод, что развитие супружеских отношений во многом зависит от эмоциональной близости партнеров.

Основой крепкого супружеского союза является эмоциональное принятие и поддержка, что в свою очередь обеспечивает чувство безопасности, помогает членам семьи удовлетворить потребность в самовыражении, принадлежности и взаимосвязи с другими людьми.

За последние сто лет институт семьи претерпел значительные изменения. В современной культуре возросла значимость эмоциональной близости в связи с тем, что многие современные браки всё чаще заключаются не только для совместной организации быта или воспитания детей, а ради отношений как таковых [51]. Все это говорит о возросшей значимости эмоциональной близости между супругами, как о самостоятельном смысле отношений.

В современном обществе на каждого из супругов возложено выполнение большого количества ролей, одновременно и дружбы, и чувственности, сотрудничества в повседневных вопросах и эмоциональной поддержки, общение по душам и индивидуального пространства [51;83]. Такое многообразие ролей нагружает отношения и способствуют затруднению достижения эмоциональной близости, как баланса между открытостью и ограничением в отношениях [51], что может приводить к отчуждению супругов.

Какие факторы, внутренние или внешние, оказывают влияние на то, будут ли продолжаться отношения или супружеская пар примет решение о расставании? Важную роль в принятии решения о завершении отношений играют не только объективные причины (в том числе дисфункциональные), но и возрастание нестабильности в отношения в виде отрицательных

переживаний, указывающих на утрату эмоциональной близости между супругами, таких как равнодушие, отсутствие доверия, заботы [16].

В соответствии с моделью окончания отношений по Готтману-Левенсону изначальными факторами, способствующими разводу, являются такие сложные переживания, как чувство одиночества, ощущение параллельного существования и отчуждение партнеров, приводящие к эмоциональному разводу. С другой стороны, такие чувства как привязанность, эмпатическое отношение, доверие, способны гармонизировать и восстановить отношения [16].

Одной из ведущих функций современной семьи является психотерапевтическая функция. Она проявляется в создании благоприятного психологического климата, конструктивной коммуникации, взаимной эмоциональной поддержки, понимания и принятия членами семьи друг друга, тем самым обеспечивая ощущение ценности жизни, помогая справляться со страхом, болью и ощущать особую значимость супружеских отношений. Следовательно, наличие эмоциональной близости в семейной паре является надежным критерием здоровых отношений [37].

Роль эмоциональной близости, как основа удовлетворенности в браке значительна, и не случайно практически все авторы, исследующие эмоциональную близость, отмечают её важность в отношениях в паре (Р. Файерстоун, Д. Кэтлетт, Э. Хетфилд, Т. Райз, Э. Берн и другие).

**Цель исследования** – разработать и апробировать программу совместных консультаций по развитию эмоциональной близости у супругов среднего возраста.

**Объект исследования** – процесс развития эмоциональной близости в супружеской паре.

**Предмет исследования** – комбинированное консультирование как средство развития эмоциональной близости в супружеской паре.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что комбинированное консультирование супружеских пар будет эффективным средством развития эмоциональной близости, если:

- 1) в основу будет положено создание благоприятного фона для позитивных эмоционально-ценностных переживаний, являющихся основой для развития потребностей и чувств;
- 2) процесс консультирования будет направлен на повышение уровня взаимопонимания, взаимодействия и самораскрытия в супружеской паре;
- 3) в содержание комбинированного консультирования будут включены информирование супругов, практические психологические техники и упражнения, способствующие развитию эмоциональной близости супругов в процессе консультирования.

В ходе исследования были использованы следующие **методы**: анализ психолого-педагогической литературы, опросные методы, тестирование, эксперимент, качественный и количественный анализ, методы математической обработки данных.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих **задач**:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую, научную периодическую литературу по теме исследования. Дать психологическую характеристику категории «эмоциональная близость».
2. Подобрать диагностический материал для проведения констатирующего этапа исследования.
3. Выделить критерии и уровни развития эмоциональной близости в паре, организовать и провести исследование уровня развития эмоциональной близости.

4. Разработать и апробировать программу групповых консультаций по развитию эмоциональной близости, оценить ее эффективность посредством контрольной диагностики.
5. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

#### **Методы исследования:**

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с семейными парами.
2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опрос; эксперимент (совместное консультирование).
3. Статистические – качественный, количественный анализ результатов исследования.

**Экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на супружеских парах среднего возраста с семейным стажем от 4 до 20 лет. В исследовании приняли участие 4 семейные пары, в возрасте от 38 до 46 лет.

**Научная новизна исследования** состоит в обосновании возможностей применения комбинированного консультирования супружеских пар среднего возраста с применением психологических техник и упражнений, которые могут сочетаться и быть адаптированы под любую семью с различной степенью эмоциональной близости, а также в зависимости от цели – повышения данного феномена, либо его развитие.

#### **Теоретико-методологические основания исследования:**

- труды по семейной психологии зарубежных исследователей: в частности, исследования психологических характеристик близости Р. Файерстоун, Д. Кэтлетт, Э. Хетфилд, Т. Райз, М. Шефер, Д. Олсон; В. Сатир, С. Джонсон, С. Минухин, С. Кратохвил;
- труды по семейной психологии отечественных исследователей: Е.Ю. Алешина, Л.Я. Гозман, С.И. Голод, Н.Н. Обозов, В.А. Петровский, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, Л.Б. Шнейдер;

- исследования в области консультирования Р. Кочюнас, Е.Ю. Алешина, В.Ю. Меновщиков.

**Теоретическое значение исследования** состоит в попытке обобщения материала по проблеме комбинированного психологического консультирования семейных пар в целях развития эмоциональной близости.

**Практическое значение исследования** заключается в изучении особенностей эмоциональной близости супружеских пар среднего возраста, составлении и апробации программы комбинированного психологического консультирования семейных пар как средства развития и повышения эмоциональной близости.

**Структура диссертации.** Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил 96 страниц текста (без приложений), проиллюстрированного 17 рисунками и 10 таблицами, 4 приложениями.

По теме исследования имеется 2 публикации.

## ГЛАВА I Теоретические основы изучения эмоциональной близости супружеских пар среднего возраста

### 1.1 Эмоциональная близость, как феномен в психологии

В современном мире центральное место в отношениях супругов занимает эмоциональная близость, она помогает придать им устойчивость и находить равновесие между ценностями индивидуализма и ориентацией на общность [22;51]. Близость помогает удовлетворить потребность в принадлежности и взаимосвязи с другими людьми, помогают поддерживать жизнестойкость. Понятие близости достаточно сложное для однозначного понимания. Не всегда есть возможность близость словами, она может быть осознаваемой и неосознаваемой. Чувство близости имеет временной, событийный подтекст, оно может быстро возникнуть или длительно нарастать.

Зарубежные исследователи подходят к изучению близости в двух направлениях: близость, как отношение и близость, как взаимодействие. Понятие близости описывается понятиями «intimacy», как умение и склонность делиться своими переживаниями с партнером и «closeness», как показатель удовлетворенности важных потребностей партнерами.

Близость – closeness предполагает, по мнению таких исследователей, как N.L.Collins и В.С. Feeney, когнитивную, эмоциональную и поведенческую взаимозависимость, где под взаимозависимостью понимается участие супруга в удовлетворении социальных, эмоциональных и физических потребностей.

Под близостью – intimacy подразумевается взаимодействие, при котором супруги делятся значимыми переживаниями и, благодаря эмоциональному отклику и принятию, ощущают понимание и заботу со стороны другого супруга [25;74].

Такие зарубежные исследователи, как E.F. Kouneski и D.N. Olson, предлагают несколько иное понимание близости, где близость-intimacy – это

устроение взаимодействия и близость-closeness – эта глубина отношений. Понятие «intimacy» показывает идентичное восприятие опыта супругами, а также взаимопонимание, как способность предвидеть поведение другого. Сходство мироощущения супругов коррелирует с их удовлетворенностью отношениями. Таким образом, близость-closeness E.F. Kouneski и D.N.Olson понимают, как эмоциональную связь в паре и возможность опереться друг на друга. [78].

F. Shaver определяет близость, как межличностный процесс, вследствие которого происходит передача интимной информации и чувств одного человека другому, при котором возникает понимание и сопереживание со стороны другого [72].

H. Sullivan понимал под близостью такой тип отношений между двумя индивидами, который позволяет оценить все элементы личной ценности [25].

T. Reis описывает близость, как межличностный процесс, который включает в себя передачу личных чувств и информации другому человеку, способному ответить взаимно тепло и сочувственно. Такая реакция подтверждает опыт первого человека и, таким образом, углубляет отношения и поощряет взаимную привязанность и поддержку. Это своего рода эмоциональная коммуникация, в рамках которого супруги взаимодействуют, испытывают и выражают чувства, общаются вербально и не вербально, удовлетворяют социальные потребности, усиливают или уменьшают социальные страхи, говорят и узнают о себе и своих уникальных характеристиках [82].

R. Firestone, и J. Laurenceau, характеризуют близость как взаимное выражение искренних эмоций [75;79]. При этом супруги способны открыто выражать не только положительными эмоциями, но и негативные, при этом не переставая чувствовать спокойствие и сохранять способность переживать общность. При том, R. Firestone и J. Catlett считают, что главная проблема, препятствующая установлению близости, заключается в страхе перед

близостью, как способ защиты от боли, выработанной каждым супругом в детском возрасте, который они неосознанно привносят в свои зрелые отношения и который препятствует подлинной близости [76].

Э. Берн характеризует близость, как искреннее отношения между людьми свободными от игр и манипуляций. Эмоциональная близость, как особая форма близости, присущая гармоничным семьям, которые не испытывают страха перед искренним общением, позволяет полностью удовлетворить как «структурный голод» (времяпрепровождения, совместные действия, семейные ритуалы), так и «голод по признанию» (признание присутствия другого человека в любых формах всех членов семьи [5].

Э. Хетфилд, выделяет такие категории близости, как когнитивную, выражающаяся в стремление человека делиться своими переживаниями; эмоциональную (непосредственно глубокие переживания и сильные чувства) и поведенческую, проявляющуюся в стремление личности к близкому физическому контакту [77].

М. Шефер и Д. Олсон, исследуя удовлетворенность отношений в паре, методикой PAIR коррелирует удовлетворенность с пятью категориями близости, представленные на рисунке 1.

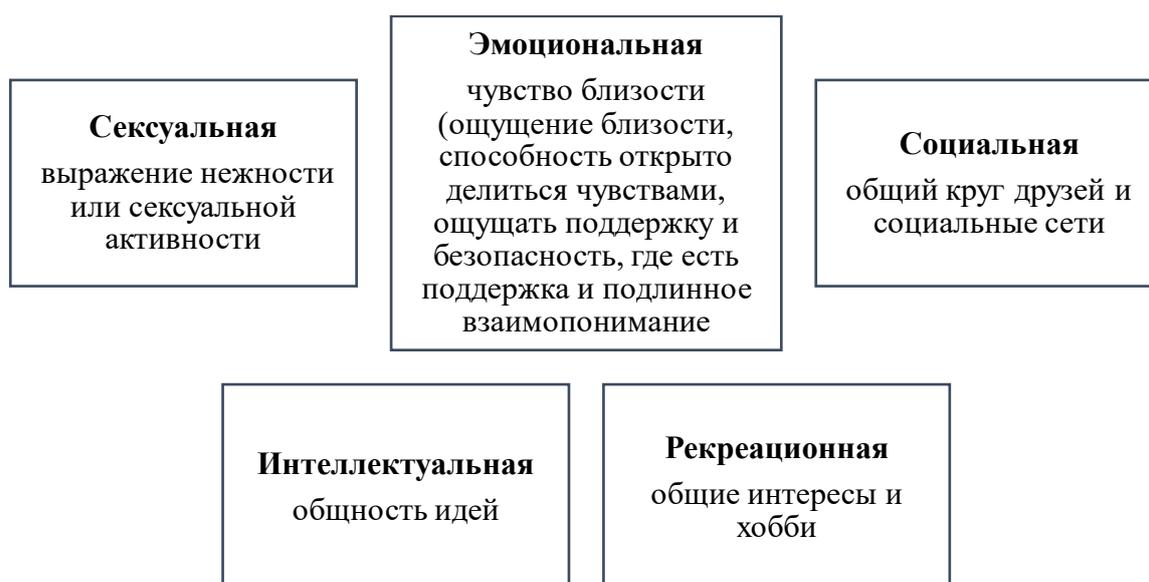


Рис.1. Категории близости по М. Шефер и Д. Олсон.

Таким образом, такие зарубежные исследователи, такие как М. Шефер и Д. Олсон, Э. Хетфид выделяют эмоциональную близость, как одну из категорий близости в целом и дают определение этому феномену как искренность чувств, способность свободно и открыто делиться друг с другом любыми переживаниями, ощущая поддержку и подлинное взаимопонимание [20;77;80].

Отечественные исследователи в разное время занимались изучением близости и её влиянию на удовлетворенность в браке. В своей концепции отраженной субъектности В.А. Петровский рассматривает понятие близости с точки зрения устремления личности продолжаться своими значимыми качествами в другом и стать действенным присутствием для другого. Он описывает эмоциональную близость как действие, связанное с воображаемым выходом за границы себя, где оба супруга синхронно проявляют взаимную эмпатию и выступают очевидцами ее проявления, где есть понимание, что мы близки друг другу (я тебе, а ты мне) и мы оба об этом знаем [40].

Л.Я. Гозман использует понятие эмоциональные отношения, рассматривая их в категориях аттракции. Сотрудничество, совместная деятельность, пространственная близость, склонность человека к самораскрытию способствуют росту уровня аттракции в паре. По мнению Л.Я. Гозмана, в случае присутствия в супружеской паре высокого уровня аттракции, супруги могут свободно спорить между собой, критиковать друг друга, при этом не опасаться отрицательного влияния этих действий на взаимоотношения. Что в свою очередь, помогает созданию и поддержанию в семье творческой атмосферы. Он выделил три группы факторов, стабилизирующих эмоциональные отношения: адекватная организация взаимодействия, наличие у супругов определенных личностных свойств и включенность их в совместную деятельность [13].

С.И. Голод описывая механизм устойчивости семьи выделяет такие компоненты, как адаптация и интимность. Где интимность проявляется в

том, что индивидуальность мужа и жены (соответствующе и родителей и детей) не только не состоят в оппозиции их друг другу, а напротив, через созвучие экзистенциальных ценностей способствует более непосредственному сближению. Иначе говоря, супружескую интимность можно изобразить, как своего рода монаду, соединившую вместе две индивидуальности, образующие таким образом качественно иную близость, чем адаптация. Таким образом, интимность — это взаимная симпатия, расположенность, признательность и чувственная привязанность мужа и жены, родителей и детей [8;14;15].

Н.Н. Обозов в своих исследованиях межличностных отношений использует определение эмоционально-исповедных отношениях в паре, подразумевая под ними отношения, основанные на эмоциональной поддержке и духовной близости супругов [34;59].

В.С. Торохтий описывая психологическое здоровье семьи выделяет одним из критериев эмоциональную удовлетворенность, которая раскрывает особенности эмоционального принятия друг друга и уважение в семье: «Именно высочайшая степень эмоциональной близости — пристрастное отношение друг к другу— составляет особое качество здоровой семьи». Также, описывая социально-психологическую атмосферу семьи, он вводит понятие эмоциональный контакт, как обоюдный процесс взаимодействия, при котором каждый из супругов чувствует себя объектом искренней заинтересованности и имеет конкретный эмоциональный настрой, сходный по своему созвучию настрою другого супруга. Особенность эмоциональных связей, таких как внимание, забота, уважение, нежность определяет удовлетворенность или не удовлетворенность супружеской жизнью, а, следовательно, и такие характеристика семьи, как прочность и стабильность [58].

В.Н. Куницына описывая уровни общения выделяет такую категорию близости, как психологическую, цель которой – удовлетворение потребности

в понимании, сочувствии, сопереживании. Для общения на этом уровне характерны эмпатия, доверительность – доминирует Я-Ты контакт [26].

В своем исследовании М.М. Пастушик разделяет между собой понятия психологической и эмоциональной близости. На основании компонентов, входящих в эмоциональную сферу, таких как принятие, эмоциональная поддержка, сочувствие и доверие ей формулируется следующее определение эмоциональной близости: «Это феномен неформальных межличностных отношений, заключающийся в наличии психологического контакта между партнерами и стремления раскрыть свой внутренний мир, которые формируются на основе взаимного доверия, принятия, понимания, сочувствия и готовности партнеров к эмоциональной поддержке по отношению друг к другу» [37]. При этом, психологической близостью М.М. Пастушик называет сходство по поведению и ценностям с человеком.

Таким образом, отечественные исследователи применяют такие понятия как эмоциональные отношения, эмоциональный контакт, психологическая близость, интимность. Проводя аналогию с зарубежными исследователями можно сделать вывод, что понимание близости, как близость - closeness, (оценка удовлетворенности важных потребностей супругами) придерживаются такие отечественные исследователи как Л.Я. Гозман, выделяющий такие факторы как взаимодействие партнеров и совместную деятельность.

Ближе к пониманию близости, как intimacy (способность делиться переживаниями с партнером) позиция С.И. Голода, как созвучие экзистенциальных ценностей, Н.Н. Обозова, который говорит об эмоциональной поддержке и духовной близости партнеров и В.С. Торехтий, выделяющий положительный эмоциональный контакт, как фактор удовлетворенностью семейной жизнью и называет эмоциональной близостью пристрастное отношение друг к другу.

Существующие подходы к определению близости можно классифицировать по интрасубъективному и интерсубъективному принципу (см. табл. 1).

Таблица 1. - Существующие подходы к определению близости

Подход [51]	Представители подхода	Содержание понятия	Компоненты
1. Интрасубъективная концепция. Теории, описывающие с позиции индивидуального Я (индивид устремлен открывать себя чтобы быть понятым)	Дж. Кордова Р. Скотт Э. Хэтфилд	Решимость индивида идти на риск, раскрывая интимные, потенциально уязвимые для осуждения стороны себя другому человеку	– проявление эмоций; – откровенность, как решимость идти на риск; – доверие; – понимание
2. Интерсубъективная концепция (переживание чувства близости и общности, когда индивид (я) и другой образуют мы)	В.А. Петровский М. Зияд Н.Н. Обозов В.С. Торехтий	Взаимное осознание друг друга (когда супруги наделяют совместный опыт общей интерпретацией).	– взаимная эмпатия; – мы близки друг другу (я тебе, а ты мне и мы оба об этом знаем); – взаимное знание (информированность об уникальном контакте, происходящем между нами); – взаимность; – «конспиративность»; – эмоциональность; – доброта; – обоюдность

## Окончание таблицы 1

3.Включение другого в Я	А. Арон	Близость, как сочетание общих когнитивных элементов, устремление получить доступ к ресурсам (материальным и нематериальным ресурсам и социальным возможностям)	– включения в образ себя ресурсы, перспективы, и уникальность партнера; – собственные особенности и воспоминания добавлять партнеру (и наоборот); – причастность к задачи, планы и жизнь другого
-------------------------	---------	--	--

Таким образом, исходя из определений в разных подходах такой категории близости как эмоциональная, можно выделить общие компоненты исследуемого феномена, такие как взаимопонимание, эмпатия, принятие, доверие, стремление к самораскрытию, в части открытия своих чувств и переживаний. Рассмотрим отдельные компоненты (см. табл. 2).

Таблица 2. - Компоненты эмоциональной близости

№ п/п	Компонент [37]	Автор	Определение
1	Взаимопонимание	А.А. Кроник и Е.А. Кроник	Процесс расшифровки партнерами сообщений друг другу, при котором значение этих сообщений с точки зрения реципиента соответствуют их значению с точки зрения коммуникатора [28].

Продолжение таблицы 2

		И.С. Кон, Н.Н. Обозов	Механизм отождествления, понимаемый как переживание субъектом собственной тождественности с объектом распознавания. Распознавание включает в себя процесс сравнения себя с другим человеком и нахождение, (сознательно или неосознаваемо) определенного сходства [23;33].
2	Эмпатия	Н.Н. Обозов В.В. Бойко	Процесс, состоящих из компонентов: когнитивная эмпатия, проявляющаяся в понимании психического состояния супруга без изменения своего состояния; эмоциональная эмпатия, проявляющаяся в форме сопереживания и сочувствия, в основе которых лежит потребность в собственном благополучии и благополучии другого; действенная эмпатия, как совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов, проявляющаяся в конкретных действиях по оказанию помощи и поддержки другого [34].
		Т.О. Брайн	Процесс, состоящих из компонентов: – принятие точки зрения другого; опосредованное переживание чувств и проблем другого человека; объяснение и понимание чувств и мыслей, лежащих в основе вербальной и невербальной коммуникации другого; – чувственная реакция (отклик) на состояние другого человека из-за заботы о нем; выражение заботы и понимание в принимающей, неосуждающей, эмоциональной манере [51].

## Окончание таблицы 2

3	Принятие	В.Н. Куницна	Толерантность к недостаткам, другого, принятие его таким, какой он есть, отсутствие конфликтов, проявление стремления уступить и желание оказать помощь [26].
		Т.П. Гаврилова	Приязнь другому при условии сообразного восприятия его достоинств и недостатков.
4	Доверие	Т.П. Скрипкина	Уникальный вид ценностного отношения к другому человеку, связанный с безопасностью и важностью того, кому доверяют. Взаимная важность обсуждаемого содержания является необходимым условием возникновения доверительных отношений, а тождественность мнений по поводу какой-либо информации может выступать и как предпосылка, и как результат этих отношений [54].
		Malone Т. Р., Malone Р. Т	Открытие истинного Я супругу, основанного на уверенности, что полученное им знание не будет использовано для причинения вреда
5	Стремление к самораскрытию	С. Джуларда Л.Я. Гозман	Ответственное, сознательное и добровольное открытие другому собственное я, своих личных состояний, тайн и намерений. При наличии взаимоуважения и уместности [13;81].

Процесс зарождения эмоциональной близости многослоен. Он происходит от самораскрытия одного из супругов, как возможность проявить одному из супругов важные аспекты своего я, а другому супругу подтвердить и поддержать их. Навык свободно, без опасений, делиться своими чувствами и мыслями, указывает на доверие, симпатию между супругами и решимость увеличивать близость в отношениях [19;20].

Каждый компонент эмоциональной близости важен и дополняет друг друга. Эмпатия располагает к доверительному общению. Доверие

способствует самораскрытию. Самораскрытие облегчает принятие и взаимопонимание [63;64].

Эмоциональная близость в паре выполняет ряд функций, (см. рис. 2).

Основная функция заключается в формировании у супруга чувства сопричастности к партнеру по браку, удовлетворяя потребность в принадлежности. По мнению К. Обуховского удовлетворение данных потребностей является базой.

Следующая функция эмоциональной близости заключается в развитии самосознания супругов. В результате получения обратной связи от другого, партнер получает возможность посмотреть на себя глазами партнера, как бы со стороны, что способствует изменению и развитию образа Я.

По мнению Дж. Боулби близость восстанавливает психологическую защищенность, помогает обрести чувство «безопасного тыла»: Он говорит о том, что важными составляющими здорового индивида является умение с полным доверием опираться на других людей, когда этого требует ситуация, и понимание, на кого стоит опереться [7].

Еще одна функция эмоциональной близости заключается в возможности осознать и постигнуть субъектом общения собственной жизни благодаря контакту с другим человеком и через это упорядочить полученный опыт. И.С. Кон в поддержку этой функции говорил о том, что полное осмысление, дающее глубокое чувство своей внутренней жизни, возможно лишь при общении с близкими людьми [23].



Рис.2. Функции эмоциональной близости

При всей важности эмоциональной близости добиться её может не каждая семейная пара. Согласно исследования Л.Я. Гозмана существуют ряд фильтров, которые пары могут не пройти [13]. В.Н. Куницына в своих исследованиях выделяет следующие барьеры в виде свойств личности на пути установления близости:

- 1) Отчужденность, замкнутость и некоммуникабельность.
- 2) Застенчивость, пониженное самоуважение, невротизация, авторитарность. Люди, с подобными симптомами, зачастую испытывают затруднения в установлении истинной близости, имеют нарушения в коммуникации, вследствие отсутствия доверия к себе, партнеру и миру в целом. Такие супруги считают неприемлемым прямо говорить о своих потребностях и высказывать свое недовольство. А если и высказываются, то делают это в форме, не подходящей для супруга.
- 3) Конфликтность, агрессивность и фрустрированность. Такие свойства личности придают коммуникации излишнюю напряженность и негативно отражаются чувстве безопасности в паре.
- 4) Особая чувствительность (сенситивность), чувство одиночества, неудовлетворенность отношениями снижают успешность общения, ведет к возникновению обид на партнера и самообвинениям.
- 5) Эгоцентричность, инфантильность, манипулятивность сдерживает достижение близости, затрудняет дружеские, любовные и семейные отношения, делает невозможной открытую и произвольную коммуникацию между супругами.

В случаи если вышеуказанные барьеры будут преодолены, то результатом станет формирование всех элементов близости партнеров, включающее в себя понимание, доверие, принятие, единство, близость целей, идеалов, точек зрения. Всё это в конечном итоге, благотворно отразиться на психологическом климате семьи, обеспечив высокую удовлетворенность внутрисемейной коммуникацией и отношениями как таковыми.

Итак, мы рассмотрели феномен эмоциональной близости зарубежными и отечественными исследователями.

Зарубежные исследователи понятие близости представляется двумя терминами «intimacy», как способность делиться переживаниями с партнером и «closeness», как оценка удовлетворенности важных потребностей партнерами. Т. Reis показывает эмоциональную близость, как процесс, в котором один партнер выражает главные для него чувства и информацию другому и в результате ответа другого человека чувствует себя увиденным и понятым. Подобный подход выражают и R. Firestone и J. Laurenceau трактуют эмоциональную близость как взаимное выражение настоящих эмоций. М. Шефер и Д. Олсон, Э. Хетфид выделяют эмоциональную близость, как одну из категорий близости в целом, характеризующуюся глубокими чувствами и сильными переживаниями и возможностью делиться ими.

Отечественные авторы (Л.Б. Шнейдер, В.С. Торохтий, М.М. Пастушик) определяют эмоциональную близость как проявление симпатии и интереса, «пристрастного отношения друг к другу», источнику психологической расслабления, успокоения и поддержки, взаимопонимания, эмпатии, потребности в самораскрытии, доверии, принятии, привязанности, а также подчеркивают ее связь с мотивом аффилиации (присоединения).

Таким образом, под эмоциональной близостью мы будем понимать феномен, так как его определяет М.М. Пастушик, где эмоциональная близость - это особенность неформальных intersubjectивных отношений, проявляющиеся в наличии психологического контакта между супругами и желанием раскрыть свой внутренний мир, которые формируются на основе взаимного доверия, принятия, понимания, сочувствия и готовности партнеров к эмоциональной поддержке по отношению друг друга [37].

Поскольку эмоциональная близость, по мнению Е.Б. Станковской и А.В. Хохлачевой [51], является не только критерием успешности отношений конкретной личности (индивидуалистической перспективой), но и самостоятельным смыслом отношений в современных парах именно поэтому

из всех категорий близости в нашей работе исследуется именно этот феномен.

## **1.2. Особенности проявлений эмоциональной близости семейных пар среднего возраста**

«Жизненный путь человека — это история формирования и развития личности в определенном обществе, современника определенной эпохи и сверстника определенного поколения...Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза». Следовательно, возраст человека определяется как взаимопроникновение природы и истории, биологического и социального, совпадение которых выражается в отдельной фазе человеческой жизни и в генетических связях между фазами [3].

Л.С. Выготский измеряет и определяет возраст единым динамическим образованием, структурой, определяющей роль и удельный вес каждой частичной линии развития. Понятие «возраст» измеряется через представление о социальной ситуации развития, представляющая собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода» [12].

В настоящее время существуют различные классификации возрастных периодов. Для того, чтобы разобраться в содержании категории среднего возраста, необходимо дифференцировать главные системы отсчета. Рассмотрим существующие периодизации в определении среднего возраста (см. табл. 3).

Таблица 3. - Классификация возрастных периодов.

Автор	Суть	Периодизация
Д.Б. Бромлей	Человеческая жизнь, как комплекс из пяти циклов: <ul style="list-style-type: none"> <li>– утробного (стадии беременности);</li> <li>– детства;</li> <li>– юности;</li> <li>– зрелости и старения.</li> </ul> Каждый из этих циклов состоит из ряда стадий, характеризующихся возрастными датами (с учетом изменчивости) и общими чертами развития.	Четвертый цикл- зрелость: <ul style="list-style-type: none"> <li>– первая стадия — ранняя зрелость (21–25 лет);</li> <li>– вторая стадия — средняя зрелость (25–40 лет);</li> <li>– третья стадия — поздняя зрелость (40–55 лет);</li> <li>– четвертая стадия — предпенсионный возраст (55–65 лет).</li> </ul>
Дж. Биррен	Человеческая жизнь, как восемь фаз жизненного развития человека.	зрелость — 25–50 лет
Б.Г. Ананьев	Классификацию по психофизиологическим характеристикам развития. Включает несколько фаз жизненного развития человека, охватывающих процесс индивидуального развития от рождения человека до смерти, где существует последовательная смена моментов становления, развитие и увядание индивида.	В классификации понятие «средний возраст» тождественно понятиям «зрелость» и «зрелость». К периоду зрелости он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет и делит его на три периода: <ul style="list-style-type: none"> <li>– раннюю зрелость (18–25 лет);</li> <li>– среднюю зрелость (26–46 лет);</li> <li>– позднюю зрелость (47–60 лет).</li> </ul>
Классификация АПН СССР (1965)		Средний возраст: <ul style="list-style-type: none"> <li>– первый интервал — от 22 до 35 года (м.); от 21 до 35 лет (ж.);</li> <li>– второй интервал — от 36 до 60 года (м.); от 36 до 55 лет (ж.)</li> </ul>

Таким образом, можно сделать вывод о том, что понятие «средний возраст» в вышеуказанных периодизациях тождественно понятиям

«зрелость» и «взрослость». Зрелость является самым длительным и самым значимым периодом жизни для большинства людей и определяется возрастом от 30-35 до 65 лет и во многом зависит от индивидуальности самого человека.

При этом существуют периодизации, в которых понятие «взрослость» и «зрелость» относятся к различным периодам жизни:

- 1) В.В. Бунак, относит зрелость ко второму (стабильному) периоду развития, включающую в себя две стадии и подразделяется на два возраста. Взрослый период: первый возраст – 22–28 лет для мужчин, 21–26 для женщин и второй возраст – 29–35 лет для мужчин, 27–32 – для женщин. Зрелый период: первый возраст – 36–45 лет для мужчин, 33–40 лет для женщин и второй возраст – 46–55 лет для мужчин, 41–50 – для женщин.
- 2) М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова определяют период взрослости в пределах 25–30 — 40–45 лет и период зрелости по возрасту 40–45 — 55–60 лет.
- 3) Э. Эриксон выделил 8 стадий развития личности: младенчество (орально-сенсорная), раннее детство (мышечно-анальная), детство (локомоторно-генитальная), школьный возраст, отрочество и юность, ранняя зрелость, средний возраст, поздняя зрелость. Согласно Э. Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни. Исследуя зрелость (седьмую стадию человеческой жизни), он считал ее центральной на всем жизненном пути человека: «Седьмая стадия приходится на средние годы жизни (от 26 до 64 лет); ее основная проблема — выбор между продуктивностью и инертностью... Если у взрослых людей способность к продуктивной деятельности настолько выражена, что преобладает над инертностью, то проявляется положительное качество данной стадии — забота» [70].

Согласно Э. Эриксону, главным психопатологическим проявлением в возрасте средней зрелости является неготовность заботиться о других людях, жизнь подчиняется удовлетворению собственных нужд, при этом происходит

обеднение межличностных отношений, что зачастую приводит к такому явлению, как «кризис среднего возраста». Он выражается в чувстве безысходности, отчаяние и ощущению бессмысленности жизни. Возможно, этим объясняется, что средний возраст людей, прибегающих к разводу в России, по данным Росстата, составляет от 30 лет до 45, период, приходящийся на период средней зрелости [4;36]. Вероятность развода все больше определяется качеством супружеских отношений. По мнению С.В. Чуйко одной из главных причин развода в российских семьях являются: потеря или недостаток любви, взаимного уважения, доверия и взаимопонимания [6;56]. Данные симптомы способны привести к разрушению семьи, поскольку отсутствие взаимопонимания и общих интересов ведет к тому, что недостатку эмоциональной поддержки при возникающих трудностях, супруги перестают проявлять интерес к увлечениям друг друга и всё меньше времени проводят вместе [9;11;16]. Таким образом, разрушение компонентов эмоциональной близости, таких как доверие, взаимопонимание, эмпатии во многом способствуют принятию решения о разводе.

Изменения, происходящие с семьей на протяжении всей истории её существования, иначе говоря - жизненный цикл семьи, описываются в формате периодизаций. Периодизации жизненного цикла семьи в соответствии с положенными в их основу критериями можно разделить на три группы:

1) Структурная периодизации (Р. Нойберт, А. Баркай), в которой качественно специфические этапы развития определяются через изменение количественного состава семьи и места, занимаемого отдельными членами семьи, чаще всего, детьми [27].

2) Функциональная периодизации (Г. Навайтис) основываются на выделении этапов развития семьи в соответствии с ведущими задачами, которые семья должна решить [31].

3) Временная периодизация (В. А. Сысенко) выделяет этапы жизненного цикла семьи, определённые временными рамками. Он выделял: 1) совсем молодые браки — от 0 до 4 лет совместной жизни; 2) молодые браки — от 5 до 9 лет; 3) средние браки — от 10 до 19 лет; 4) пожилые браки — более 20 лет совместной жизни [55].

В представленных периодизациях выделяются:

- добрачный этап;
- этап молодой семьи;
- зрелой семьи;
- семьи с отделившимися детьми.

Наличие качественно уникальных этапов в жизненном цикле семьи предполагает проблематику переходных периодов. Именно в эти периоды, по мнению Н.И. Олифирова, дестабилизирующие факторы особенно сильно подвергают испытанию семейную целостность [35]. Многие авторы идентифицируют переходные периоды с состоянием кризиса. Так, американский психотерапевт Дж. Хейли, один из первых описавший жизненный цикл семьи, указывает, что перейти на новую ступень своего развития, семья должна совершить изменения в своей структурной организации, приспособиться к текущей ситуации и выработать свой новый образ. От того, как успешно проходят сменяющихся кризисные периоды, зависит дальнейшая судьба семьи [57;62]. Такие кризисы называются нормативными [10;35]. Таким образом, по мнению Ю.Е. Алешинной, совместная жизнь супругов представляет собой многомерный процесс, в ходе которого происходят существенные изменения в их межличностных отношениях [1].

Зрелая стадия наиболее продолжительна в жизненном цикле семьи. Семейные отношения уже достаточно затянувшиеся, что приводит к повседневности и обыденности, супруги становятся больше товарищами, исполнителями установленных ролей. Началом этой стадии считается период, когда первый ребенок поступает в школу и становится более

самостоятельным. Завершение этой стадии знаменуется момент, когда выросшие дети потихоньку начинают покидать семейное гнездо.

На зрелой стадии семья решает такие задачи как, перераспределение обязанностей в связи с появлением в семье младших школьников, а затем и подростков, изменение типа родительского поведения, перестройка отношений между супругами. Реструктуризация отношений между супругами в данном периоде провоцируется тем, что супруги вступают в зрелый возраст и проходят несколько возрастных кризисов:

- 1) Кризис 30 лет или «время подведение первых итогов». Он выражается в преобразении представлений о своей жизни, потере интереса к тому, что раньше было в ней важным, а в некоторых случаях даже в разрушении прошлого образа жизни. Кризис 30 лет зачастую возникает ввиду нереализованности жизненного замысла. В этот период происходит инвентаризация прежних ценностей и «пересборка» собственной личности. Именно с этим периодом обычно связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.
- 2) «Кризис середины жизни», приходящийся на возраст 37-40 лет, связан с вопросами в профессиональной деятельности и обострением семейных отношений, в связи с каждодневными заботами о детях, потери очень важной общей стороны жизни. В случае, если кроме детей супругов ничто значимое для них обоих не связывает, семья имеет тенденцию к распаду. Супругам приходится заново перестраивать свой жизненный замысел, вырабатывать во многом новую Я-концепцию. С этим кризисом могут быть связаны серьезные перемены в жизни, вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

В период кризиса чаще проявляется убеждение, что был сделан неверный выбор, например, профессии или супруга. Исследования Е. Luckey

подтверждает факт, что чем больше стаж брака, тем более негативно супруги воспринимают личностные характеристики другого и проживание этого кризиса строится по принципу «побега», т.е. попытки уйти из профессии или семьи. Из-за отсутствует реальное восприятие себя и другого в супружестве, разных представлениях о близости и личном пространстве, потребности в понимании, любви и заботе происходит разочарование, злость, возмущение, гнев, обида, возникают чувства безысходности, обреченности и бессмысленности прожитой жизни. И как следствием, супругам начинает казаться, что они не способны получить в отношениях друг от друга то, чего хотят, что в свою очередь приводит к эмоциональному разводу, происходит потеря таких элементов эмоциональной близости как доверие, взаимопонимание, эмпатии. Эмоциональный развод со временем может привести семейную пару к фактическому.

Подводя итоги вышесказанного, в нашей работе мы будем считать семейными парами среднего возраста супругов в возрасте 26-46 лет согласно периодизации Б.Г. Ананьева и его классификацией возрастов по психофизиологическим характеристикам развития, где определение «средний возраст» идентично понятиям «зрелость» и «взрослость». К периоду взрослости он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет и делит его на три периода: раннюю взрослость (18–25 лет), среднюю взрослость (26–46 лет), позднюю взрослость (47–60 лет). Именно в этом периоде семья переживает череду кризисов: возрастные и семейные нормативные (ненормативные) кризисы. Супруги среднего возраста зачастую решают экзистенциальные вопросы, и вопросы, связанные с взрослеющими детьми (детьми, поступивших в школу, дети-подростки, дети, покидающие семью), перераспределением ролей и обязанностей. Ситуацию часто усугубляют ненормативные семейные кризисы (измены, болезнь одного из супругов и т.д.). Эти обстоятельства неблагоприятно влияют на эмоциональную близость в паре, что зачастую приводит к эмоциональному, а затем и к фактическому разводу.

## **1.2 Специфика психологического консультирования семейных пар по вопросам эмоциональной близости.**

Слово «консультация» производится от латинского «consultare» и переводится как «совещаться», «советоваться», «заботиться». В толковом словаре С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой приводится значение этого слова, в контексте совещания специалистов по какому-либо вопросу.

В психотерапевтической энциклопедии под редакцией Б. Д. Карвасарского психологическое консультирование определяется как, профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций, где в качестве пациентов могут быть здоровые или больные люди, предъявляющие жалобы на проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора [42].

Р. Кочюнас называет ведущей задачей консультирования помочь клиенту в обнаружении и идентификации своих внутренних резервов и в устранении обстоятельств, мешающих их использованию [24].

Принято считать, семейное и супружеское консультирование самостоятельными видами психологического консультирования. При семейном консультировании внимание будет на всей семье в целом, а не отдельном её члене, включая детей и родственников, рассматриваются отношения между родителями и детьми, способы родительского взаимодействия и коммуникации. Проводится исследование и анализ семейной ситуации, нахождение личностных ресурсов и способов решения проблемы.

Супружеское консультирование - это особая форма консультирования, нацеленное на желание разобраться в проблемах во взаимоотношениях, преодоление супружеских конфликтов, достижение гармонии в отношениях. Оно может проводиться как с одним из супругов, так и с семейной парой.

В соответствии с классификацией В. Ю. Меновщикова [29] можно выделить четыре подвида супружеского консультирования:

- 1) добрачное (досупружеское) консультирование;
- 2) супружеское консультирование;
- 3) консультирование по поводу развода («разрывающееся» супружество);
- 4) консультирование разведенных, переживающих расставание с партнером (консультирование после супружества).

На основе анализа литературы [1;2;24;29;30;32;46] наиболее частые встречающиеся причины обращения по вопросам семейных отношений представлены в таблице (см. табл.4).

Таблица 4. - Ключевые проблемы консультирования

Виды консультирования	Проблематика
Семейное консультирование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сложности и затруднения во взаимоотношениях с настоящими или бывшими родственниками: конфликты во взаимоотношениях супружеской пары с родителями одного или обоих супругов, с другими людьми (друзьями, соседями, знакомыми) [47;48].</li> <li>2. Трудности во взаимоотношениях родителей с детьми.</li> </ol>
Супружеское консультирование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблемы выбора партнера.</li> <li>2. Проблемы взаимоотношений:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– конфликты, взаимное недовольство, неоправдавшиеся ожидания, связанные с распределением супружеских ролей и обязанностей;</li> <li>– конфликты, проблемы, недовольство супругов, связанные с различиями во взглядах на семейную жизнь и межличностные отношения;</li> <li>– проблемы власти и зависимости в супружеских взаимоотношениях;</li> <li>– отсутствие тепла в отношениях супругов, дефицит близости и доверительности, проблемы общения</li> </ul> </li> <li>3. Сексуальные проблемы:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– измены, несогласие одного супруга другим в этой сфере, их взаимные затруднения наладить нормальные сексуальные отношения.</li> </ul> </li> <li>4. Состояния до или после развода.</li> </ol>

Существует ряд концепций, определяющих основные подходы к преодолению и решению супружеских проблем. Выделим основные подходы:

- 1) Психоаналитический, рассматривающий супружеские разногласия с точки зрения внутренней мотивации обоих супругов. Семейные конфликты исследуются с учетом повторения прошлых конфликтных отношений с родителями, обнаруживаются неудовлетворенные в детстве потребности.
- 2) Бихевиористский подход нацелен на изменения поведения супругов через научение навыкам и умениям эффективно общаться друг с другом.
- 3) Гуманистический подход способствует изменениям представлений партнеров о супружеских связях. Супруги учатся выслушивать друг друга без оценок, вникая в переживания, свободно выражать свои чувства так, чтобы не усугублять конфликты.
- 4) Системный подход помогает увидеть взаимообусловленность поведения супругов и других членов семьи.

Каждый подход в отдельности делает возможным решение различных задач в семейном консультировании:

- 1) В семейной когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) семья исследуется как система, сохраняющая внутреннее равновесие за счет рационального взаимодействия всех ее членов. КПТ применяют в терапии пар обучая позитивному взаимодействию и продуктивной коммуникации. КПТ помогает прервать поведенческие повторяющиеся циклы, наносящие урон отношениям и продиктованные разрушительными схемами мышления, повлиять на сами эти схемы и научить общаться на высокоэффективном языке.
- 2) В семейной гештальт-терапии каждый член семьи рассматривается одновременно как независимая единица и как интегрированная часть целого. Акцентом семейной гештальт-терапии являются особенности формирования контакта внутри семейной системы. В процессе терапии

психолог помогает семье найти фигуру, которая вызывает интерес у всех членов семьи и осуществлять работу с ней.

- 3) В семейной системной терапии принято рассматривать семью как единый организм. Поведение каждого члена семьи в нем видят в контексте системы: человек как часть семьи находится под ее влиянием, но и сам тоже оказывает влияние на всю свою семью. Этот подход способствует развитию открытости, эмпатии и честности людей друг к другу. Совместная терапия помогает скрепить отношения и улучшить общение, решить насущные проблемы и предотвратить их в будущем.
- 4) Эмоционально-фокусированная терапия (ЭФТ), сочетает элементы гуманистической терапии и теории привязанности Д. Боулби и его последователей. Главная цель ЭФТ- построение нового, здорового паттерна взаимодействия через работу с эмоциями. ЭФТ обращает большое внимание на эмоциональные переживания человека [7].

Семейное и супружеское консультирование, в зависимости от количества присутствующих на нем клиентов, может быть, как групповым, так и индивидуальным. Согласно С. Кратокфила можно выделить пять форм супружеского консультирования (см. табл. 5).

Таблица 5. - Формы супружеского консультирования

№ п/п	Формы организации приема	Описание
1	Последовательная	В начале один супруг проходит терапию, затем другой.
2	Параллельная	Оба супруга привлекаются на консультирование одновременно, но отдельно друг от друга (как правило, у разных консультантов).
3	Совместная	На консультирование приходят оба супруга к одному специалисту.
4	Групповая (тренинговые группы)	Супруги проходят курс в группе, состоящей из нескольких пар.
5	Комбинированная	Сочетание разных форм консультирования

Из наблюдений С. Кратокфила, в большинстве случаев, на консультацию приходит один из супругов, не имея возможности привести партнера [27]. Такой ситуации способствует ряд причин:

- 1) Один из партнеров категорически отказывается взаимодействовать: один из супругов не доверяет психологическому консультированию, предвосхищает порицание; либо супруг считает консультирование не нужным; считает, что консультация необходима его партнеру, или не считает нужным что-то менять в своем поведении или уже принято решение о разводе.
- 2) Когда основная проблема связана с поведением, переживаниями или позицией одного из супругов.

В такой ситуации необходимо поддержать партнера, пришедшего на консультацию, и в качестве содействия может быть использован аргумент Ю.Е. Алешиной, о необходимости понимания что муж и жена являются звеньями одной цепи и изменение одного из супругов неизбежно повлечет изменения другого, однако какое-то время придется терпеливо ждать этого момента [2].

По мнению С. Кратокфила супружеским парам рекомендовано посещать консультанта не реже одного раза в неделю, общее количество посещений от пяти до пятнадцати.

Структура консультации с супружеской парой основывается на общих принципах построения консультационной беседы, при этом имеет ряд уникальных особенностей. Выделим основные этапы консультирования на основе исследований (Р. Кочюноса и В.Ю. Меновщикова):

#### 1. Исследование проблемы.

На этом этапе устанавливается контакт и достигается взаимное доверие. Психолог-консультант внимательно выслушивает, проявляет эмпатию, заботу, избегая оценочные суждения. Исследуются представления каждого супруга о проблеме. Консультант принимает версии обоих супругов, как одинаково подлинные, помогает супругам выразить свои чувства без

взаимных упреков и обвинений. На этой стадии формируется представление о взаимоотношениях в супружеской паре.

## 2. Двухмерное определение проблем.

На этом этапе психолог-консультант стремится точно сформулировать проблемы супружеской пары, устанавливает, как эмоциональные, так и их когнитивные особенности. Проводится тщательное исследование проблемы, так чтобы у психолога и супругов было тождественное понимание затруднений. Наиболее полное определение трудностей помогает понять причины, а иногда и помогает увидеть способ их разрешения.

## 3. Идентификация проблемы.

На этом этапе происходит обсуждение возможных альтернатив разрешения проблемы. Психолог-консультант открытыми вопросами стимулирует супругов называть все возможные варианты их решения, которые пара считает реальными и подходящими. Обсуждаются ожидания от данного брака, тем самым формируя супружеский договор, так чтобы он был понятен и доступен для обеих сторон. Как вариант, во время консультации составляется письменный список вариантов, чтобы их легче было сравнить между собой. Если выявлено несколько трудностей, то трудности решаются последовательно, в зависимости от их значимости для каждой пары. Так же на этой стадии психолог одновременно с регулированием коммуникации проводит работу по изменению поведения и корректировку позиций супругов.

## 4. Планирование.

На этом этапе реализовывается критическая оценка выбранных альтернатив решений. Задача психолога-консультанта заключается в помощи выбора альтернатив, подходящих супругам и являющимися благоразумными и объективными с точки зрения предыдущего опыта и настоящей готовности к изменениям. Составляется план действий. В плане действий по разрешению трудностей следует предусмотреть, какими средствами и способами супруги

проверяют реалистичность выбранного решения (ролевые игры, «репетиция» действий и др.).

#### 5. Деятельность.

Психолог-консультант содействует семейной паре реализовывать план с учетом обстоятельств, времени, эмоциональных затрат, а также с пониманием возможности неудачи в достижении целей. Помогает мужу и жене усвоить, что отдельная неудача — еще не повод сдаваться и следует продолжать реализовывать план решения затруднений, связывая все действия с конечной целью.

#### 6. Оценка и обратная связь.

На этом этапе супруги, вместе с психологом-консультантом, оценивают уровень достижения цели или степень разрешения затруднений, а также обобщают достигнутые результаты. В случае необходимости возможна корректировка плана. После наступления определенных улучшений в отношениях супругов, психолог подводит пару к следующему этапу - признанию того, что они испытывают радость от наступивших перемен [19;27]. При возникновении новых или глубоко скрытых проблем следует возврат к предыдущим этапам.

Живой процесс консультирования может отличаться от вышеуказанного алгоритма. Выделение стадий относительно. В процессе консультирования важны не столько алгоритмы (хотя общее представление и понимание хода консультирования обязательны), сколько профессиональная квалификация, осведомленность и человеческая компетенция консультанта.

Ю.Е. Алешина отмечает, что совместная работа с супругами связана с дополнительными трудностями и недостатками. Супруги могут перебивать друг друга, стремится переубедить друг друга, формировать коалицию против психолога-консультанта. Хотя возможна и обратная реакция, когда один из супругов становятся немногословным и замкнутым. В обоих случаях от психолога требуются особые навыки и умения, чтобы организовать совместную работу с парой [2].

В.Ю. Меновщиков отмечает, что совместная работа с двумя супругами является более эффективной, но часто носит общий упрощенный характер. Это связано с тем, что реже поднимаются серьезные личные проблемы, лежащие в основе тех или иных супружеских разногласий. В.Ю. Меновщиков так же отмечает, что работать с одним супругом легче, так как под одного проще адаптироваться, выбрать приемлемый для клиента темп. Взаимодействуя с семейной парой необходимо проявлять определенную жесткость, предлагать говорить по очереди и комментировать слова супруга только получив право слова. В процессе консультации пары важно не поддерживать кого-то одного из супругов. [29].

Если рассматривать особенности консультирования семейных пар по вопросам эмоциональной близости, то основной задачей будет корректировка эмоционального восприятия супругов в целом и поиск новых способов взаимодействия в паре, переоценив ими накопленный опыт [49].

Первым этапом работы с парой, согласно исследованию С. Джонсон, будет деэскалация негативного цикла, выражающегося жалобами и критикой одного партнера и отдаление и замыкание в себе другого. Задача данного этапа - стабилизировать отношения, уменьшить напряжения, проанализировать негативный цикл и помочь ослабить его влияние.

Вторым этапом будет анализ и углубление не признаваемых эмоций. На этом этапе консультант помогает лучше понять эмоциональные переживания, вместе их анализируют, добиваются до скрытых и не признаваемых. Задача консультанта состоит в том, чтобы помочь клиенту трансформировать свои переживания в единое целое и понять, как они связаны с традиционными способами взаимодействия с собой и другими людьми. Так как именно эмоции организуют действия по отношению к другим людям и формируют межличностные отношения [17].

Последующими этапами будет формирование взаимодействия в паре с учетом расширения репертуара поведения, основанного на новом понимании эмоциональных переживаний друг друга, при котором супруги углубляют

свое взаимодействие с этой эмоцией, интегрируют ее в свою жизнь в безопасной обстановке, при поддержке и руководстве психолога-консультанта, моделирует новый сложный межличностный контакт, который в прошлом их травмировал [18].

Семейное консультирование по вопросам эмоциональной близости можно будет считать действенным в случае, если супруги будут лучше понимать, что происходит внутри них, осознают, что происходит в их отношениях и обретут силу изменять и то и другое.

Таким образом, особенностью консультирования семейных пар по вопросам эмоциональной близости будет большая фокусировка на эмоциональных состояниях каждого партнера, обучение распознаванию не принимаемых эмоций, негативно влияющих на отношения в паре, а также расширение репертуара поведения каждого супруга.

## Выводы по Главе 1

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. В ходе исследования удалось установить, что зарубежные авторы в большей степени изучили феномен эмоциональной близости. Понятие близости предствалено двумя терминами «intimacy», как способность делится переживаниями с партнером и «closeness», как оценка удовлетворенности важных потребностей партнерами. Отечественные авторы не выделяют эмоциональную близость отдельным феноменом. Чаще можно встретить такие понятие как эмоциональные отношения, эмоциональный контакт, аттракция. При этом изучены и описаны отдельные компоненты этого феномена, такие как взаимопонимание, доверие, эмпатия и самораскрытие.

Таким образом, под эмоциональной близостью мы будем понимать особое переживание общности между супругами, позволяющие чувствовать себя психологически защищенным в отношениях, когда, обнаруживая потенциально уязвимые аспекты своего я, получаю поддержку, в виде эмпатии, принятия, доверия и взаимопонимания.

2. Согласно периодизации Б.Г. Ананьева, мы будем считать семейными парами среднего возраста супругов в возрасте 26-46 лет. Именно в этом периоде семья переживает череду кризисов: возрастные и семейные нормативные кризисы (вопросы, связанные с взрослеющими детьми (детьми, поступивших в школу, дети-подростки), перераспределением ролей и обязанностей). Ситуацию зачастую усугубляют ненормативные семейные кризисы (измены, болезнь одного из супругов и т.д.) Все эти обстоятельства неблагоприятно влияют на эмоциональную близость в паре.
3. Спецификой консультирования семейных пар по вопросам эмоциональной близости будет супружеское консультирование,

сконцентрированное на эмоциональных состояниях каждого супруга, обучении распознаванию не принимаемых эмоций, негативно влияющих на отношения в паре, а также, расширение репертуара поведения каждого супруга.

## ГЛАВА II Эмпирическое исследование эмоциональной близости

### 2.1 Методическая организация исследования и результаты констатирующего эксперимента.

В исследовании приняли участие 4 семейные пары, возраст которых составил от 38 до 46 лет. На этапе констатирующего эксперимента перед нами стояла задача подобрать диагностический материал и описать актуальный уровень эмоциональной близости у группы испытуемых.

Для того чтобы подобрать соответствующий диагностический материал, на основании проанализированной литературы по феномену эмоциональной близости, нами были выделены и сформулированы критерии изучаемого феномена: эмпатия, взаимопонимание, доверие и самораскрытие.

Под эмпатией мы будем понимать процесс, состоящих из когнитивных, эмоциональных и действенных компонентов, проявляющихся в понимании психического состояния партнера, отклика в форме сопереживания и сочувствия, а также реальные действия по оказанию помощи и поддержки друг другу.

Взаимопонимание супругов проявляется в понимании переживаний партнера в процессе сравнения себя с другим человеком и нахождение определенного сходства, через процесс распознавания и идентификации.

Доверие в паре – это особенный вид ценностного отношения к партнеру, который связан с безопасностью, основанной на уверенности, что полученное знание не будет использовано для причинения вреда.

Стремление к самораскрытию в паре проявляется в сознательном и добровольном открытии партнеру своих личных состояний, тайн и намерений, основанное на взаимности и уместности контекста.

Критериальные характеристики уровней эмоциональной близости систематизированы и представлены ниже (см. табл. 6).

Таблица 6. - Критериальные характеристики уровней эмоциональной близости.

Компонент	Уровни			Методы
	Высокий	Средний	Низкий	
Эмпатия	<p>Человек способен сопереживать супругу, демонстрировать непосредственные и эмоциональные реакции на поведение партнера, сочувствовать ему, предугадывать его состояния, уметь мысленно поставить себя на его место и оказать на этой основе реальную помощь. Супруг в состоянии понять партнера по мимике, жестам, оттенкам речи и его позе. Люди с высоким уровнем эмпатии являются эффективными коммуникаторами, способными формировать прочные эмоциональные связи с другими.</p>	<p>Человек способен понимать и разделять чувства других, но не всегда может делать это автоматически или интенсивно. Супруги со средним уровнем эмпатии обычно знают, когда следует выслушать, но они не всегда могут уловить более тонкие эмоциональные сигналы. Партнеры в межличностных отношениях более склонны судить о супруге по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Умеют хорошо контролировать собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений.</p>	<p>Человеку трудно понять или разделить эмоции других. Не владеет эмоциональными или когнитивными инструментами для расшифровки эмоционального состояния партнера, не могут настроиться на него. В межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.</p>	<p>Диагностика уровня эмпатических способностей Автор: В. В. Бойко (1996)</p>

## Продолжение таблицы 6

Взаимопонимание	Супруги принимают и не осуждают взгляды и поведение другого, даже если оно не во всем соответствует его собственному, не требуют объяснений или оправданий.	Партнеры проявляют избирательность в принятии взглядов, некоторые требуют особенного обсуждения и пояснений.	Нет понимания и понимания поведения партнера. Присутствует осуждение и критика.	Особенности общения между супругами. Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская (1987) (шкала взаимопонимание)
Доверие	Супруг проявляет интерес и уважение; имеет представление о потребностях, которые могут быть удовлетворены в результате взаимодействия с ним; эмоции от предвкушения их удовлетворения и позитивные эмоциональные оценки партнера; расслабленность и безусловную готовность проявлять по отношению к нему добрую волю, а также совершать определенные действия, способствующие успешному взаимодействию.	Ситуативное доверие, которое зависит от обусловленных факторов и опыта оказания доверия либо в сходной ситуации.	Супруг осознает риски; присутствует чувство опасности, страха в сочетании с негативными эмоциональными и оценками партнера и возможных результатов взаимодействия; настороженность и напряженность, а также готовность прекратить контакт, ответить на агрессию или проявить опережающую враждебность — нанести «превентивный удар», нарушение договоренностей.	Особенности общения между супругами. Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская (1987). (шкала доверительность)

## Окончание таблицы 6

Самораскрытие	Супруги в межличностном общении могут быть искренними, доверять друг другу самые глубокие и заветные тайны, не боясь неприятия и осуждения.	Избирательность в подаче информации, контроль уровня детальности, полноты, объема и достоверности информации.	Нет готовности делиться переживаниями. Закрытость, замкнутость, настороженность, неискренность.	Анкета «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии» (Автор: И. П. Шкуратова и М.Н. Тепина)
---------------	---	---	---	---

На основе данных критериев нами были выбраны следующие методики:

**1. Диагностика уровня эмпатических способностей. Автор: В.В. Бойко.**

Опросник помогает диагностировать уровни эмпатии и выявляет значимые и ведущие для индивида каналы эмпатии, такие как рациональный, эмоциональный, интуитивный канал, установки, способствующие эмпатии, проникающую способность, идентификацию.

**2. Опросник «Особенности общения между супругами». Авторы: Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской.**

Опросник диагностирует особенности общения между супругами, которые позитивно или негативно влияют на формирование успешных отношений, как между партнерами, так и на семью в целом. Авторы опросника считают ведущим регулятором в межличностных отношениях супругов общение, посредством своих параметров (доверительность общения, взаимопонимание между супругами, сходство во взглядах супругов, общие символы семьи, легкость общения между супругами и «психотерапевтичность» общения) и входит в характеристики, в значительной степени, дифференцирующие успешные и неуспешные браки.

**3. Анкета «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии». Автор: И. П. Шкуратова и М.Н. Тепина.**

Анкета рассчитана на выявление представлений личности о разных факторах собственного и чужого эмоционального самораскрытия, таких как: семейные традиции, эмоциональность, потенциальное и реальное эмоциональное самораскрытие, понимание функции самораскрытия, отношение к чужому самораскрытию, выбору партнёров, искренность и выявляет языковые трудности приобщения.

На втором этапе нами была реализована программа констатирующего эксперимента. В ходе эксперимента были проведены исследование уровня развития эмоциональной близости в супружеской паре и общий уровень проявления ее компонентов. Ниже мы приводим обсуждение результатов нашего исследования (см.рис.3).

### Анализ результатов опросника уровня эмпатических способностей.

Автор: В. Бойко.

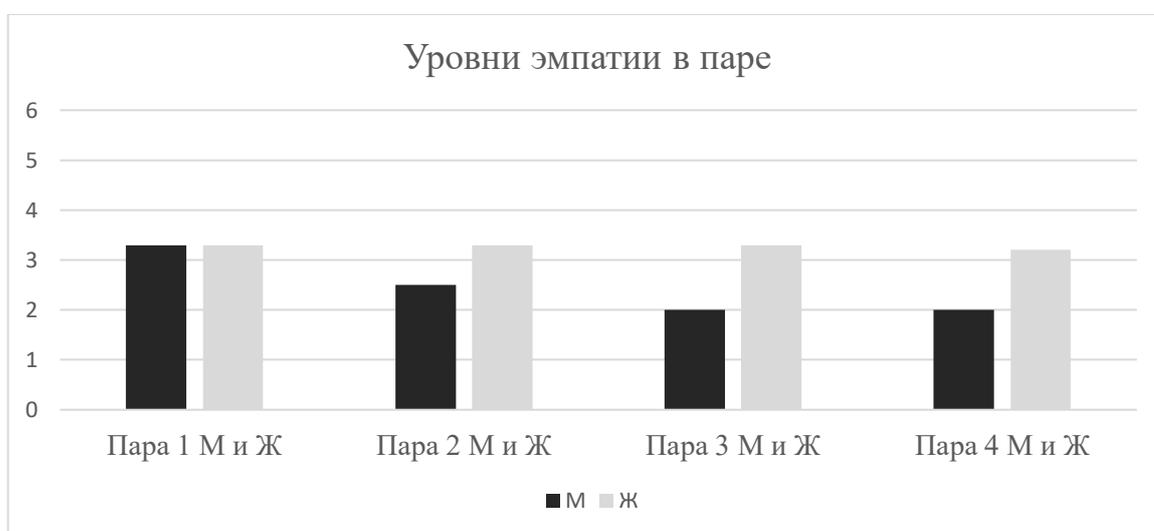


Рис.3. Уровень эмпатии в паре по опроснику уровня эмпатических способностей В.В. Бойко.

Анализ результатов опросника выявил отсутствие пар с высоким уровнем эмпатии. В исследуемых парах преобладает заниженный уровень эмпатии, значение шкал не превышает 3,5 балла. В этих парах, соучастие и сопереживание имеют место, но недостаточно эффективны, нет

раскованности и свободы чувств, что мешает полноценному восприятию супруга и приводит к затруднению проявления отклика на переживания другого.

У мужчин в паре 3 и 4 уровень эмпатии находится на очень низком уровне. Мы предполагаем, что это вызывает в паре затруднения в понимании поступках супруга и поведение кажется непонятным и лишённым смысла, что может приводить к безразличию к потребностям супруги. Так как на общий уровень эмпатии оказывает влияние совокупность развития эмпатических каналов, исследуем их подробнее для установления причины заниженного уровня эмпатии (см.рис.4).

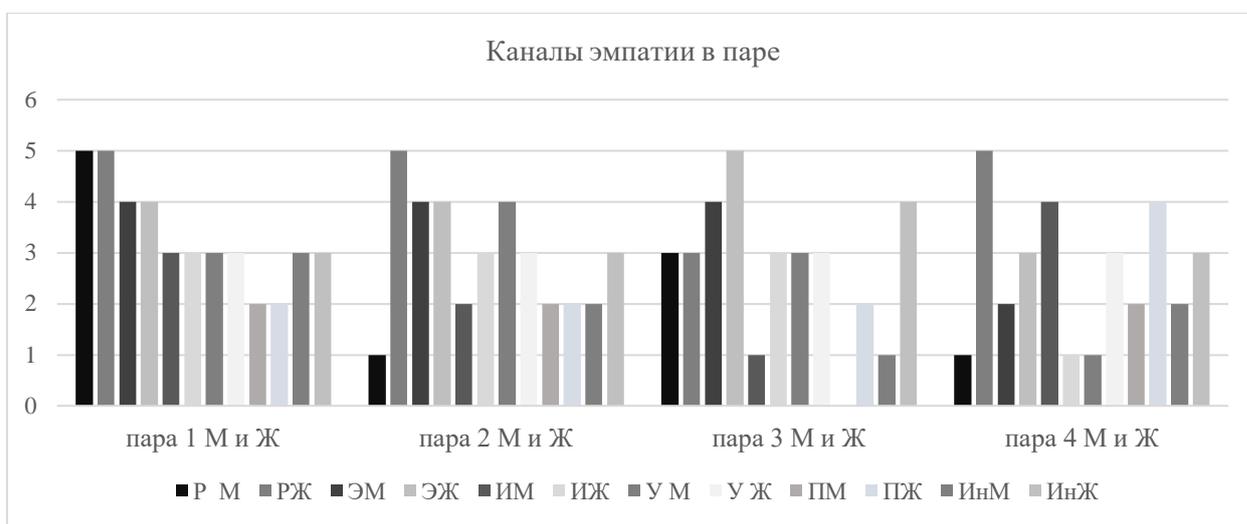


Рис.4. Распределение каналов эмпатии в паре по опроснику В. Бойко.

РМ - рациональный канал муж (мужчина)

РЖ - рациональный канал жена (женщина)

ЭМ - эмоциональный канал муж

ЭЖ - эмоциональный канал жена

ИМ- интуитивный канал муж

ИЖ - интуитивный канал жена

УМ - установки муж

УЖ- установки жена

ПМ- проникающая способность в эмпатии у мужа

ПЖ - проникающая способность в эмпатии у жены

ИнМ- идентификация муж

ИнЖ—идентификация жена

Анализируя данные рисунка №4 можно сделать вывод о том, что в паре

№1 у обоих супругов ведущим является рациональный канал эмпатии и в меньшей степени супруги используют проникающий канал эмпатии. Предположительно, партнеры умело анализируют проявления друг друга, им важно состояние, поведение и проблемы другого. Полученную по разным сенсорным каналам информацию супруги сопоставляют со своим эмоциональным опытом, при этом в меньшей степени используют интуитивный и идентификационные каналы. Т.е. не способны улавливать партнера целиком и ставить себя на его место, что по всей видимости является затруднением в установлении доверительной атмосферы в семье. И, как следствие, это затрудняет работу проникающего канала эмпатии.

В паре №2 общим ведущим каналом эмпатии для обоих супругов является эмоциональный канал. При этом супруги очень по-разному используют рациональный канал. Мужчины в паре редко анализируют поведение и состояние партнера, что мешает настроиться на состояние жены. При этом супруга достаточно чутко отслеживает проявления партнера. Но так как оба в большей степени опираются на эмоциональный канал, то предположительно оба имеют некоторое искажение в восприятии друг друга, так как «судят по себе»). Высокий уровень установок у супруга вместе с низким уровнем использования остальных каналов, особенно рационального канала, позволяет предположить, что супруг старается избегать глубокого личного контакта и проявления интереса к партнеру. Что в свою очередь не способствует атмосфере открытости и доброжелательности в семье. На эту гипотезу указывает и низкий уровень проникающего канала у обоих супругов.

В паре №3 ведущим каналом эмпатии является эмоциональный канал. Так же в отношениях супруги склонны опираться на свои установки и на рациональный канал эмпатии. Супруг в паре испытывает затруднения с интуитивным восприятием и навыком ставить себя на место партнера, что делает его эмоционально неотзывчивым, отстраненным. Возможно, в отношениях супругов существует напряжение, подозрительность, что

отразилось на самом низком уровне проникающего канала эмпатии. Предположительно в семье отсутствует атмосфера задушевности и открытости.

В паре №4 супруги пользуются разными каналами эмпатии. Общего на двоих ведущего канала выделить не представляется возможным. В то время как у супруги является ведущим рациональный канал, у супруга интуитивный канал. Т.е. супруга больше пытается понять, а супруг почувствовать. При этом супруг в меньшей степени опирается на свой эмоциональный опыт, что помогает ему избежать оценочных суждений в отношении супруги. Способности супруги сопереживать партнеру, ставить себя на его место, интерес и любопытство к супругу способствуют тому, что, предположительно, в семье получается создать некоторую атмосферу доверительности и открытости.

Эмпатия, будучи личностным свойством, имеющая социальную природу, возникающая и формирующаяся во взаимодействии и общении с людьми, поддается целенаправленному формированию.

#### **Анализ Опросника «Особенности общения между супругами» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской.**

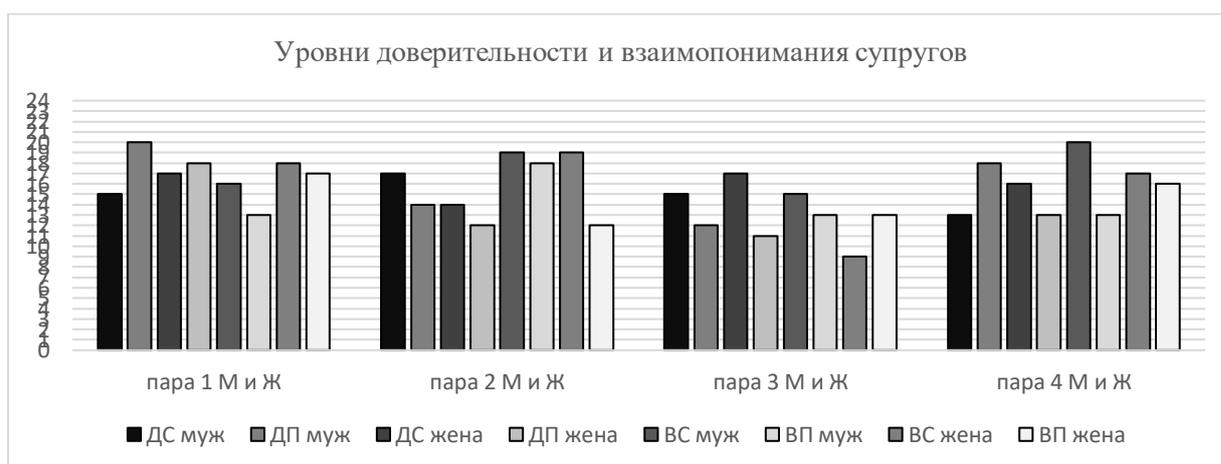


Рис.5. Уровни доверительности и взаимопонимания по опроснику «Особенности общения между супругами»

Анализируя рисунок 5 можно сделать вывод, что в исследуемых парах

уровень доверия и взаимопонимания между супругами на среднем уровне и выше. Т.е. супруги склонны доверять друг другу тайны избирательно с некоторым опасением раскрываться полностью из-за возможного осуждения или недостаточного принятия со стороны партнера. Так же полному самораскрытию возможно препятствуют разные мнения и установки.

В паре №1 супруги оценивают уровень доверительность общения партнера выше собственного и соответствует высокому уровню (20, 18). Оба склонны считать, что у партнера повышенный уровень самораскрытия, он склонен доверять самые глубокие тайны, без опасения осуждения. При этом, каждый супруг считает, что лучше понимает другого, чем тот, его.

Предположительно, супруга не во всем принимает взгляды мужа без осуждения и критики, т.к. муж склонен оценивать понимание его на среднем уровне. Есть предположение, что супруга иногда вынуждает мужа что-то дополнительно объяснить или оправдываться.

В паре №2 супруги склонны считать, что они больше проявляют искренности и доверие, чем партнер. У супруга по шкале доверительность общения высокий уровень, т.е. в процессе семейного общения он больше раскрывается и проявляет искренность и доверие. У супруги по этой шкале средний уровень, она склонна проявлять избирательную искренность и ситуативное доверие партнеру, есть некоторые опасения неприятия и осуждения.

В паре №3 супруги склонны считать, что они гораздо больше проявляют искренности и доверие, чем партнер. У супруги самооценка по шкале доверительность общения высокий балл (17), т.е. она считает себя более открытой в общении. При этом наблюдается взаимное недоверие. По шкале взаимопонимания супруга оценивает степень взаимопонимания по нижнему порогу среднего значения (балл 9), т.е. супруга считает, что партнер имеет сложности с принятием её взглядов и поведения, возможно ей приходится оправдываться. Предположительно, не все темы могут свободно обсуждаться.

В паре 4 супруг склонен считать, что супруга в общении с ним проявляет больше самораскрытия и искренности, чем он. Супруга считает о себе так же. Но при этом супруг по шкале взаимопонимание оценивает высоко (20 баллов) себя, как человека, способного принимать и не осуждать поведение и взгляды супруги. При этом, супруга, по мнению мужа принимает его в меньшей степени, возможно она его иногда критикует и ему иногда приходится дополнительно ей разъяснять причины своего поведения и оправдываться.

### **Анализ Анкеты «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии» (Автор: И. П. Шкуратова и М.Н. Тепина).**

Проанализируем данную характеристику в каждой отдельной паре (см.рис.6).

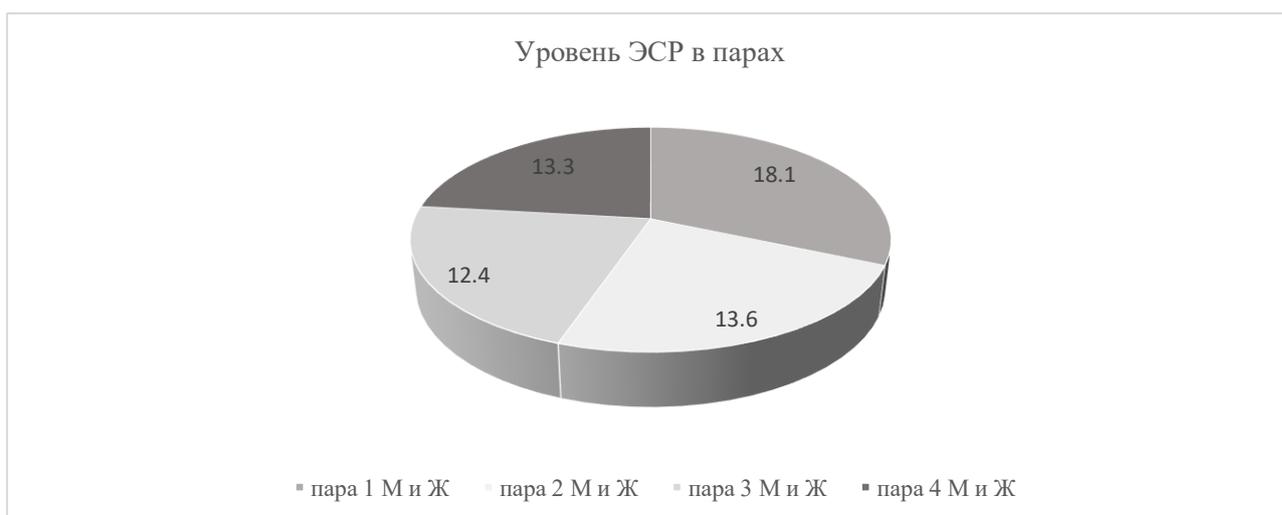


Рис.6. Уровень самораскрытия в парах.

Таким образом, уровень эмоционального самораскрытия в паре 1 высокий, что соответствует 18,1 баллу. У остальных пар уровень самораскрытия средний (12,4-13,6). Самый низкий уровень самораскрытия в паре №3.

Какие критерии оказали влияния на данный уровень эмоционального самораскрытия в парах подробно рассмотрим на примере (см. рис. 7).

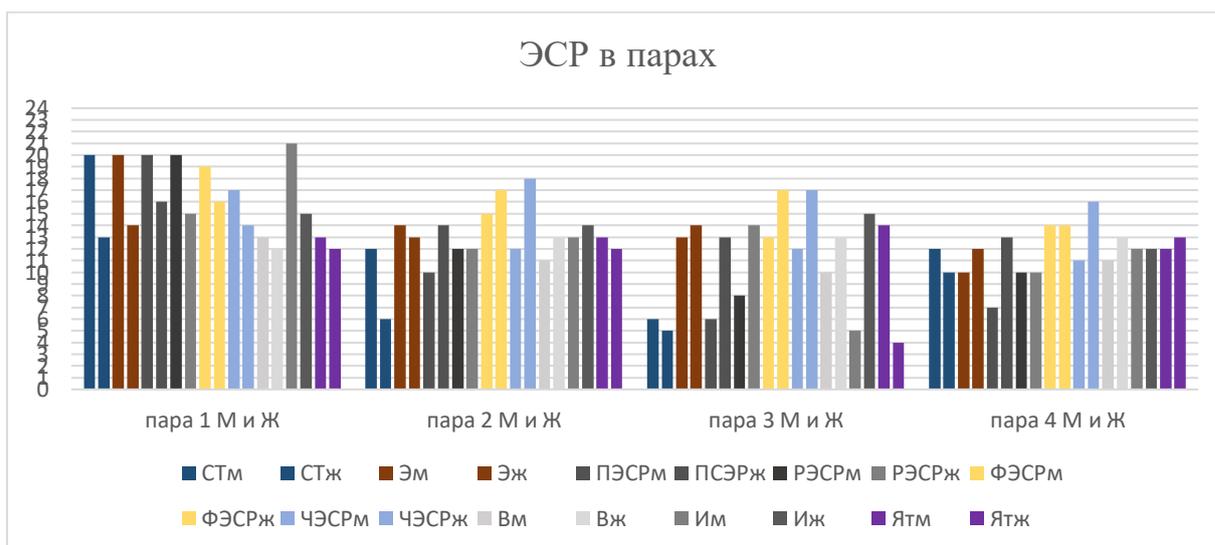


Рис.7. Критерии эмоциональное самораскрытие в парах.

В паре №1 супруг проявляет большую заинтересованность в самораскрытии. В общении с супругой он открыто и искренне рассказывает о своих переживаниях и готов выслушать супругу. Высокий балл по шкале семейные традиции дает основание предполагать, что родные и близкие содействовали и поддерживали его самораскрытие. Супруга чуть сдержаннее, её показатели самораскрытия на среднем уровне, она избирательнее относится к кругу лиц, с кем она готова делиться своими чувствами. Возможно способности мужа к самораскрытию были еще выше, если бы не языковые трудности.

В паре №2 оба супруга понимают важность самораскрытия в отношениях. Но супруг не склонен делиться своими переживаниями в том же объеме, что и супруга. И он меньше супруги готов к её самораскрытию, т.к. ему труднее чем супруге подобрать слова для описания своих переживаний.

В паре №3 супруга больше ценит возможности эмоционального самораскрытия и понимает важность его для поддержания близких отношений, чем супруг. Он признает некоторую важность функциям эмоционального самораскрытия, но потенциально не готов к раскрытию своих переживаний. В отличие от супруги он также в меньшей степени готов выслушать её переживания. При этом супруга проявляет высокую степень заинтересованности узнать его переживания. Супруг в общении не только

испытывает трудности в подборе слов, описывая свои переживания, но и проявляет неискренность. Предположительно, его семья, так же, как и семья супруги не содействовали развитию навыку самораскрытия.

В паре № 4 общий уровень самораскрытия по всем шкалам на среднем уровне, кроме шкалы потенциального ЭСР. Супруг понимая важность самораскрытия, не готов делиться переживаниями и чувствами. В то время, когда супруга проявляет заинтересованность в его самораскрытии. У обоих супругов есть языковые затруднения, возможно именно этим объясняется невысокий бал, хоть и в пределах среднего уровня, по шкале реального ЭСР. Таким образом, результаты диагностики выявили пары со средним уровнем эмоциональной близости. Предположительно, в парах со средним уровнем эмоциональной близости не всеми чувствами и переживаниями супруги могут делиться, присутствует избирательность и не всегда оказывается необходимая поддержка. Вероятно, это связано с тем, что часть критериев эмоциональной близости, такие как: эмпатия, доверие, взаимопонимание, самораскрытие, находятся на среднем уровне или какие-то отдельные компоненты недостаточно развиты и реализованы в отношениях.

Итоговый результат констатирующего среза представлен на рисунке 8.

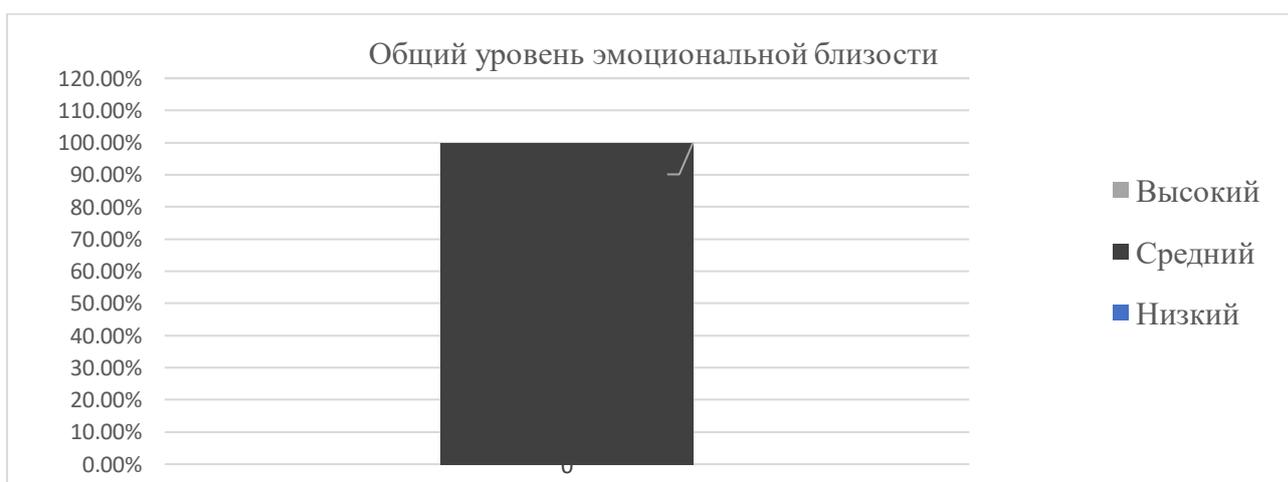


Рис.8. Итоговый уровень эмоциональной близости в парах (распределение в %).

Данному уровню эмоциональной близости соответствуют следующие

уровни компонентов эмоциональной близости, представленные на рисунке 9.

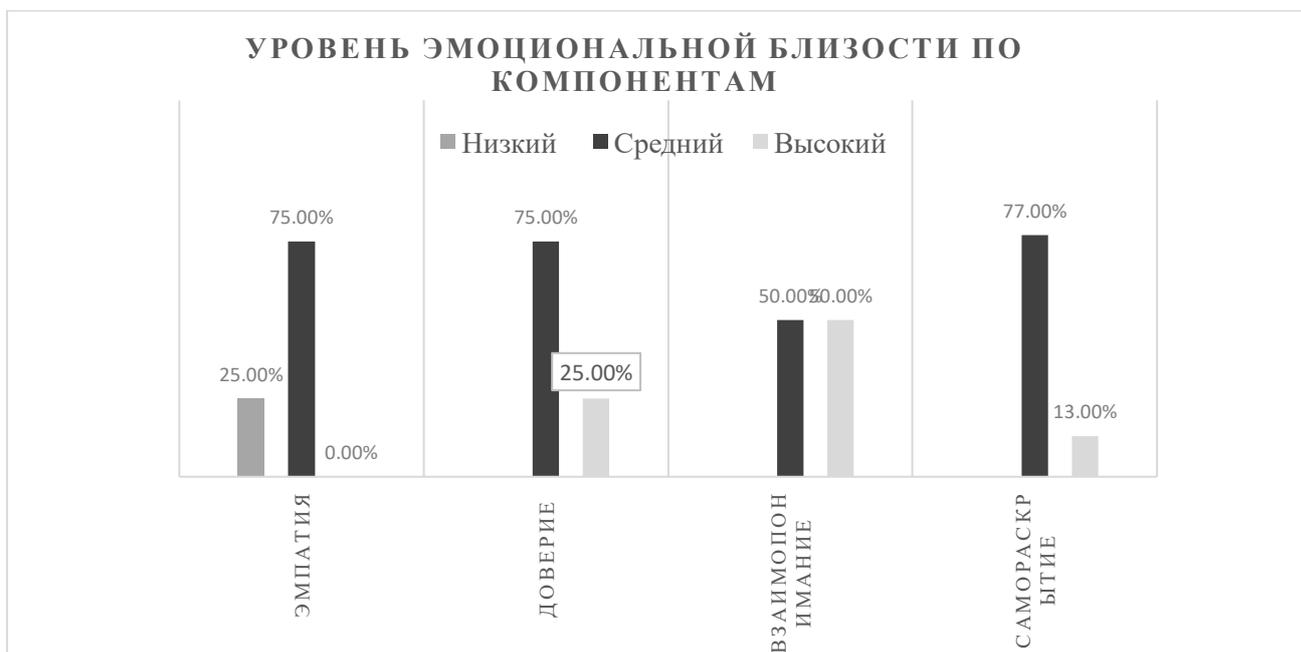


Рис.9. Итоговый уровень ЭБ по компонентам (распределение в %)

Детальный анализ результатов диагностик позволяет сформировать психологический портрет каждой исследуемой семейной пары и выделить влияющие на эмоциональную близость компоненты.

В паре №1 средний уровень эмоциональной близости. Несмотря на заниженный уровень эмпатии, супруги умело анализируют поведение друг друга, опираясь преимущественно на рациональный и эмоциональный эмпатические каналы. Так же супруги понимают важность самораскрытия. Супруг свободно и искренне проявляет свои эмоции и чувства и в полной мере реализует свое стремление к самораскрытию. Супруга так же понимает важность раскрытия своих эмоциональных переживаний супругу, стремится поддерживать близкие отношения, что способствует высокому уровню доверия и взаимопонимания в паре.

Таким образом, на эмоциональную близость в этой паре наибольшее влияние оказывает такие критерий как, взаимопонимание и доверие. Которые в свою очередь положительно повлияли на уровень самораскрытия в паре.

Предположительно, развитие остальных эмпатических каналов и

общего уровня эмпатии положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №1.

В паре №2 средний уровень эмоциональной близости. Это связано с заниженным уровнем эмпатии. У супругов ведущим каналом эмпатии является эмоциональный канал. Супруга понимая важность самораскрытия, его избегает. Она не склонна открыто проявлять свои чувства и переживания, сдерживая их, что в свою очередь приводит к тому, что супруг не понимает её состояние и поведение. Ситуацию усугубляет тот факт, что супругу сложно идентифицироваться с переживаниями супруги, у него нет навыка ставить себя на место другого человека. На это указывает крайне низкий уровень использования эмоционального канала у супруга. Закрытость супруги отчасти объясняется семейными традициями её родительской семьи, где было не принято делиться своим эмоциональным состоянием. Пара избегает глубокого личного контакта, что снижает уровень доверия между супругами. При этом у пары есть взаимопонимание и сходное понимание важности самораскрытия в отношениях.

Предположительно, развитие остальных эмпатических каналов и общего уровня эмпатии, а также увеличения доли самораскрытия супругов положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №2.

В паре №3 средний уровень эмоциональной близости. В родительских семьях у обоих супругов предположительно не развивали навыки эмоционального самораскрытия. Супругу крайне сложно подбирать слова для описания своих чувств и переживаний. Он не обладает достаточной легкостью и эмоциональной гибкостью. Не склонен проявлять искренность и правдивость. Супруг транслирует напряженность и подозрительность. Ему трудно сопереживать и ставить себя на место партнера из-за низкого уровня эмпатии. При этом супруга проявляет заинтересованность и стремление к самораскрытию, понимает важность и его значение для близких отношений. Делиться с супругом своими переживаниями, что способствует среднему

уровню доверия и взаимопонимания в паре.

Предположительно, развитие общего уровня эмпатии у супругов, особенно у супруга, а также увеличения доли самораскрытия супругов положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №3.

В паре №4 средний уровень эмоциональной близости. Оба супруга обладают низким уровнем эмпатии. Супруга в большей степени опирается на рациональный эмпатический канал, умеет создавать атмосферу доверия и доброжелательности, в большей степени проявляет эмоциональную отзывчивость. Супруг поведение и состояние жены постигает интуитивно, что позволяет ему избегать оценочных суждений и обеспечивает большее принятие. В паре средний уровень самораскрытия, оба супруга понимают его важность, но при этом супруг не стремится к нему. Возможно, это связано с установками и семейными традициями в его родительской семье. За счет стремления супруги к самораскрытию своих переживаний уровень доверия к ней супруга значительно выше, чем у неё к нему.

Предположительно, развитие остальных эмпатических каналов и общего уровня эмпатии, а также увеличения доли самораскрытия супруга положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №4.

Делая выводы, отметим следующее:

1. В исследуемых парах преобладает средний уровень эмоциональной близости.
2. На уровень эмоциональной близости в большей степени оказывает влияние уровень развития и применения различных эмпатических каналов, таких как интуитивный канал, установки, способствующие эмпатии, проникающая способность и идентификация.
3. Уровень самораскрытия в парах во многом зависит от потенциального и реального самораскрытия, а также от уровня отношения к самораскрытию партнера.

4. Самораскрытие партнеров влияет на уровень взаимопонимания и доверия. Там, где уровень самораскрытия выше, как например в паре №1, уровень взаимопонимания и доверия тоже становится выше.

## **2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента.**

Для проведения формирующего эксперимента были приглашены 4 исследуемые семейные пары. История каждой семьи сугубо индивидуальна. В связи с этим нами была выбрана комбинированная форма супружеского консультирования: совместная работа с каждой парой в сочетании с индивидуальным консультированием каждого супруга по отдельности с применением набора психологических техник и упражнений.

Экспериментальная группа состоит из 8 человек. Общее количество консультативных встреч – 48.

Консультирование испытуемых проходило в онлайн режиме с применением скайп-технологий. После обсуждения результатов диагностики с каждой семейной парой, была предложена психологическая помощь в формате комбинированного супружеского консультирования. Были проведены по 2 индивидуальные сессии с каждым супругом длительностью 50 минут один раз в неделю и 8 совместных консультаций длительностью 90 минут один раз в неделю.

На основе полученных данных нами была разработана программа, способствующая развитию эмоциональной близости в супружеских парах среднего возраста. Методической основой формирующего эксперимента послужили рекомендации авторов книг: Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис «Психология и психотерапия семьи», С. Джонсон «Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом. Сборник упражнений» [18;68;69].

Для работы с семейными парами были выбраны следующие основные техники:

1. Циркулярное интервью. Циркулярные интервью - это форма терапевтической беседы, включающая циркулярные вопросы и раскрывающая особенности семейного взаимодействия, помогающая высказаться каждому супругу по очереди и увидеть целостную картину, рассмотреть проблему с разных сторон. В циркулярных вопросах активно используются сравнительные категории: больше-меньше, чаще-реже, сильнее-слабее триадические вопросы о третьем лице, раскрывающие мысли, чувства и намерения другого человека; вопросы в сослагательном наклонении: "если бы", "возможно", "предположи".
2. Семейная социограмма, позволяющая выявить положение супругов в системе межличностных отношений, определить характер коммуникаций в семье (прямой или опосредованный), семейную иерархию [44].
3. Семейная генограмма, дает возможность получить объемную и целостную картину жизни семьи, помогает исследовать установки человека и понять, что он перенял от семьи (нуклеарной и расширенной) [65;66].
4. Техника «Незаконченные предложения» [39;41;44].

Схема консультативной сессии:

**Этап I:**

Количество встреч до 2.

Цель: установление контакта, получение более полной и объективной информации о клиентах, идентификация и описание проблемы, формирование цели консультирования.

Основные техники:

1. Циркулярное интервью, с целью прояснения семейной ситуации.
  2. Техника "Незаконченные предложения"
- Супруги сидя друг напротив друга и по очереди заканчивают незавершённые

предложения:

"Мне нравится, что ты..."

"Я расстраиваюсь, когда..."

"Я злюсь, когда..."

"Мы могли бы по-другому..."

Даются ответы на возникающие вопросы клиента.

### **Этап II:**

Количество встреч по 2. Индивидуальный формат с отдельным супругом.

Цель: снизить тревогу и напряжение, получить более полную и объективную информацию о супруге, повысить открытость коммуникации, оценить вклад родительской системы и традиций в текущие отношения, повысить общую ответственность.

Применяемые техники:

1. «Семейная социограмма». Она относится к рисуночным проективным тестам и позволяет выявить положение супруга в системе межличностных отношений, определить характер коммуникаций в семье (прямой или опосредованный), иерархию. Помогает осознать контекст взаимоотношений между членами семьи и высвободить способность человека к действию.
2. Техника «Семейная генограмма». Эта техника достаточно обширна. Нами ставилась задача прояснить уровень близости в родительской системе супругов. Обсудить каким образом складывались отношения и как разрешались конфликты. Увидеть усвоенные неэффективные паттерны поведения, сложившиеся семейные традиции и свой вклад в отсутствие эмоциональной близости в отношениях.

### **Этап III:**

Количество встреч 4.

Цель – формирование эмпатии и освоение новых каналов эмпатического постижения друг друга, навыков самораскрытия, увеличения уровня доверия и взаимопонимания.

Применяемые техники:

1. Психологическое просвещение. Значения эмпатии, основных каналов эмпатического постижения. Цели и задачи самораскрытия.
2. Обмен ролями. Супругам предлагается поменяться ролями и разыграть стандартную для семьи конфликтную ситуацию. Обсуждение.
3. Упражнения арт-терапии на развитие навыков осознания и выражения своих чувств и потребностей, параллельно тренируя навык самораскрытия [50;61].
4. Упражнения на формирование навыка ненасильственного общения через освоение «Я-сообщений» [41].

На этапе II и III в качестве домашнего задания были рекомендованы к просмотру фильмы, которые подчеркивают сострадание, понимание и связь между людьми. Просмотр фильмов, посвященных эмпатии, способствует развитию более глубокого чувства сопереживания по отношению к другим, расширяет эмоциональный интеллект, и помогает воспринимать эмпатию, как жизненно важную часть человеческого опыта («В погоне за счастьем» и «Жизнь прекрасна», «Снежный пирог», «Человек дождя»).

#### **Этап IV:**

Количество встреч 2.

Цель – завершение консультаций, получение обратной связи, формирование дальнейшей стратегии поведения клиента. Осмысление и изменение системы ценностей в связи с новой жизненной ситуацией.

Ниже мы представляем анализ консультативных случаев. Содержание психологической помощи и количества встреч изменяется в зависимости от психического состояния и личностных особенностей клиентов.

Краткая характеристика семейной пары №1 представлена в таблице 7.

Таблица 7. - Семейная пара 1.

Имя	М	Ж
Возраст	45 лет	43 года

## Окончание таблицы 7

Брак по счету	Первый зарегистрированный	Второй зарегистрированный
Семейный стаж	4 года	
Уровень образования	Образование н/высшее (3 курса)	Образование среднее
Дети	Детей общих нет	Дети от первого брака, мальчики 13 и 15 лет.
Родительская семья	Из полной семьи	Из полной семьи
Сиблинги	Единственный ребенок у родителей	Младшая сестра
Опыт обращения к психологу	Второй опыт обращения к психологу	Первый опыт обращения к психологу

**Результаты диагностики.**

У пары средний уровень эмоциональной близости. Супруг свободно и искренне проявляет свои эмоции и чувства и в полной мере реализует свое стремление к самораскрытию. У супругов средний уровень доверия и заниженный уровень эмпатии, они анализируют поведение друг друга, опираясь преимущественно на рациональный и эмоциональный эмпатические каналы.

Предположительно, развитие остальных эмпатических каналов и общего уровня эмпатии положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №1.

Запрос: разобраться и понять, как улучшить отношения.

На первом этапе консультирования были реализованы техники - беседа, наблюдение, циркулярное интервью. Поддерживалась благоприятная доброжелательная атмосфера с целью выслушивания клиентов, определение конфликтных ситуаций, в которых супруги чувствовали себя непонятыми и не поддерживаемыми.

На этом этапе удалось выяснить, что у мужчины нет опыта построения близких отношений, это его первый брак и первые долгосрочные отношения.

Мужчина длительное время прибывал в заключение, где у него сложилась гипертрофированная привычка к чистоте тела, помещения, одежды, что в свою очередь доставляет много проблем его жене и её детям-подросткам. Конфликты чаще всего случаются по причине не убранной квартиры детьми-подростками. Так же дополнительным источником напряжения является отсутствие стабильного заработка. Из чего мужчина сделал вывод, что он зря женился, у него не получается заботиться о семье и создавать атмосферу безопасности.

У супруги это второй брак, дети-подростки от первого брака. Супруга очень заинтересована в сохранении отношений и готова работать с психологом, ради сохранения брака.

Обсуждались возможные причины отсутствия удовлетворительной эмоциональной близости и шаги, предпринимаемые парой в преодолении некоторой отчужденности. Как видит пара свои отношения в случае увеличения уровня эмоциональной близости. Обсудили представления супругов о том, как изменяться их отношения с увеличением эмоциональной близости.

Супругам в качестве домашнего задания было рекомендовано вести дневник «Оттенки эмоций». Дневник рассчитан на 1 месяц.

Были назначены по две индивидуальные сессии с супругами по отдельности. И 8 совместных встреч. Продолжительность совместных сессий 90 минут, индивидуальных 50 минут. Итого 12 встреч. Встречи проходили онлайн.

На втором этапе состоялось по 2 индивидуальных сессий с каждым супругом по отдельности. На первой индивидуальной сессии применялись следующие техники: беседа, диагностическая методика Э.Г. Эйдемиллера «Семейная социограмма». Предлагалось каждому супругу нарисовать семью «сейчас», так как они её видят. Затем было обсуждение. И на новом бланке каждый супруг рисовал другую версию семьи «как хотелось бы». Удалось выяснить, что супругу важны отношения с женой, его родительской семьёй,

отцом и матерью. Он внес в круг себя более значимой фигурой, затем жену, своих родителей и меньшими кругами и ниже изобразил детей-подростков супруги. Супруга, напротив, в семью включила только мужа и двух своих детей-подростков. Но по расположению кругов, стало понятно, что существует коалиции между ней и детьми. На примере социогаммы удалось обсудить такие понятия как эмоциональная близость, эмпатия и её виды и установить с какими членами семьи отношения более или менее близкие и с чем это связано.

В конце встречи было предложено домашнее задание, нарисовать семейную генограмму до того поколения, про которые есть информация.

На второй индивидуальной сессии работали по выполненному домашнему заданию, исследовали семейную генограмму. Удалось установить, какие отношения были в семьях в трех предшествующих поколениях, какие важные традиции и семейные установки способствовали или напротив, мешали, установлению эмоциональной близости, проявлению эмпатии. Удалось установить какой модели отношений придерживаются супруги. Обсудили эффективность этой модели.

В качестве домашнего задания было предложено обсудить свои семейные генограммы друг с другом, делая акцент на те чувства, которые были вызваны этим исследованием.

В дальнейшей работе мы неоднократно обращались к данным из семейной генограммы супругов.

Индивидуальная работа супругу понравилась больше, мужчина более открыто обсуждал свои проблемы, не опасаясь неодобрения жены. В тоже время, супруга испытывала тревогу, предполагая, что возможно какая-то информация о супруге остается для неё недоступной.

На третьем этапе состоялось 4 совместные встречи.

Каждая встреча начиналась с упражнения «Я сегодня», с целью идентификации своего эмоционального состояния. На первой встрече супругам было предложено выполнить арт-терапевтическое упражнение

«Звезда эмоций» с целью знакомства со спектром испытываемых эмоций и чувств, а также тренировки навыка самораскрытия. На второй встрече супругами был разыгран конфликт, но с обмен ролями. Супругам предлагается поменяться ролями и разыграть стандартную для семьи конфликтную ситуацию. Это упражнение позволила увидеть негативный цикл в паре, который мешает близости. Семье было проведено психологическое просвещение, основанное теории эмоционально-фокусированной терапии:

1. Информация о том, что человек не рождается злым и каждый готов к потенциальному раскрытию своих лучших сторон при принятии и поддержке. И как важен фокус на эмоциях и алгоритмы работы с ними.
2. Концепция удовлетворения эмоциональных потребностей в партнёрских отношениях, связь гармоничных отношений с детско-родительскими моделями — из теории привязанности Д. Боулби.
3. Уделили внимание деструктивным для отношений действия: первый преследует, второй убегает.

В паре №1 «преследователем» чаще выступала супруга. По итогу встречи стало ясно, что существует необходимость научиться лучше понимать эмоции и потребности друг друга. И попадание в негативный цикл связан с неумением распознавать и выражать подлинные эмоции и скрытые потребности каждого. А помочь распознавать эмоции как раз помогает развитие эмпатических навыков.

Встречи данного этапа были направлены на развитие каналов эмпатии через упражнения и психологическое просвещение: арт-терапевтическая техника «Звезда эмоций», теория «Кувшин эмоций» Ю.Б Гиппенрейтер с целью идентификации эмоций и потребностей, которые за ними стоят, упражнения на осознание эмоций, упражнение «Негативный цикл» (Например, когда закипает конфликт и накатывают злость, обида, гнев, нужно выдохнуть и задать себе череду вопросов: Что я сейчас чувствую?

(злость). А что глубже? (страх, одиночество, боль). Когда я их испытываю, что делаю? (кричу). Хочу ли я на самом деле вести себя так? Как мой партнёр видит эту ситуацию? Что он считает и чувствует?), обучение технике ненасильственного общения «Я-сообщения».

На заключительном этапе было проведено 2 встречи, направленные на подведение итогов.

Первая встреча была посвящена обсуждению домашних заданий, фильма и дневника «Оттенки эмоций». Семейная пара выбрала для просмотра художественный фильм «Снежный пирог». Обсудили чувства и переживания, которые возникли во время просмотра и сравнили их сходства и различия у супругов. По просьбе психолога, те сюжеты в которых были различие в переживаниях и эмоциях объяснить противоположным партнером.

На второй встрече подвели общие итоги совместной работы. Что было важно полезно и значимо для супругов. Какие изменения в отношениях они фиксируют. Супруги отметили качественное улучшение отношений, стали более свободно выражать свои эмоции и переживания без критики, супруг отметил, что жена стала гораздо внимательнее относиться к его состояниям.

Краткая характеристика семейной пары №2 представлена в таблице 8.

Таблица 8. - Семейная пара 2.

Имя	М	Ж
Возраст	46 лет	45 года
Брак по счету	Второй зарегистрированный	Второй зарегистрированный
Семейный стаж	15 лет	
Уровень образования	Образование среднее	Образование среднее
Дети	Дочь от первого брака, 23 года. Сыновья от второго брака, 12 и 15 лет.	Дети от второго брака, сыновья 12 и 15 лет.
Родительская семья	Из полной семьи	Из полной многодетной семьи
Сиблинги	Старший брат	Старшая и младшая сестра

## Окончание таблицы 8

Опыт обращения к психологу	Первый опыт обращения к психологу	Очередной опыт обращения к психологу
Запрос	<b>Запрос:</b> жить обычной простой жизнью без ссор.	<b>Запрос:</b> желание близких отношений, жалоба на отдаление мужа (работа, измена)
Общий запрос	Возобновить близкие отношения, как это было до рождение детей.	

**Результаты диагностики.**

У семейной пары низкий уровень эмоциональной близости. Это связано с заниженным уровнем эмпатии. Супруги не владеют эмоциональными и когнитивными инструментами, чтобы расшифровать эмоциональное состояние партнера. У супругов ведущим каналом эмпатии является эмоциональный канал, но при этом супруги часто не понимают эмоциональных проявлений и поступков друг друга. Пара избегает глубокого личного контакта, что снижает уровень доверия между супругами. При этом у пары есть взаимопонимание и сходное понимание важности самораскрытия в отношениях. Супруга понимая важность самораскрытия, но избегает его. Она не склонна открыто проявлять свои чувства и переживания, сдерживая их, что в свою очередь приводит к тому, что супруг не понимает её состояние и поведение. Закрытость супруги отчасти объясняется семейными традициями её родительской семьи, где было не принято делиться своим эмоциональным состоянием.

Предположительно, развитие остальных эмпатических каналов и общего уровня эмпатии, а также увеличения доли самораскрытия супругов положительным образом скажется на уровне эмоциональной близости.

Запрос: возобновить близкие отношения, как это было до рождения детей.

На первом этапе консультирования были реализованы такие техники,

как наблюдение, беседа, циркулярное интервью. Поддерживалась благоприятная доброжелательная атмосфера с целью выслушивания клиентов, определение конфликтных ситуаций, в которых супруги чувствовали недопонимание.

На этом этапе удалось установить контакт с обоими супругами. Несмотря на проявление сдержанности со стороны супруга и занимаемой им позиции наблюдателя, что вызывало раздражение у супруги. При этом супруги тепло рассказывали о времени до рождения детей, первых трех годах совместной жизни. С рождением детей муж, по словам супруги, стал отдаляться, все чаще пропадая на работе, выполняя сверхурочные поручения. Супругу возмущает, что муж никогда не отказывает работодателю и всем, остальным кто просит его помощи. Из-за этого он практически не бывает дома. Весь быт и воспитание сыновей лежит на плечах супруги. От чего она испытывает усталость и раздражение. Супруг согласен с претензиями жены, но ничего не может поделать, т.к. он является единственным кормильцем и на нем финансовая ответственность перед семьей. Поводом обращения к психологу стал страх перед окончательным охлаждением отношений и возможным разводом. Это связано с тем, что последний год муж работает вахтовым способом и бывает дома несколько раз в год. И в то время, пока он в межвахтовом отпуске, его не бывает с семьёй из-за дополнительных подработок.

Обсуждались возможные причины отдаления супругов и шаги, предпринимаемые парой в преодолении отчужденности. Как видит пара свои отношения в случае возвращения эмоциональной близости, которая была до рождения детей.

Были назначены по две индивидуальные сессии с супругами по отдельности. И 8 совместных встреч. Продолжительность совместных сессий 90 минут, индивидуальных 50 минут. Итого 12 встреч. Встречи проходили онлайн.

На втором этапе состоялось по 2 индивидуальных сессий с каждым

супругом по отдельности.

Целью индивидуальных сессий было подробное знакомство с семейными системами родительской семьи супругов. Для этой работы на первой встрече была составлена семейная генограмма. На второй встрече применялись МАК-карты, с помощью которых «оживала» генограмма. В ходе исследования семейной системы удалось выяснить, что у супруги нет примера и опыта близких отношений. Её родительская семья была разобщена, внутри семьи конфликты и стратегия замыкаться и не проговаривать переживания. В детском опыте клиентки уход из семьи матери без объяснений. Удалось заметить, что у женщин в роду по несколько браков. Женщину удивил тот факт, что семья мужа гораздо «теплее» и что с родственниками мужа у неё есть крепкие связи и отношения. Этот факт помог супруге задуматься о том, какой вклад она вносит в разобщение. Признала, что её претензии и затаенные обиды отдаляют супруга.

Выбирая из МАК-колоды карты для оживления генограммы, женщина сначала начала с сестер и лишь затем, был отец и мать. Работая с выбранными образами, женщина замечала свою детскую заброшенность и одиночество. Становилось понятно, откуда у неё привычка не делиться своими переживаниями и как она перенесла этот опыт в собственную семью.

Работая с генограммой мужа, удалось прояснить его представления о семье и её функциях. На генограмме отношения между родителями и братом были обозначены как близкие. Поддерживаются связи с дальними родственниками. Очень тепло супруг рассказывал о бабушке. О семейных традициях. О том, что в его семье было нормально, когда женщина ведет быт, а мужчина зарабатывает, именно так было в его родительской семье. При этом у мужчины много ярких и значимых для него воспоминаний о времени, проведенном со своим отцом. На вопрос, какое самое яркое воспоминание будет у его сыновей, мужчина задумался. И понял, что только дорогие подарки. Обнаружив это, мужчина выразил сожаление, что не может проводить время с подрастающими сыновьями. Обсудили, как его отец

находил время на детей при сильной занятости.

Выбирая из МАК-колоды карты для оживления генограммы, мужчина начал с отца, затем выбрал образ мамы, брата и бабушку с дедом по отцовской линии. Мама мужчины была женщиной простой и молчаливой, страдала от алкоголизма. В семье было не принято обсуждать чувства. Мужчина до сих пор переживает утрату отца. Поддерживает крепкие отношения с братом и его детьми.

На третьем этапе состоялось 4 совместные встречи.

Каждая встреча начиналась с упражнения «Я сегодня» с целью идентификации своего эмоционального состояния. На первой встрече супругами было предложено выполнить арт-терапевтическое упражнение «Звезда эмоций» и обсудить возникшие эмоции и мысли. На второй встрече было предложено обсудить один из конфликтов. Каждый супруг рассказывал свою версию. Уточнялись чувства, мысли и состояния каждого. С семьёй было проведено психологическое просвещение, основанное теории эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ):

1. Информация о том, что человек готов к потенциальному раскрытию своих лучших сторон при принятии и поддержке. И как важен фокус на эмоциях и алгоритмы работы с ними.

2. Концепция удовлетворения эмоциональных потребностей в партнёрских отношениях, связь гармоничных отношений с детско-родительскими моделями — из теории привязанности Д. Боулби.

3. Уделили внимание деструктивным для отношений действия: первый преследует, второй убегает.

В паре №2 «преследователем» в основном выступает супруга. В данный период времени она понимает, что сил и желания преследовать у неё не осталось. Супругу было объяснено, почему важно именно сейчас работать над отношениями и что «остывающий» преследователь - это предвестник окончания отношений. Супруг в отношениях отстраняется с помощью работы и дополнительных заработков, которые позволяют ему не находиться

с женой. По итогу появилось понимание, как они попадают в негативный цикл и как это связано с неумением распознавать и выражать глубинные эмоции.

В качестве домашнего задания супругам было предложено пройти тест на тип привязанности Т.Гибсон (Attachment Style Quiz). И совместно посмотреть фильм «В погоне за счастьем».

Последующие встречи были направлены на развитие каналов эмпатии через упражнения и психологическое просвещение: теория «Кувшин эмоций» Ю.Б Гиппенрейтер с целью идентификации эмоций и потребностей, которые за ними стоят [45], упражнения на осознание эмоций, упражнение «Негативный цикл» (Например, когда закипает конфликт и накатывают злость, обида, гнев, нужно выдохнуть и задать себе череду вопросов: Что я сейчас чувствую? (злость). А что глубже? (страх, одиночество, боль). Когда я их испытываю, что делаю? (кричу). Хочу ли я на самом деле вести себя так? Как мой партнёр видит эту ситуацию? Что он считает и чувствует?), обучение технике ненасильственного общения «Я-сообщения».

На заключительном этапе было проведено 2 встречи, направленные на подведение итогов.

Первая встреча была посвящена обсуждению домашних заданий, фильма и результатов тестирования на тип привязанности. Обсудили чувства и переживания, которые возникли во время просмотра, что больше всего вызывало отклик и в чем было сходство с собственными отношениями.

На второй встрече подвели общие итоги совместной работы. Что было важно полезно и значимо для супругов. Какие изменения в отношениях они фиксируют. Супруги отметили некоторое улучшение отношений, стали чуть свободнее выражать свои эмоции и переживания, супруга отметила, что муж немного развернулся к семье. Супруг сказал, что опыт работы с психологом был для него важен, он задумался об отношениях с детьми.

Краткая характеристика семейной пары №3 представлена в таблице 9.

Таблица 9. - Семейная пара 3.

Имя	М	Ж
Возраст	46 лет	43 лет
Брак по счету	Первый зарегистрированный	Первый зарегистрированный
Семейный стаж	20 лет	
Уровень образования	Образование высшее	Образование высшее
Дети	Совместные дети, сын 19 и дочь 13 лет	
Родительская семья	Из полной семьи	
Сиблинги	Единственный ребенок	Старшая сестра
Опыт обращения к психологу	Первый опыт обращения к психологу	Очередной опыт обращения к психологу
Запрос	<b>Запрос:</b> запроса нет, пришел по просьбе супруги	<b>Запрос:</b> желание близких отношений, усталость от одиночества и непонимания
Общий запрос	Достичь взаимопонимания, стать немного ближе	

#### Результаты диагностики.

В супружеской паре №3 самый низкий из исследуемых пар, уровень эмоциональной близости. В родительских семьях у обоих супругов не развивали навыки эмоционального самораскрытия. Супруг транслирует напряженность и подозрительность. Ему трудно сопереживать и ставить себя на место партнера из-за низкого уровня эмпатии. При этом супруга проявляет заинтересованность и стремление к самораскрытию, понимает важность и его значение для близких отношений, старается делиться с супругом своими переживаниями.

Предположительно, развитие общего уровня эмпатии у супругов, особенно у супруга, а также увеличения доли самораскрытия супругов положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №3.

**Запрос:** достичь взаимопонимания, стать немного ближе.

На первом этапе консультирования были реализованы такие техники, как наблюдение, беседа, циркулярное интервью. Поддерживалась

благоприятная доброжелательная атмосфера с целью выслушивания клиентов, определение конфликтных ситуаций, в которых супруги чувствовали недопонимание.

На этом этапе удалось установить поверхностный контакт с обоими супругами. Супруг вел себя отстраненно, часто отвлекаясь в телефон. Супруга периодически отвечала на вопросы за себя и мужа. Жаловалась на совместную жизнь, холодность супруга. Супруг не отрицал её жалобы, поясняя что не видит проблем. Говорил о своей усталости на работе и непростых отношениях с руководством. Обсудили какие шаги предпринимали супруги, чтобы улучшить качество отношений. Обсудили ожидания от работы с психологом. Супруга выразила надежды на хоть какие-то положительные сдвиги в отношениях. Оценивая близость отношений по шкале от 0 до 10, где 0- это отсутствие близости, а 10-это высокий уровень эмоциональной близости, супруги оценили свои отношения как уровень 3. Не сказать, что совсем нет близких отношений, скорее они избирательны в определенных сферах.

Были назначены по две индивидуальные сессии с супругами по отдельности. И 8 совместных встреч. Продолжительность совместных сессий 90 минут, индивидуальных 50 минут. Итого 12 встреч. Встречи проходили онлайн.

На втором этапе состоялось по 2 индивидуальных сессий с каждым супругом по отдельности.

Целью индивидуальных сессий было подробное знакомство с семейными системами родительской семьи супругов.

Супругу было предложено представить членов семьи в виде отдельных государств. Он изобразил себя в центре, а вокруг жену и двух детей. Из его рассказа следовало, что отношения между государствами напряженные. Это связано с тем, что часто нарушаются договоренности. Супругу требуется уединение после работы, что часто бывает недоступно из-за требований жены что—то делать по хозяйству или с детьми. Супруг готов помогать

жене, но по выходным. В будни он очень утомляется на работе. Из государственных праздников выделил важным новый год. Время, когда можно уехать загород и кататься на лыжах, что доставляет супругу удовольствие. Но и здесь сложности, так как жена не разделяет его увлечения. На вопрос, чтобы хотели делать государства вместе, ответ был, что ничего. Государство мужа постоянно переживает набеги соседних государств. На вопрос, знает ли он нужды соседних государств, а именно жены, мужчина ответил, что приблизительно, так как критика со стороны жены в случае помощи, привела к тому, что супруг стал мало интересоваться делами жены. На вопрос есть ли что-то, что объединяет и радует государства, супруг ответил, что это редкие походы в театр и обсуждение постановок. Обсуждение арт-терапевтической техники «Государства» происходило в течении двух индивидуальных сессий. Удалось прояснить семейную историю от родительской семьи мужа до настоящего момента. Выявили точки напряжения, связанные с нарушением границ и «неуслышенностью». Супруге на индивидуальных сессиях так же была предложена арт-терапевтическое упражнение «Государство». Супруга увидела, что государства детей находятся внутри её государства, а государство мужа за широкой рекой стоит отдельно и недоступно. Из чего супруга сделала вывод, что детям она уделяет внимание и заботы больше, а к государству супруга у неё много претензий. Ей хотелось бы большей помощи и вовлеченности от супруга. Она целыми днями одна с детьми и очень устает. Её возмущает, что и выходные он мало времени проводит с ней и детьми. Важным государственным праздником она так же считает Новый год и дни рождения членов семьи. За две индивидуальные сессии удалось прояснить основные ценности супруги, которые сформировались в её родительской семье, основные проблемы, которые мешают близости.

На второй индивидуальной встрече супругам было предложено нарисовать государства так как хотелось бы с учетом того, что обсуждалось ранее.

На третьем этапе состоялось 4 совместные встречи.

Каждая встреча начиналась с упражнения «Я сегодня» с целью идентификации своего эмоционального состояния. На первой встрече супругами было предложено выполнить упражнение «Звезда эмоций» и обсудить чувства и мысли. На второй встрече было предложено обсудить один из конфликтов. Каждый супруг рассказывал свою версию. Уточнялись чувства, мысли и состояния каждого. С семьёй было проведено психологическое просвещение, основанное теории эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ):

1. Информация о том, что человек готов к потенциальному раскрытию своих лучших сторон при принятии и поддержке. И как важен фокус на эмоциях и алгоритмы работы с ними.

2. Концепция удовлетворения эмоциональных потребностей в партнёрских отношениях, связь гармоничных отношений с детско-родительскими моделями — из теории привязанности Д. Боулби.

3. Уделили внимание деструктивным для отношений действия: первый преследует, второй отстраняется.

В паре №3 «преследователем» выступает супруга. В данный период времени она понимает, что сил и желания преследовать у неё не осталось. Супругу было объяснено, почему важно именно сейчас работать над отношениями и что «остывающий» преследователь - это предвестник окончания отношений. Супруг в отношениях отстраняется с помощью работы. По итогу появилось понимание, как они попадают в негативный цикл и как это связано с неумением распознавать и выражать глубинные эмоции.

Последующие встречи были направлены на развитие каналов эмпатии через упражнения и психологическое просвещение: теория «Кувшин эмоций» Ю.Б Гиппенрейтер с целью идентификации эмоций и потребностей, которые за ними стоят, упражнения на осознание эмоций, упражнение «Негативный цикл» (Например, когда закипает конфликт и накатывают

злость, обида, гнев, нужно выдохнуть и задать себе череду вопросов: Что я сейчас чувствую? (злость). А что глубже? (страх, одиночество, боль). Когда я их испытываю, что делаю? (кричу). Хочу ли я на самом деле вести себя так? Как мой партнёр видит эту ситуацию? Что он считает и чувствует?), обучение технике ненасильственного общения «Я-сообщения».

На заключительном этапе было проведено 2 встречи, направленные на подведение итогов.

На первую встречу супругам было предложено принести по 2-3 семейные фотографии. Супруги выбрали разные фотографии и делились тем, с чем был связан их выбор. Обсудили чувства и переживания, которые возникли во время просмотра, что больше всего вызывало отклик. Супругам удалось вспомнить приятные совместные моменты, была радость и эмоциональная вовлеченность.

На второй встрече подвели общие итоги совместной работы. Что было важно полезно и значимо для супругов. Какие изменения в отношениях они фиксируют. Супруги отметили некоторое улучшение отношений, стали чуть свободнее выражать свои эмоции и переживания, супруг отметил, что жена стала менее придирчивая, более внимательна к его просьбам об отдыхе. Супруга отметила, что впервые за долгое время им удалось обсудить долгосрочные планы на совместное будущее.

Краткая характеристика семейной пары №4 представлена в таблице 10.

Таблица 10. - Семейная пара 4.

Имя	М	Ж
Возраст	46 лет	41 лет
Брак по счету	Первый зарегистрированный	Первый зарегистрированный
Семейный стаж	16 лет	
Уровень образования	Образование высшее	Образование высшее
Дети	Совместные дети, сын 15 и сын 13 лет	
Родительская семья	Из полной семьи	

## Окончание таблицы 10

Сиблинги	Старший брат	Младший брат
Опыт обращения к психологу	Первый опыт обращения к психологу	Первый опыт обращения к психологу
Запрос	<b>Запрос:</b> запроса нет, пришел по просьбе супруги	<b>Запрос:</b> желание эмоционально-близких отношений.
Общий запрос	Стать ближе на сколько это возможно сейчас.	

**Результаты диагностики:**

У пары средний уровень эмоциональной близости. Оба супруга обладают низким уровнем эмпатии, средним уровнем доверия и самораскрытия. Несмотря на понимание важности самораскрытия супруг не стремится к нему.

Предположительно, развитие общего уровня эмпатии у супругов, а также увеличения доли самораскрытия супруга положительным образом отразятся на уровне эмоциональной близости в паре №4.

**Запрос:** стать ближе на сколько это возможно сейчас.

На первом этапе консультирования были реализованы такие техники, как наблюдение, беседа, циркулярное интервью. Поддерживалась благоприятная доброжелательная атмосфера с целью выслушивания клиентов, определение конфликтных ситуаций, в которых супруги чувствовали недопонимание.

На этом этапе удалось установить формальный и когнитивный контакт с обоими супругами. Оба супруга первоначально испытывали напряжение, так как никогда раньше не обращались к психологу. Так же в паре не принято открыто обсуждать проблемы и конфликтовать. Оба партнера избегают открытой конфронтации. Возможно этот факт является дополнительным препятствием к эмоциональной близости, так как проблемы не решаются, замалчиваются.

Супругам в качестве домашнего задания было рекомендовано вести

дневник «Оттенки эмоций». Дневник рассчитан на 1 месяц.

Были назначены по две индивидуальные сессии с супругами по отдельности. И 8 совместных встреч. Продолжительность совместных сессий 90 минут, индивидуальных 50 минут. Итого 12 встреч. Встречи проходили онлайн.

На втором этапе состоялось по 2 индивидуальных сессий с каждым супругом по отдельности. На первой индивидуальной сессии применялись следующие техники: беседа, диагностическая методика Э.Г. Эйдемиллера «Семейная социограмма». Предлагалось каждому супругу нарисовать семью «сейчас», так как они её видят. Затем было обсуждение. И на новом бланке каждый супруг рисовал другую версию семьи «как хотелось бы». У обоих супругов сходное представления о семье. В круг семьи были включены оба супруга и дети. Супруг изобразил себя рядом с супругой. Затем были дети. Супруга, напротив, изобразила себя и детей, а снизу мужа. Муж, рассматривая рисунок жены, согласился, что в жизни это так и есть, на первом месте дети, а он по остаточному принципу, что бывает обидно. Супруга увидела на сколько она важна для мужа, глядя на его рисунок. На примере социограммы удалось обсудить такие понятия как эмоциональная близость, эмпатия и её виды и установить с какими членами семьи отношения более или менее близкие и с чем это связано. Затем было предложено оценить уровень удовлетворенности в браке от 0 до 100%. Мужчина оценил на 70%, женщина на 60%. Затем было предложено озвучить причины, что не хватает до 100%. Муж считает, что ему недостаточно внимания от жены, она целиком посвящена детям, ему бы хотелось больше времени проводить вместе. Вместе гулять, вместе просто сидеть и разговаривать, без детей. Еще супругу хотелось бы большей поддержки. Он перестал делиться своими переживаниями, так как было много критики и непрошенных советов. Именно поэтому у него такой низкий уровень самораскрытия. Жена считает, что для полного удовлетворения ей не хватает заботы мужа, романтики и открытости мужа. Жене кажется, что муж многое

недоговаривает. Это вызывает у неё тревогу и напряжение. Супругам было предложено перерисовать свои семейные социограммы так как хотелось бы в идеале и поделиться своими мыслями и чувствами.

На третьем этапе состоялось 5 совместных встреч.

Каждая встреча начиналась с упражнения «Я сегодня» с целью идентификации своего эмоционального состояния.

На первой встрече супругами было предложено внимательно слушать и запоминать текст, затем его пересказать. Вниманию супругов был предложена басня Л. Толстого «Муравей и голубка»: «Муравей спустился к ручью: захотел напиться. Волна захлестнула его и чуть не потопила. Голубка несла ветку; она увидела — муравей тонет, и бросила ему ветку в ручей. Муравей сел на ветку и спасся. Потом охотник расставил сеть на голубку и хотел захлопнуть. Муравей подполз к охотнику и укусил его за ногу; охотник охнул и уронил сеть. Голубка вспорхнула и улетела». Супруги были удивлены, как по-разному они запомнили текст, какие дополнительные детали были добавлены. Это привело их к мысли, насколько по-разному они в быту слышат друг друга. В заключении, было осознание на сколько важно внимательно слушать партнера и наблюдать за ним, для большего взаимопонимания. Затем было предложено упражнение на улучшения навыка активного слушания.

На второй встрече была предложена техника «Семейные фотографии». Муж и жена по отдельности отобрали 2-3 совместные фотографии и обсудили их. При этом акцент был направлен на эмоции и чувства в связи с просматриваемыми кадрами. В конце сессии пара испытывала благодарность друг к другу за теплую обратную связь.

Третья и четвертая сессия были посвящены работе над проявлением и выражением негативных эмоций. Так как в паре принято не прояснять конфликты и замалчивать свои недовольства было предложено обучиться технике «Я-сообщения» и отработкой навыков активного слушания.

На пятой встрече работали над упражнением «Негативный цикл»

(Например, когда закипает конфликт и накатывают злость, обида, гнев, нужно выдохнуть и задать себе череду вопросов: Что я сейчас чувствую? (злость). А что глубже? (страх, одиночество, боль). Когда я их испытываю, что делаю? (кричу). Хочу ли я на самом деле вести себя так? Как мой партнёр видит эту ситуацию? Что он считывает и чувствует?).

На заключительном этапе была проведена 1 встреча, направленная на подведение итогов.

Подвели общие итоги совместной работы. Что было важно полезно и значимо для супругов. Какие изменения в отношениях они фиксируют. Супруги отметили улучшение качества отношений, научились выражать свои эмоции и переживания используя технику «Я-сообщения». Супруг отметил, что появилось желание делиться с женой своими переживаниями и сомнениями, связанными с работой. Супруга отметила, что впервые за долгое время не испытывала чувство обиды к супругу, вместо этого удовольствие от проявления и проговаривания свои потребностей.

### **2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.**

Проведя первый констатирующий эксперимент, мы пришли к выводу, что исследуемые нами семейные пары имеют достаточные предпосылки для развития эмоциональной близости. У всех испытуемых существует средний уровень доверия и самораскрытия, но при этом низкий уровень эмпатии и недостаточно сформированы некоторые эмпатические каналы. Следовательно, цель второго констатирующего среза – проследить изменения уровней эмпатии, доверия, взаимопонимания и самораскрытия у исследуемы семейных пар и на основании этих данных сделать вывод об изменении уровня эмоциональной близости.

После проведения программы формирующего эксперимента, нами был сделан повторный срез. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу: опросник «Диагностика уровня эмпатических способностей»

В.В. Бойко; опросник «Особенности общения между супругами» Е.Ю. Алешина, Л.Я Гозман, Е.М. Дубовская; анкета «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии» И.П. Шкуратова, М.Н. Тепина. Обсуждение результатов приведено ниже.

### Анализ результатов опросника уровня эмпатических способностей.

Автор: В. Бойко.

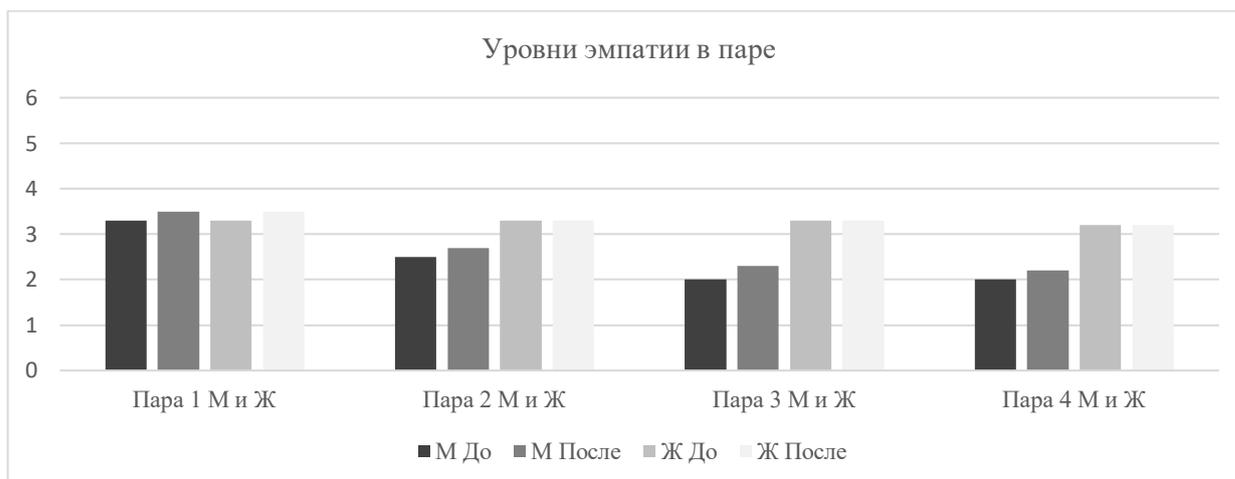


Рис.10. Уровень эмпатии в паре по опроснику уровня эмпатических способностей В.В. Бойко до и после формирующего эксперимента.

Исходя из результатов, представленных на рисунке 10, мы можем сделать вывод, что общий уровень эмпатии остался без изменений. В парах по-прежнему преобладает средний уровень эмпатии. У мужей в паре 3 и 4, несмотря на незначительные положительные изменения показателей, уровень эмпатии остался низким. В целом наблюдается положительная динамика, которая обусловлена изменениями структуры в уровнях эмпатических каналов. Для более детального анализа рассмотрим рисунок 11 и 12.

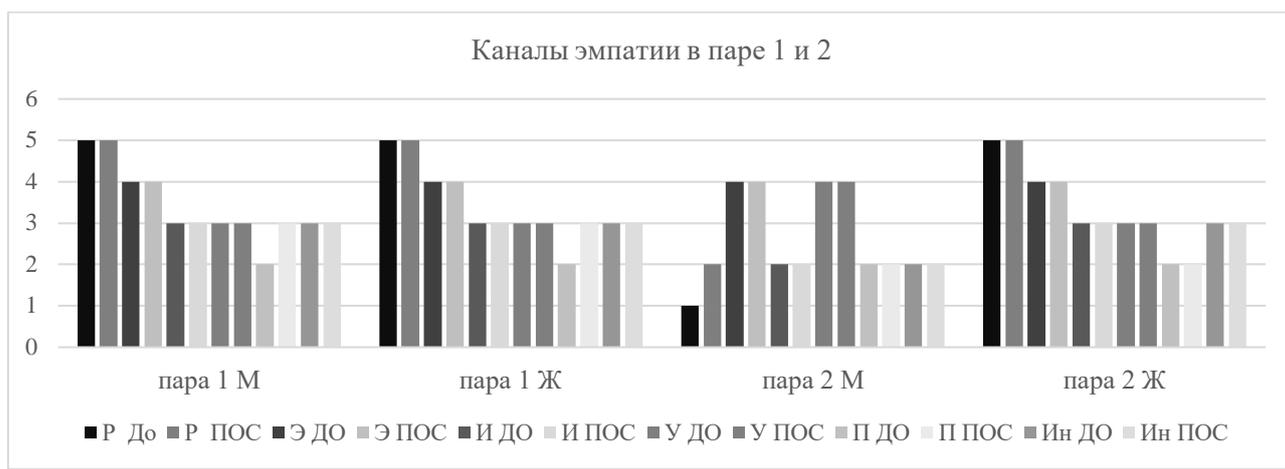


Рис.11. Распределение каналов эмпатии в паре 1 и 2 до и после формирующего эксперимента.

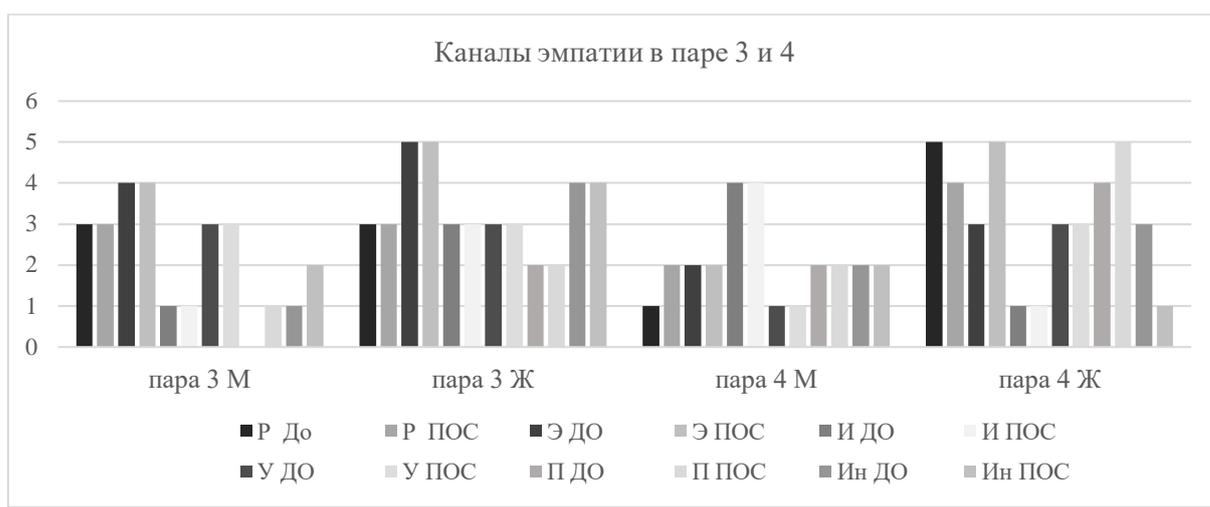


Рис.12. Распределение каналов эмпатии в паре 3 и 4 до и после формирующего эксперимента.

В паре 1 увеличилось влияние проникающего канала эмпатии на 1 пункт, т.е. у супругов в отношениях стало чуть меньше напряжения, что позволило создать более доброжелательную атмосферу в семье, способствующую большему доверию и самораскрытию.

В паре 2 у супруга увеличился уровень присутствия эмоционального канала на 1 пункт, что говорит о наметившейся тенденции проявлять большую эмоциональную отзывчивость.

В паре 3 у супруга появилась положительная динамика в развитии проникающего и интуитивного каналов эмпатии. Уровень этих каналов

увеличился на 1 пункт. Это связано с тем, что супругу в процессе совместных консультаций удалось немного преодолеть напряжение и скованность, что поспособствовало созданию более открытой и свободной атмосферы в семье.

В паре 4 у супругов появилась положительная динамика в увеличении влияния таких каналов, как рациональный у супруга и проникающего у супруги. Благодаря совместной работе у супруга появился больший интерес к эмоциональным переживаниям жены, что в свою очередь оказало влияние на снижение напряженности у супруги, благодаря чему она стала более открытой и естественной. И это отразилось на росте проникающего канала у жены.

Применяемые в процессе консультации техники и упражнения не смогли кардинальным образом повлиять на рост уровня эмпатии. Но наметилась положительная динамика у каждой пары в усилении и развитии эмпатических каналов. Предположительно, большее количество совместных и индивидуальных встреч с супругами в дальнейшем позволит увеличить уровень эмпатии в парах.

Индивидуальные результаты респондентов представлены в приложении В, таблица 1.

Изменения уровня доверительности и взаимопонимания в семейных парах после формирующего эксперимента представлены на рисунках 13 и 14.

В паре 1 у супруга вырос уровень доверия к себе, появилась чуть большая уверенность. В паре 2 у супруга увеличился уровень доверия супруге. Но в целом уровень доверительности остался на прежнем уровне: в паре 1 высоким, в паре 2,3,4 средним.

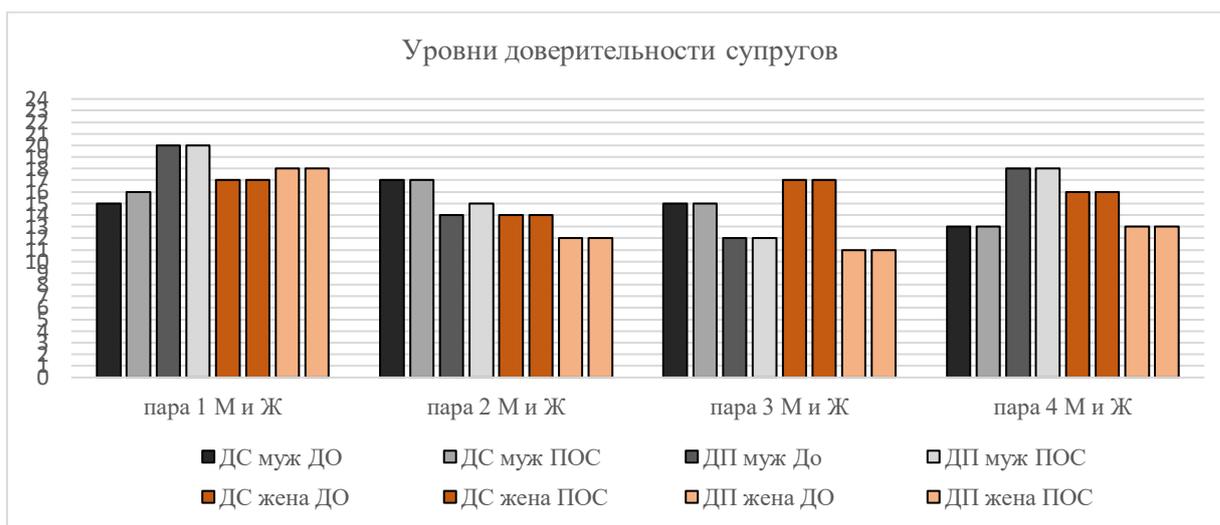


Рис.13. Уровни доверительности по опроснику «Особенности общения между супругами» до и после формирующего эксперимента.

В результате работы с семейными парами удалось положительно повлиять на рост уровня взаимопонимания (см. рис.14).

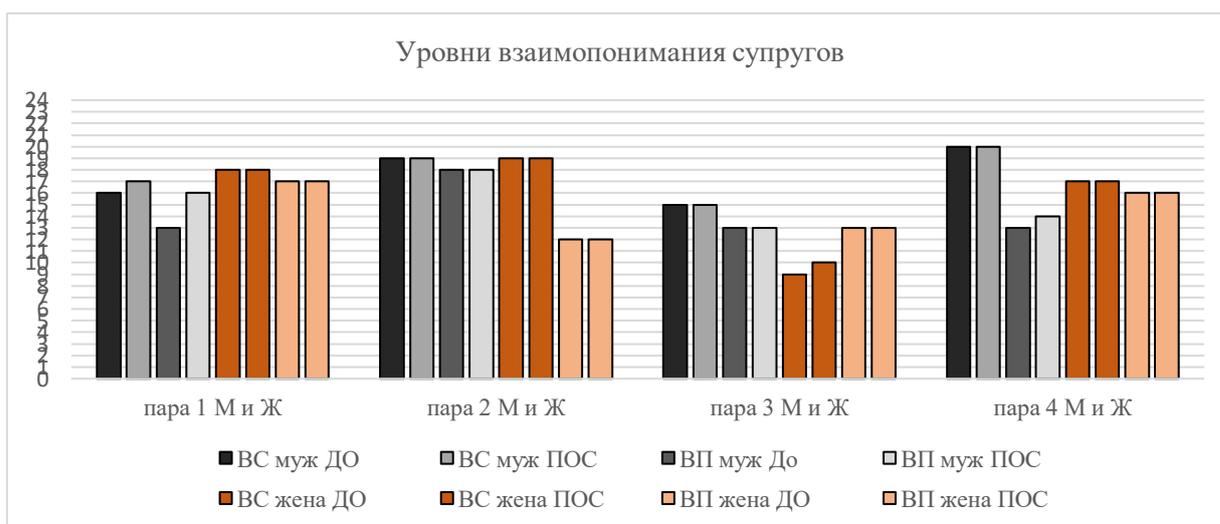


Рис.14. Уровни взаимопонимания по опроснику «Особенности общения между супругами» до и после формирующего эксперимента.

В паре 1, 3, 4 вырос уровень взаимопонимания. В паре 1 и 4 у супругов появилось большее понимание своих жен их взглядов и поведения. В паре 3 супруге удалось научиться больше понимать себя, свои чувства и чувства по отношению к мужу.

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря совместным консультациям в парах случилась положительная динамика во взаимопонимании и доверии друг к другу. Индивидуальные результаты

респондентов представлены в приложении В, таблица 2.

Этот факт повлек за собой положительные изменения в уровне самораскрытия между супругами (см.рис.15).

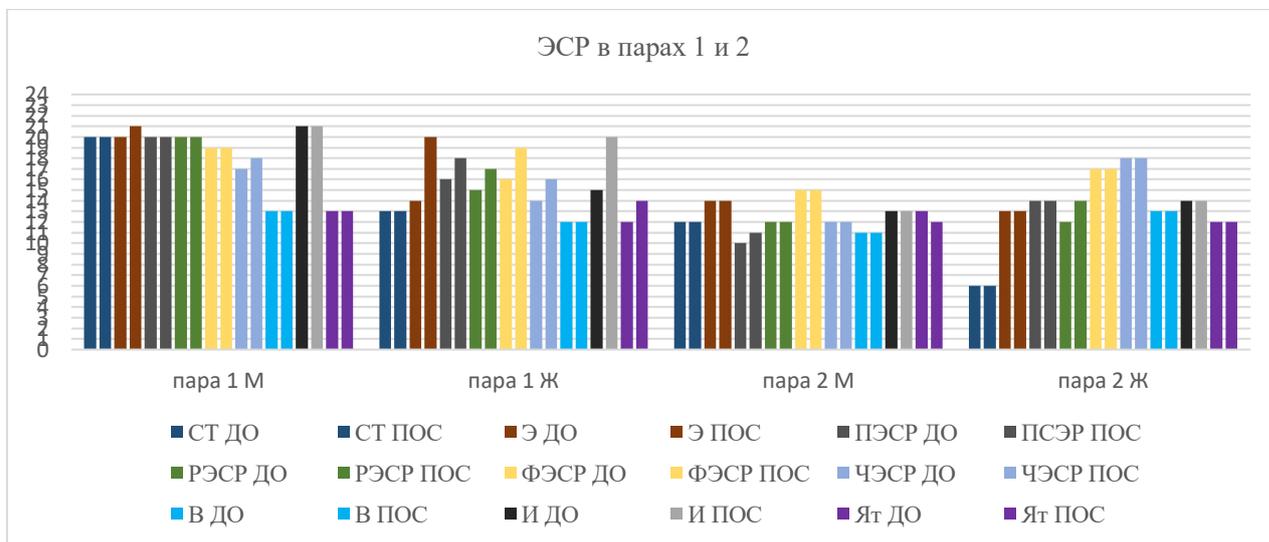


Рис.15. Распределение критериев эмоционального самораскрытия в парах 1 и 2 до и после формирующего эксперимента.

Из рисунка 15 видно, что в паре 1 произошли положительные изменения в структуре самораскрытия: супруг стал более лоялен к чужому самораскрытию и сам позволил себе проявлять его более эмоционально. Супруга стало больше ценить и проявлять самораскрытие, а также изменилось его качество, оно стало более эмоциональным и искренним, чем до формирующего эксперимента. Общий уровень эмоционального самораскрытия в паре 1 из среднего стал высоким.

В паре 2 у супруга увеличился уровень реального самораскрытия и незначительно снизился уровень языковых трудностей. Он стал свободнее подбирать слова и выражать свои эмоции и чувства. У супруги в свою очередь увеличился уровень реального самораскрытия. Но в целом общий уровень самораскрытия в паре 2 остался на среднем уровне.

Результаты изменений уровня и критериев самораскрытия в паре 3 и 4 представлены в рисунке 16.

В паре 3 у супруга пришло более ясное понимание функции самораскрытия, что отразилось на увеличении уровня готовности к потенциальному самораскрытию.

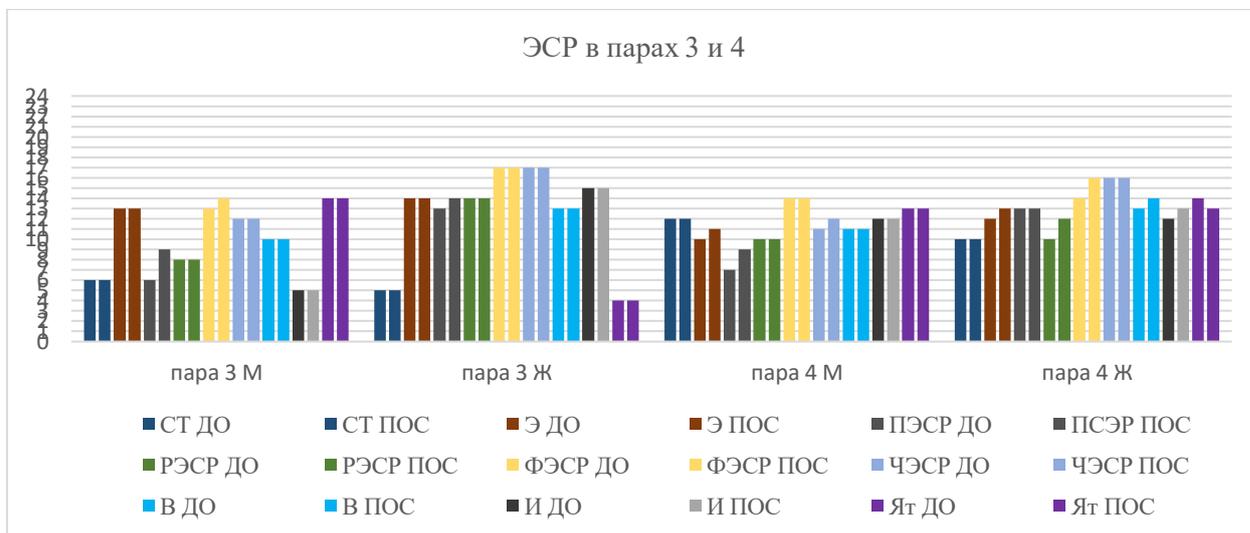


Рис.16. Распределение критериев эмоционального самораскрытия в парах 3 и 4 до и после формирующего эксперимента.

В паре 3 супруга так же проявила большую готовность к самораскрытию. При этом общий уровень эмоционального самораскрытия в паре 3 остался средним.

В паре 4 супруга в большей степени осознала важность самораскрытия для поддержания близких отношений, что увеличило уровень реального самораскрытия, оно стало более открытым и искренним и позволило расширить круг родственников, с которыми она стала готова делиться своими переживаниями. У супруга в положительную сторону поменялось отношение к чужому самораскрытию и появилось желание потенциально проявлять и раскрывать свои переживания супруге. В целом общий уровень эмоционального самораскрытия в паре 4 остался на среднем, но положительным образом поменялось его качество.

Индивидуальные результаты респондентов представлены в приложении В, таблица 3.

Сводные итоги показателей по исследуемым критериям после

формирующего эксперимента представлены на рисунке 19. Уровень взаимопонимания увеличился с 50% до 63%, уровень самораскрытия увеличился с 13% до 25%. Индивидуальные результаты респондентов представлены в приложении В, таблица 4.

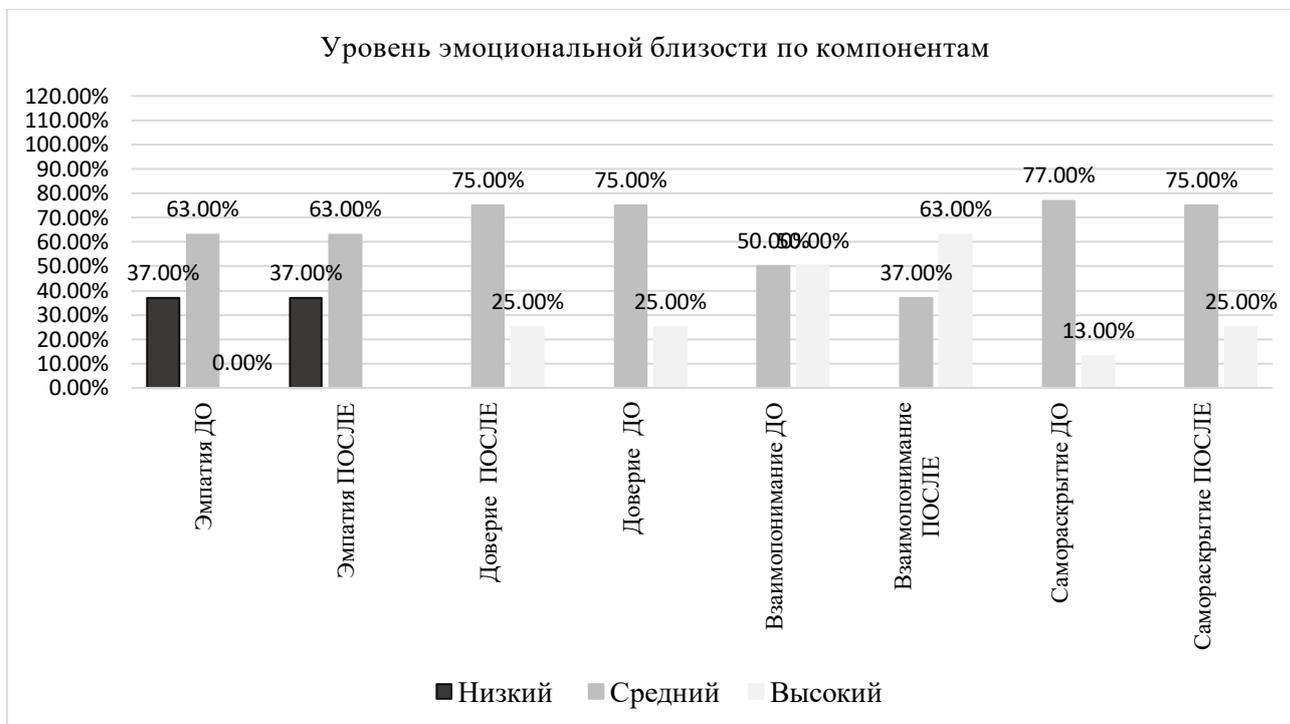


Рис.17. Итоговый уровень эмоциональной близости в парах (распределение в %) до и после формирующего эксперимента.

Таким образом, увеличение уровня взаимопонимания и самораскрытия оказали влияние на рост уровня эмоциональной близости в семейных парах. После оказания психологической помощи семейная пара 1 смогла достичь высокого уровня эмоциональной близости вместо среднего.

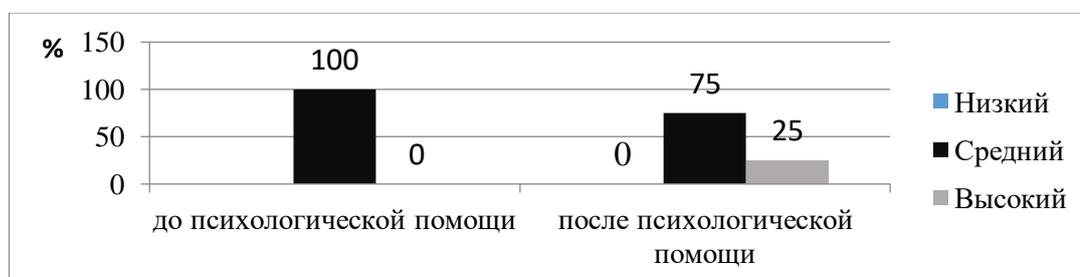


Рис.18. Распределение уровня эмоциональной близости до и после оказания психологической помощи (в %)

Рассмотрим качественную динамику изменений. В исследуемых парах

инициаторами обращения к психологу были женщины, кроме пары №1. В паре №1 мужчина обратился с запросом на улучшение отношений, а женщина его поддержала, так как очень заинтересована в сохранении и развитии совместных отношений. В остальных парах в начале процесса консультирования мужчины не проявляли особой заинтересованности, считая, что отношения могут выстраиваться и без вмешательства психолога-консультанта, большинство были настроены скептически.

Переломным моментом стали индивидуальные встречи с супругами. На этих сессиях мужчины чувствовали себя более расковано, могли говорить о том, что беспокоит более откровенно. Исследуя свою семейную систему через составления генограммы или социограммы мужчины оживлялись, находя параллели между родственниками и собственной семьей. Женщины на индивидуальных встречах были склонны жаловаться и искать поддержки у психолога, приходилось удерживать нейтральную позицию и плавно возвращать их к работе. В целом, индивидуальная работа с супругами помогла установить доверительный контакт с каждым по отдельности, снять напряжения и прояснить ожидания. Появился материал для анализа и опоры в последующих совместных сессиях. Так же обнаруженный материал стал дополнительным источником для обсуждения супругами дома, что продолжало укреплять навык самораскрытия и взаимопонимания в паре.

К 3-4 встрече супруги стали более открытыми, в общем эмоциональном климате наблюдалась положительная динамика. Более глубокий интерес к процессу консультирования появился к завершению запланированных встреч, две супруги выразили желание и готовность работать дальше индивидуально. Безусловно, были супруги, у которых наблюдались затруднения в выражении своих чувств и эмоций, это было обусловлено индивидуальными особенностями, семейными традициями родительской семьи и общим состоянием.

Особый интерес у супругов вызывали упражнения, связанные с исследованием своей семейной системы, тем, каким образом проявлялась

эмоциональная близость у предшествующих поколений. Особенно теплыми были отзывы о технике «Семейные фотографии», так как супруги смогли погрузиться и заново пережить яркие чувства симпатии, доверия и любви друг к другу.

В целом, к концу взаимодействия семейных пар и психолога супруги стали более спокойны и энергичны, преобладало позитивное настроение и заинтересованность.

Стоит отменить обратную связь, которая является информативным и важным источником в вопросе качественных изменений. Исходя из словесных комментариев супругов, можно отметить следующее:

– эмоционально-поведенческая и когнитивная сферы: «я стал(а) более спокойным», «появилось желание что-то изменить»;

– изменения по отношению к себе: «моя ценность в моих глазах выросла», «я научилась замечать свои эмоции и состояния», «мне нравится, что я могу выражать свои потребности, не обижая супругу»;

– изменения общего состояния: «я стала больше уделять времени своему эмоциональному состоянию», «мой супруг живой человек с эмоциями и чувствами, надо быть с ним бережнее».

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. В данном случае эмпирическое значение Т попадает в зону неопределенности: (0,05). Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают показатели до опыта. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Г.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на супругах, повысив общий уровень эмоциональной близости и его отдельных компонентов, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Выводы по Главе II

Опираясь на результаты исследования, можем сделать следующие выводы:

1. В исследуемых парах преобладает средний уровень эмоциональной близости. У супругов преобладает низкий или средний уровень эмпатии. Супруги со средним уровнем эмпатии не всегда могут уловить более тонкие эмоциональные сигналы, часто затрудняются прогнозировать возможные реакции партнера. Супруги с низким уровнем эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, не умеют улавливать состояние партнера и настраиваться на него. Так же в исследуемых парах преимущественно средний уровень доверия, взаимопонимания и самораскрытия. Супруги проявляют избирательность в принятии взглядов, некоторые требуют особенного обсуждения и пояснений. Доверие зависит от ситуативных факторов и опыта в сходной ситуации. При самораскрытии присутствует избирательность в подаче информации, контроль уровня детальности, полноты, объема информации. Таким образом, пары со средним уровнем эмоциональной близости характеризуется низким уровнем эмпатии, средним уровнем доверия, взаимопонимания и самораскрытия.
2. При разработке программы была выбрана форма комбинированных консультаций, включающая в себя совместное и индивидуальное консультирование. Все консультационные встречи связаны между собой тематически и объединены в систему. Применялись техники арт-терапии, психологические упражнения из эмоционально-фокусированной терапии. С помощью психолога-консультанта супруги могут проработать вопросы, связанные со своим эмоциональным состоянием, отношением к себе и супругу, научиться навыкам

- эффективной коммуникации.
3. За период проведения эксперимента уровень эмпатии не изменился, он остался на низком и среднем уровне в том же соотношении. Уровень доверия в парах так же остался на прежнем уровне. Но при этом увеличился уровень взаимопонимания и самораскрытия. Высокий уровень взаимопонимания увеличился с 50 % до 63 %, а высокий уровень самораскрытия увеличился с 13 до 25 % за счет увеличения потенциального, реального самораскрытия и изменения отношения к самораскрытию партнера. Это связано с тем, что супруги осознали важность самораскрытия, научились безопасно выражать свои потребности и чувства, понимать причины поведения партнера, что в последствии положительно повлияло на изменение уровня взаимопонимания между супругами. Увеличение уровня самораскрытия и взаимопонимания привело к повышению общего уровня эмоциональной близости в парах. По завершению эксперимента одна пара смогла достичь высокого уровня эмоциональной близости. В целом, все супруги отметили положительную динамику в отношениях, стали более эмоционально стабильны и появился новый интерес друг к другу.
  4. Между показателями уровня эмоциональной близости до и после формирующего эксперимента, на 95% вероятности, интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.
  5. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что программа консультаций, которая была реализована, имеет положительный результат в целях развития эмоциональной близости у супругов среднего возраста, тем самым подтверждая гипотезу исследования.

## Заключение

Эмоциональная близость между супругами в современном мире является самостоятельным смыслом отношений. Она оказывает влияние на функциональность и сплоченность семьи в целом. Семьи, где супруги не достигли эмоциональной близости испытывают неудовлетворенность в браке и разобщение. Пары среднего возраста наиболее уязвимы в этом вопросе, так как на период средней зрелости приходится череда нормативных и ненормативных кризисов. Зачастую именно в этот период жизни между супругами нарастает отчуждение, которое зачастую приводит к эмоциональному, а затем и юридическому разводу. Поэтому очень важно научить супругов поддерживать и развивать эмоциональную близость.

В рамках исследовательской работы были изучены теоретические аспекты и особенности эмоциональной близости у супругов среднего возраста: описание различных подходов к изучению данного феномена, как зарубежных, так и отечественных ученых; критерии эмоциональной близости; функции и факторы, затрудняющие развитие эмоциональной близости; возможные способы и методы оказания психологической поддержки семейным парам по вопросам развития и поддержания близости в отношениях.

На основании полученной информации была создана диагностическая карта с методиками определения уровней эмоциональной близости и её компонентом у супругов среднего возраста.

В ходе констатирующего среза, в котором были задействованы 4 семейные пары и были получены следующие результаты: высокий и низкий уровень эмоциональной близости выявлен не был; у исследуемых пар – 8 человек, наблюдался средний уровень эмоциональной близости. Супруги со средним уровнем эмоциональной близости характеризуется низким уровнем эмпатии, средним уровнем доверия, взаимопонимания и самораскрытия.

Исходя из анализа результатов констатирующего среза была

разработана и реализована программа совместных и индивидуальных консультаций по развитию эмоциональной близости у семейных пар среднего возраста, включающая в себя различные психологические техники и упражнения, а также информирование. Положительное влияние данной программы было подтверждено статистической проверкой различия.

Таким образом, экспериментально было доказано, что совместное и индивидуальное консультирование с использованием различных психотехник и упражнений, будет результативно в целях развития эмоциональной близости у супругов среднего возраста.

Программа может быть использована в работе практикующими психологами, семейными психологами, учитывая особенности той или иной семьи и подстраиваясь под конкретные условия.

### Список используемых источников

1. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни / Ю.Е. Алешина /: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.05. - Москва, 1985. - 263 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 208 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания — СПб.: Питер, 2001. — 288 с. — (Серия «Мастера психологии») ISBN 5-272-00315-2.
4. Аношкина Д.К. Причины разводов в современных российских семьях / Д. К. Аношкина, Гончар Н.С. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-razvodov-v-sovremennyh-rossiyskih-semyah>.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди /Эрик Берн; [перевод с английского А. Грузберга]. – Москва: Эксмо, 2022.-240с.- (Легенды психологии. Эрик Берн). стр.16-17.
6. Бородина В. Н. Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте супругов и удовлетворенностью браком / В.Н. Бородина, Е. А. Ваккер // Сибирский педагогический журнал. 2014. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-strategiy-povedeniya-v-konflikte-suprugov-i-udovletvorennostyu-brakom> .
7. Боулби Джон. Создание и разрушение эмоциональных связей / Пер. с англ. В. В. Старовойтова —2-е изд. — М. : Академический Проект, 2004. — 232 с. — (Руководство практического психолога).
8. Бурмыкина О. Н. Теоретическое наследие С.И. Голода и современные исследования семьи, брака и межпоколенных отношений / О.Н. Бурмыкина, Н.А. Нечаева // Петербургская социология сегодня. 2020. №13-14. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-nasledie-s-i>

- [goloda-i-sovremennye-issledovaniya-semi-braka-i-mezhpokolennyh-otnosheniy](#) .
9. Братусь С. Б. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вести. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1980. М» 2. С. 3—13.
  10. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия // Основные направления современной психотерапии. — М.: Когито-Центр, 2000. — С. 180—224.
  11. Воронина Т.Д. Развод как социальный феномен в современной России: причины // Вестн. Том. гос. ун-та. Философия. Социология. Политология. - 2011. - №1 (13). - С. 21-31. EDN: NQYPOR
  12. Выготский Л.С. Психология – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. -1008 с. (Серия «Мир психологии»).
  13. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Издательство МГУ, 1987. – стр.25.
  14. Голод С. И. Семья и брак: историко-социологический анализ. — СПб.: Петрополис, 1998. — 272 с.
  15. Голод С. И. Современная семья: плюрализм моделей // Социологический журнал. — 2015. — № 3–4. — С. 99–108.
  16. Дорьева, Е. А. Факторы сохранения и завершения (распада) близких отношений: обзор современных психологических исследований /Е. А. Дорьева, Е.М. Королёва // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-sohraneniya-i-zaversheniya-raspada-blizkih-otnosheniy-obzor-sovremennyh-psihologicheskikh-issledovaniy> .
  17. Джонсон С. Сила привязанности. Эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / С. Джонсон ; пер. с англ. Э. Каировой, Ю. Распутиной ; [науч.ред. И. Хамитова].-М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023-544 с.- (Любовь и отношения. Лучшие книги для пар).

18. Джонсон С. «Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом. Сборник упражнений». Как стать эмоционально-фокусированным терапевтом : сборник упражнений / Сьюзан М. Джонсон [и др.] ; пер. с англ. М.Р. Травкова ; науч. ред. А.В. Черников. М.: Научный мир, 2013.
19. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»). – С.310.
20. Казанцева Т. В. Исследование психологической близости в теории привязанности / Казанцева Т. В. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-psihologicheskoy-blizosti-v-teorii-privyazannosti>.
21. Казанцева Т. В. Новое в исследованиях психологической близости / Казанцева Т. В. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2011. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novoe-v-issledovaniyah-psihologicheskoy-blizosti> .
22. Карпова, В. М. Близость ценностных ориентаций супругов в брачной паре и факторы ее определяющие / В. М. Карпова, Д. В. Марушкина // Социология. – 2019. – № 6. – С. 219-232. – EDN SGAZXP
23. Кон И.С. Дружба - 4-е изд., доп. СПб.: Питер, 2005. - 330 с. ISBN 5-469-00180-6.
24. Кочюнас Р. Психологическое консультирование: Учебное пособие для вузов. – 10-е изд. – М.: Академический проект, 2019. – 325 с.
25. Куликов, Л. В. Обзор зарубежных исследований по проблеме эмоциональной близости / Л. В. Куликов, М. М. Пастушик // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obzor-zarubezhnyh-issledovaniy-po-probleme-emotsionalnoy-blizosti>.
26. Куницына В.Н. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша /. - СПб: Питер, 2001. - 544 с.
27. Кратохвил, С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний

- [Текст]/С. Кратохвил. – М.: Медицина, 1991. – 336 с.
- 28.Кроник А. А., Кроник Е. А. Психология человеческих отношений. Дубна, 1998. 217 с.
29. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2002. 182 с.
- 30.Минухин С. Техники семейной терапии /С. Минухин, Ч. Фишман.-М.: Независимая форма «Класс» , 1998. - 304 с.- (Библиотека психологии и психотерапии).
- 31.Навайтис, Г. Семья в психологической консультации. [Текст]/ Г. Навайтис. –М.: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 224 с.
- 32.Навайтис, Г. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов / Г.Навайтис // Психологический журнал.-1983.-№4.
- 33.Обозов, Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 192 с. – ISBN 5-11-001480-9.
- 34.Обозов Н. Н., Обозова И. С. Психология дружбы и супружества. СПб., 2001.
- 35.Олифирович, Н. И. Психология семейных кризисов. [Текст]/ Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. – 360 с.
- 36.Официальный сайт Росстат. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс].–Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>
- 37.Пастушик М. М. Эмоциональная близость: построение структурной и функциональной моделей / М.М. Пастушик // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2009. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-blizost-postroenie-strukturnoy-i-funktsionalnoy-modeley>.
- 38.Паттурина Н. П. Проблема зрелости в современной психологии / Н.П. Паттурина // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2006. №17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-zrelosti-v-sovremennoy-psiologii>.

39. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия : семья как терапевт. – М., 1993.
40. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности: монография / В. А. Петровский. — Ростов н/Д : Феникс, 1996. — 512 с.
41. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Под ред. Кожуховской Л.С. Минск: Изд. центр БГУ, 2010, - 233 с.
42. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общей редакцией Б. Д. Карвасарского. СПб: Питер Ком, 1999. 752 с., с. 413-414
43. Психологический словарь // Частный психолог Белогурова Елена URL: <https://www.belogurova.ru/glossary>.
44. Психологические упражнения // Trainerskaya URL: <http://trainerskaya.ru/article/view/psihologicheskie-uprazhneniya>.
45. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с.
46. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Эксмо-Пресс, 1993. – С. 362–380.
47. Росина, Н. Л. Влияние семейного общения на удовлетворенность браком в ранней взрослости / Н. Л. Росина, О.С. Козловских // Вестник ВятГУ. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-semeynogo-obscheniya-na-udovletvorennost-brakom-v-ranney-vzroslosti> .
48. Самохвалова, А. Г. Специфика представлений о близости и близких отношениях у мужчин и женщин / А. Г. Самохвалова, Е. В. Тихомирова // Ярославский педагогический вестник. 2022. №4 (127). URL <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-predstavleniy-o-blizosti-i-blizkih-otnosheniyah-u-muzhchin-i-zhenschin>.
49. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: улучш. изд — М.: Педагогика-Пресс, 1992. — 192 с: ил.
50. Сакович Н.А. Методичка по арт-терапии. СПб. 2005
51. Станковская, Е. Б. Эмоциональная близость: феноменологический отклик интерсубъективности / Е. Б. Станковская, А. В. Хохлачева //

- Мир психологии. – 2019. – № 1(97). – С. 142-152. – EDN WLIJDA
52. Синельников А.Б. Субъективные причины развода: данные исследования. Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2017;23(3):116-139. EDN: ZIVXQV.
53. Синельникова Е. С. Понимание и доверие как условия успешной внутрисемейной коммуникации / Е. С. Синельникова // ТРУДЫ СПБГИК. 2010. №. URL:
54. Скрипкина Т.П. Доверие как фактор развития субъектности в онтогенезе / Скрипкина Т.П., Крищенко Е.П.// Ростов-на-Дону, 2010.
55. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты [Текст]/ В. А. Сысенко. – М.: Мысль, 1989. – 173 с.
56. Сысенко В.А. Устойчивость брака: Проблемы, факторы, условия.- М.: Мысль 1981.- 203 с.
57. Сытько, М. В. Эмоциональная привязанность в структуре значимых отношений личности / М. В. Сытько. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2011. — № 11 (34). — Т. 2. — С. 119-122. — URL: <https://moluch.ru/archive/34/3934/>
58. Торохтий В.С. Методика оценки психологического здоровья семьи. – М.: ЦСП РАО, 2006. – 71 с.
59. Трофимова Ю.В. Динамика ценностно-смысловых составляющих образа мира супругов в процессе становления семейных отношений: автореферат дис.... кандидата психологических наук: 19.00.01 / Барнаул. гос. пед. ун-т. - Барнаул, 2002. EDN: NMBLTX
60. Урок по психологии "Психологическая саморегуляция" // Инфоурок URL: <https://infourok.ru/urok-po-psihologii-psihologicheskaya-samoregulyaciya-2326721.html>
61. Управление своим эмоциональным состоянием (девять упражнений для души) // Университет риторики и ораторского мастерства URL: [https://orator.biz/library/psychology/9\\_upr/](https://orator.biz/library/psychology/9_upr/)
62. Хейли, Дж. Необычная психотерапия. Психотерапевтические

- техники Милтона Эриксона [Текст]/ Дж. Хейли. – СПб., Питер, 1995. – 190 с.
63. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
64. Черников А.В. Интегративная модель системной семейной психотерапевтической диагностики // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. М., 1996.
65. Черников А.В. Генограмма и категории анализа семейной истории // Психологическая консультация. Научно-популярный журнал. Вып.1. — М., 1998. — С. 109—125.
66. Черников А.В. Системная семейная психотерапия. Теория и практика // Семейная психология и семейная терапия. Ежеквартальный научно-практический журнал. — 1998. — №1. — С. 103—111.
67. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005.
68. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. - Санкт-Петербург : Питер, 2008. - 672 с. - ISBN 978-5-91180-838-9.
69. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. — М. — СПб.: Фолиум, 1996.
70. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 448 с. - ISBN 978-5-4461-0812-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/359212/reading>. - Текст: электронный.
71. Юрманова, Н. Ю. Феномен психоэмоциональной связи в паре: подходы к описанию и определению / Н. Ю. Юрманова // Социализация в глобальном мире: вызовы современности : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Калуга, 20–21 мая 2021 года. – Калуга: Издательство Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, 2021. – С. 266-278. – EDN OWUYLE.

72. Attachment in adulthood: structure, dynamic and change / Ed. by Miculincer M., Shaver Ph. The Guilford Press, 2007.
73. Bowen M. Key to the use of genogram // In: E.A. Carter & M. McGoldrick (Eds.) The family life cycle: A framework for family therapy. New York: Gardner Press. 1980.
74. Collins N. L., Feeney B. C. An attachment theory perspective on closeness and intimacy // Handbook of closeness and intimacy. New Jersey, 2004. P. 163–189.
75. Firestone, R. W. Methods of overcoming the Fear of Intimacy / R. W. Firestone, L. Firestone // Handbook of Closeness and Intimacy / ed. by D. J. Mashek, A. Aron. — Mahwey, 2004. — P. 375—395.
76. Firestone, R. W., & Catlett, J. (in press). Psychological defenses in everyday life. New York: Human Sciences Press. (Revised edition of The truth: A psychological cure, published originally by Macmillan, 1981).
77. Hatfield, E. Equity theory and intimate relationships / E. Hatfield, M. K. Utne, J. Traupmann // Social Exchange in Developing Relationships. — N. Y., 1979. — P. 99—133.
78. Kouneski E. F., Olson D. H. A practical look at intimacy: ENRICH couple topology // Handbook of closeness and intimacy. New Jersey, 2004. P. 117–137.
79. Laurenceau, J.-P. Intimacy as an interpersonal process : The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges / J.-Ph. Laurenceau, L. F. Barrett, P. R. Pietromonaco // J. of Personality and Social Psychology. — 1998. — Vol. 74, № 5 — P. 1238—1251.
80. Olson D. Circumplex Model of Marital and Family Systems. Assessing Family Functioning // In Walsh, Froma. Normal Family Processes. The Guilford Press: NY/London, 1993.
81. Jourard S. The Transparent self. — N.Y., 1974.
82. Reis, T. H. Intimacy as an interpersonal process / T. H. Reis, P. Shaver //

Personal relationships : Theory, Research and Interventions. — Oxford, 1988. — P. 367—389.

83.Ziyad, M. Intimacy : Understanding the Subtle Power of Human Connection / M. Ziyad. —Routledge, 2014.

## Приложение А

Таблица 1. - Анализ результатов констатирующего среза по опроснику уровня эмпатических способностей. Автор: В. Бойко

		Каналы и уровень эмпатии								
		Рациональный канал	Эмоциональный	Интуитивный	Установки	Проникающая способность	Идентификация	ИТОГО		
		1	2	3	4	5	6	7		
Пара 1	М	5	4	3	3	2	3	3,3	средний	
	Ж	5	4	3	3	2	3	3,3	средний	
Пара 2	М	1	4	2	4	2	2	2,5	средний	
	Ж	5	4	3	3	2	3	3,3	средний	
Пара 3	М	3	4	1	3	0	1	2,0	низкий	
	Ж	3	5	3	3	2	4	3,3	средний	
Пара 4	М	1	2	4	1	2	2	2,0	низкий	
	Ж	5	3	1	3	4	3	3,2	средний	
		0-2 низкий			3-4 средний		5-6 высокий			

## Приложение А продолжение

Таблица 2. - Анализ результатов констатирующего среза по опроснику «Особенности общения между супругами. Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская, 1987»

		Доверие				Взаимопонимание			
		ДСебе	ДПар т.	ИТОГО Среднее		ВСебя	ВПар т.	ИТОГО Среднее	
		1	2	3		1	2	3	
Пара 1	М	15	20	17,5	высокий	16	13	14,5	средний
	Ж	17	18	17,5	высокий	18	17	17,5	высокий
Пара 2	М	17	14	15,5	средний	19	18	18,5	высокий
	Ж	14	12	13	средний	19	12	15,5	средний
Пара 3	М	15	12	13,5	средний	15	13	14,0	средний
	Ж	17	11	14	средний	9	13	11,0	средний
Пара 4	М	13	18	15,5	средний	20	13	16,5	высокий
	Ж	16	13	14,5	средний	17	16	16,5	высокий
		0-8 -низкий		9-16 средний		17-24 высокий			

## Приложение А продолжение

Таблица 3. - Анализ результатов констатирующего среза по данным анкеты «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии», Авторы: И. П. Шкуратова, М.Н. Тепина.

		Самораскрытие										
		Се м. Тра д.	Э м- ть	Поте нц. ЭСР	Реа л. ЭС Р	Фун.Э СР	Отно ш. к ЧЭС Р	Выбор партн ера	Искр е ннос ть	Языков ые трудно сти	ИТОГО Среднее	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Па ра 1	М	20	20	20	20	19	17	13	21	13	18,1	высок ий
	Ж	13	14	16	15	16	14	12	15	12	14,1	средн ий
Па ра 2	М	12	14	10	12	15	12	11	13	13	12,4	средн ий
	Ж	6	13	14	12	17	18	13	14	12	13,2	средн ий
Па ра 3	М	6	13	6	8	13	12	10	5	14	9,7	средн ий
	Ж	5	14	13	14	17	17	13	15	4	12,4	средн ий
Па ра 4	М	12	10	7	10	14	11	11	12	13	11,1	средн ий
	Ж	10	12	13	10	14	16	13	12	14	12,7	средн ий
		0-8 -низкий 9-16 средний 17-24 высокий										

## Приложение А продолжение

Таблица 4. - Сводная по компонентам ЭБ в результате констатирующего среза

		Эмпатия		Доверие		Взаимопонимание		Самораскрытие		Итоговый Уровень близости	
Пара 1	М	3,3	средний	17,5	высокий	14,5	средний	18,1	высокий	13,4	средний
	Ж	3,3	средний	17,5	высокий	17,5	высокий	14,1	средний	13,1	средний
Пара 2	М	2,5	средний	15,5	средний	18,5	высокий	12,4	средний	12,2	средний
	Ж	3,3	средний	13	средний	15,5	средний	13,2	средний	11,3	средний
Пара 3	М	2,0	низкий	13,5	средний	14,0	средний	9,7	средний	9,8	средний
	Ж	3,3	средний	14	средний	11,0	средний	12,4	средний	10,2	средний
Пара 4	М	2,0	низкий	15,5	средний	16,5	высокий	11,1	средний	11,3	средний
	Ж	3,2	средний	14,5	средний	16,5	высокий	12,7	средний	11,7	средний

Таблица 1. – Тематический план индивидуальных консультаций пары №1

№	Темы консультаций
<i>Знакомство и установление доверительных отношений</i>	
1	Знакомство, прояснение сути проблемы и ожиданий (беседа, циркулярное интервью).
2	Упражнение «Незаконченные предложения», формирование запроса.
<i>Индивидуальная работа с супругом/супругой</i>	
3	Упражнение «Семейная социограмма».
4	Упражнение «Семейная генограмма».
<i>Развитие эмпатии, самораскрытия, доверия</i>	
5	Упражнение «Я сегодня» (описание состояния через осознания эмоций и чувств). Арт-терапевтическое упражнение «Звезда эмоций». Рефлексия.
6	Упражнение «Я сегодня». Розыгрыш конфликта с обменом ролей. Теория «Кувшин эмоций» Ю.Б. Гиппенрейтер. Рефлексия.
7	Упражнение «Я сегодня». Упражнение «Негативный цикл» и разбор конфликта с точки зрения чувств партнера. Рефлексия.
8	Упражнение «Если бы я был(а) погодой, то какой». Отработка техники ненасильственного общения «Я-сообщения». Рефлексия.
<i>Завершение</i>	
9	Обсуждение домашних заданий: ведение «Дневника эмоций» и х/ф «Снежный пирог». Рефлексия.
10	Подведение итогов. Что было важно и значимо.

## Приложение Б продолжение

Таблица 2. – Тематический план индивидуальных консультаций пары №2

№	Темы консультаций
<i>Знакомство и установление доверительных отношений</i>	
1	Знакомство, прояснение сути проблемы и ожиданий (беседа, циркулярное интервью).
2	Упражнение «Незаконченные предложения», формирование запроса.
<i>Индивидуальная работа с супругом/супругой</i>	
3	Упражнение «Семейная социограмма».
4	Упражнение «Семейная генограмма».
<i>Развитие эмпатии, самораскрытия, доверия</i>	
5	Упражнение «Я сегодня» (описание состояния через эмоции и чувства). Арт-терапевтическое упражнение «Звезда эмоций». Рефлексия.
6	Упражнение «Я сегодня». Розыгрыш конфликта с обменом ролей. Теория «Кувшин эмоций» Ю.Б. Гиппенрейтер. Рефлексия.
7	Упражнение «Я сегодня». Упражнение «Негативный цикл» и разбор конфликта с точки зрения чувств партнера. Рефлексия.
8	Упражнение «Если бы я был(а) погодой, то какой». Отработка техники ненасильственного общения «Я-сообщения». Рефлексия.
<i>Завершение</i>	
9	Обсуждение домашних заданий: ведение «Дневника эмоций» и х/ф «Снежный пирог». Рефлексия.
10	Подведение итогов. Что было важно и значимо.

## Приложение Б продолжение

Таблица 3. – Тематический план индивидуальных консультаций пары №3

№	Темы консультаций
<i>Знакомство и установление доверительных отношений</i>	
1	Знакомство, прояснение сути проблемы и ожиданий (беседа, циркулярное интервью).
2	Упражнение «Незаконченные предложения», формирование запроса.
<i>Индивидуальная работа с супругом/супругой</i>	
3	Упражнение «Государство».
4	Упражнение «Государство» продолжение и создание нового рисунка, как хотелось бы чтобы было.
<i>Развитие эмпатии, самораскрытия, доверия</i>	
5	Упражнение «Я сегодня» (описание состояния через эмоции и чувства). Арт-терапевтическое упражнение «Звезда эмоций». Рефлексия.
6	Упражнение «Я сегодня». Обсуждение конфликта. Теория «Кувин эмоций» Ю.Б. Гиппенрейтер. Рефлексия.
7	Упражнение «Я сегодня». Упражнение «Негативный цикл» и разбор конфликта с точки зрения чувств партнера. Рефлексия.
8	Упражнение «Если бы я был(а) погодой, то какой». Отработка техники ненасильственного общения «Я-сообщения». Рефлексия.
<i>Завершение</i>	
9	Техника «Семейные фотографии». Рефлексия.
10	Подведение итогов. Что было важно и значимо.

## Приложение Б продолжение

Таблица 4. – Тематический план индивидуальных консультаций пары №4

№	Темы консультаций
<i>Знакомство и установление доверительных отношений</i>	
1	Знакомство, прояснение сути проблемы и ожиданий (беседа, циркулярное интервью).
2	Упражнение «Незаконченные предложения», формирование запроса.
<i>Индивидуальная работа с супругом/супругой</i>	
3	Упражнение «Семейная социограмма».
4	Упражнение «Семейная социограмма», перерисовка. Упражнение «100%».
<i>Развитие эмпатии, самораскрытия, доверия</i>	
5	Упражнение «Я сегодня» (описание состояния через эмоции и чувства). Упражнение «Муравей и голубка». Рефлексия.
6	Упражнение «Я сегодня». Техника «Семейные фотографии». Рефлексия.
7	Упражнение «Я сегодня». Упражнение «Негативный цикл» и разбор конфликта с точки зрения чувств партнера. Рефлексия.
8	Упражнение «Если бы я был(а) погодой, то какой». Отработка техники «Активное слуание». Рефлексия.
<i>Завершение</i>	
9	Отработка техники ненасильственного общения «Я-сообщения». Рефлексия.
10	Подведение итогов. Что было важно и значимо.

## Приложение В

Таблица 1. - Анализ результатов формирующего среза по опроснику уровня эмпатических способностей. Автор: В. Бойко

		Каналы и уровень эмпатии							
		Рациональный канал	Эмоциональный	Интуитивный	Установки	Проникающая способность	Идентификация	ИТОГО	
		1	2	3	4	5	6	7	
Пара 1	М	5	4	3	3	3	3	3,5	средний
	Ж	5	4	3	3	3	3	3,5	средний
Пара 2	М	2	4	2	4	2	2	2,7	средний
	Ж	5	4	3	3	2	3	3,3	средний
Пара 3	М	3	4	1	3	1	2	2,3	низкий
	Ж	3	5	3	3	2	4	3,3	средний
Пара 4	М	2	2	4	1	2	2	2,2	низкий
	Ж	4	5	1	3	5	1	3,2	средний
		0-2 низкий		3-4 средний		5-6 высокий			

## Приложение В продолжение

Таблица 2. Анализ результатов формирующего среза по опроснику «Особенности общения между супругами. Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская, 1987»

		Доверие				Взаимопонимание				
		ДСебе	ДПарт.	ИТОГО среднее		ВСебя	ВПарт.	ИТОГО среднее		
		1	2	3		1	2	3		
Пара 1	М	16	20	18	высокий	17	16	16,5	высокий	
	Ж	17	18	17,5	высокий	18	17	17,5	высокий	
Пара 2	М	17	15	16	средний	19	18	18,5	высокий	
	Ж	14	12	13	средний	19	12	15,5	средний	
Пара 3	М	15	12	13,5	средний	15	13	14,0	средний	
	Ж	17	11	14	средний	10	13	11,5	средний	
Пара 4	М	13	18	15,5	средний	20	14	17,0	высокий	
	Ж	16	13	14,5	средний	17	16	16,5	высокий	
		0-8 -низкий    9-16 средний    17-24 высокий								

## Приложение В продолжение

Таблица 3. - Анализ результатов формирующего среза по данным анкеты «Диагностика представлений личности об эмоциональном самораскрытии», Авторы: И. П. Шкуратова, М.Н. Тепина

		Самораскрытие										
		Сем . Трад.	Эм -ть	Потен ц. ЭСР	Реа л. ЭС Р	Фун.Э СР	Отно ш. к ЧЭСР	Выбор партне ра	Искр е ннос ть	Язык овые труд ност и	ИТОГО Среднее	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Пар а 1	М	20	21	20	20	19	18	13	21	13	18,3	высо кий
	Ж	13	20	18	17	19	16	12	20	14	16,6	высо кий
Пар а 2	М	12	14	11	12	15	12	11	13	12	12,4	сред ний
	Ж	6	13	14	14	17	18	13	14	12	13,4	сред ний
Пар а 3	М	6	13	9	8	14	12	10	5	14	10,1	сред ний
	Ж	5	14	14	14	17	17	13	15	4	12,6	сред ний
Пар а 4	М	12	11	9	10	14	12	11	12	13	11,6	сред ний
	Ж	10	13	13	12	16	16	14	13	13	13,3	сред ний
		0-8 -низкий    9-16 средний    17-24 высокий										

## Приложение В продолжение

Таблица 4.- Сводная по компонентам ЭБ в результате формирующего среза

		Эмпатия				Доверие				Взаимопонимание				Самораскрытие				Общий уровень ЭБ			
		До		После		До		После		До		После		До		После		До		После	
Пара 1	М	3,3	средний	3,5	средний	17,5	высокий	18,0	высокий	14,5	средний	16,5	высокий	18,1	высокий	18,3	высокий	13,4	средний	14,0	высокий
	Ж	3,3	средний	3,5	средний	17,5	высокий	17,5	высокий	17,5	высокий	17,5	высокий	14,1	средний	16,6	высокий	13,1	средний	13,8	высокий
Пара 2	М	2,5	средний	2,7	средний	15,5	средний	16,0	средний	18,5	высокий	18,5	высокий	12,4	средний	12,4	средний	12,2	средний	12,4	средний
	Ж	3,3	средний	3,3	средний	13,0	средний	13,0	средний	15,5	средний	15,5	средний	13,2	средний	13,4	средний	11,3	средний	11,3	средний
Пара 3	М	2,0	низкий	2,3	низкий	13,5	средний	13,5	средний	14,0	средний	14,0	средний	9,7	средний	10,1	средний	9,8	средний	10,0	средний
	Ж	3,3	средний	3,3	средний	14,0	средний	14,0	средний	11,0	средний	11,5	средний	12,4	средний	12,6	средний	10,2	средний	10,3	средний
Пара 4	М	2,0	низкий	2,2	низкий	15,5	средний	15,5	средний	16,5	высокий	17,0	высокий	11,1	средний	11,6	средний	11,3	средний	11,6	средний
	Ж	3,2	средний	3,2	средний	14,5	средний	14,5	средний	16,5	высокий	16,5	высокий	12,7	средний	13,3	средний	11,7	средний	11,9	средний

## Приложение Г

### Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня эмоциональной близости до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня развития эмоциональной близости

№ п/п	До	После	Сдвиг	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	13,4	14,1	0,7	0,7	7,5
2	13,1	13,8	0,7	0,7	7,5
3	12,2	12,4	0,2	0,2	4
4	11,3	11,3	0	0	1
5	9,8	10,0	0,2	0,2	4
6	10,2	10,3	0,1	0,1	2
7	11,3	11,6	0,3	0,3	6
8	11,7	11,9	0,2	0,2	4
Сумма рангов нетипичных сдвигов					1

Определим гипотезы:

$H_0$ : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.  $H_1$ : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – нулевые. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:  $T = \sum R_i = 1$

Определим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=8$ :

$$T_{кр}=1 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=5 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево.

В данном же случае эмпирическое значение  $T$  попадает в зону неопределенности. Так как  $T_{эмп.} < T_{кр.}$  ( $p \leq 0,05$ ), то  $H_1$  отвергается и принимается  $H_0$ , на уровне значимости  $p \leq 0,05$ , то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу  $H_0$  как достоверную на уровне 95% вероятности.