

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

Н. Ю. Литвинова

# ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ В МОЛОДЁЖНОЙ АУДИТОРИИ

Учебное пособие



Владимир 2019

УДК 159.922.8  
ББК 88.57  
Л64

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент  
зав. кафедрой менеджмента  
Владимирского филиала Российской академии  
народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС)  
*Ж. А. Жилина*

Доктор психологических наук, профессор  
профессор кафедры психологии личности и специальной педагогики  
Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых  
*В. А. Зобков*

Издается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

**Литвинова, Н. Ю.** Психология семейных отношений в молодежной аудитории : учеб. пособие / Н. Ю. Литвинова ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2019. – 92 с. – ISBN 978-5-9984-1027-7.

Рассмотрены актуальные вопросы семейных отношений, необходимые для обсуждения в молодежной аудитории в целях формирования психологической готовности молодых людей ко вступлению в брак.

Предназначено для подготовки студентов к разработке социальных проектов по проблемам психологии семьи в рамках направлений 37.03.01 – Психология и 37.04.01 – Педагогическая психология, а также для специалистов, интересующихся проблемами психологии семьи.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Библиогр.: 41 назв.

УДК 159.922.8  
ББК 88.57

ISBN 978-5-9984-1027-7

© ВлГУ, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие представляет актуальные вопросы психологии семьи среди молодежи. Они обсуждались нами в аудитории молодых людей при разработке социальных проектов тематической направленности «Продвижение ценности социального института семьи и формирование положительного отношения к традиционным семейным ценностям».

Цель пособия – ознакомление заинтересованной аудитории с практикой вовлечения современной молодежи в подобную деятельность и приглашение к продолжению диалога по данной теме.

Наш опыт указывает на то, что, с одной стороны, молодежь интересуется обсуждением данной проблематики, но с другой – наблюдается «информационный вакуум» по проблемам семейных отношений.

Особый интерес в дискуссиях с молодыми людьми вызывала рефлексия проблем гендерных различий, психологических закономерностей удовлетворенности супружескими отношениями, психосоматических взаимосвязей и психотерапевтического сопровождения проблем семейной системы.

Эти проблемы авторы рассматривали как разновидность трудных/ значимых ситуаций в жизнедеятельности человека, при решении которых возможно использование множества альтернатив. В работе с молодежной аудиторией авторы отталкивались от мнения о том, что совладание с проблемами семейных отношений связано прежде всего с рефлексией целеполагания, ответственности и креативных ресурсов, предполагающих качественно-позитивные изменения личности супругов. Таким образом, на основе обсуждения теории и проигрывания ее на практике студенты сформировали социальный молодежный проект «Краски счастья».

Педагогический коллектив выражает надежду на то, что проделанная практика поможет молодым людям при создании гармоничных семейных отношений, будет способствовать повышению ценности социального института семьи.

Содержание пособия призвало систематизировать отправные знания молодежи о семейных отношениях и стать стимулом для более глубокого изучения этой важной проблемы.

## **Глава 1. ПРОБЛЕМА ПРОДВИЖЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ В МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ**

Укрепление ценности семьи и социального института семьи в сознании молодежи в настоящее время становится актуальной проблемой общества.

В современной России именно в молодежной возрастной группе наиболее сильно выражены глубинные перемены и противоречия между традиционными ценностями и современными ориентациями в системе брачно-семейных отношений, в сфере репродуктивных установок и поведения, в оценке роли и ценности семьи как социального института и для человека, и для общества, и для государства [6, 7, 8].

По результатам опросов ценность семьи для современной молодежи характеризуется отдаленной позицией в рейтингах ценностей. Молодые россияне уготовили семье не первые роли: она не вошла даже в пятерку приоритетов. Большинство (18 %) респондентов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) назвали приоритетным доход, 11 % предпочли порядок и стабильность, еще 8 % считают главной ценностью возможность самореализации [8].

Причинами такого отношения к семье могут быть, согласно данным Научно-исследовательского центра Института молодежи РФ, следующие проблемы: 43 % молодежи указывают на недостаток средств как на свою главную проблему; опасение безработицы в той или иной степени испытывают около 70 % молодых людей; глобальной же проблемой современной молодежи стало недовольство обществом, в котором нет порядка, нет гарантированного будущего. В российском законодательстве не предусмотрен механизм помощи молодым семьям, ввиду чего единственное средство поддержания удовлетворительного уровня жизни – это помощь родителей.

Современным молодым семьям присуща тенденция к сожителю, нежелание регистрировать брак. По мнению демографов из Национального исследовательского университета Высшей школы экономики (НИУ ВШЭ), в России сожителю пока находится на переходном этапе: оно еще не стало абсолютным заменителем брака и не считается предпочтительным для рождения и совместного воспитания детей.

В то же время главным доводом за сожительство выступает чувство свободы и независимости в отношениях. По данным последней Всероссийской переписи населения, проведенной в 2010 году, около 4,4 млн пар состояли в незарегистрированном браке. Причем среди граждан младше 30 лет доля сожительства превышает 35 % [9, 10].

Большая группа молодежного населения относится к студенчеству. 61 % студентов состоят в официально зарегистрированном союзе, а 39 % – в гражданском [11].

Также россияне отказываются от «штампа в паспорте» из-за отсутствия веры в прочность института брака, а также опасений за свое жилье и другое имущество, которое придется делить в случае развода [10].

Вследствие предпочтения молодежью незарегистрированных браков увеличивается уровень рождаемости вне зарегистрированных отношений. На одну женщину, не состоявшую в зарегистрированном браке, в 1993 – 1994 годы приходилось 0,65 % случаев рождения, в 2002 – 2003 годы – 0,74 %, в 2011 – 2012 годы – 0,75 %. В настоящее время наблюдается большое количество детей рожденных несовершеннолетними: 40 тыс. из 20 млн рожениц – несовершеннолетние девушки [6].

Около трети, т. е. 5 млн из 17 млн российских семей приходится на матерей-одиночек с детьми. В России почти 2 млн несовершеннолетних матерей. Это указывает на серьезный кризис института семьи.

Обнаруживается ориентация в основном на однодетные семьи. Статистика показывает, что одного ребенка хотят 48 % населения, двоих – 39 %, троих и более – 13 % [11].

Тем не менее по статистике с 2010 года количество многодетных семей увеличилось на 25 % и на 2017 год составляет 1 млн 566 тыс [10].

Первые пять лет брака по-прежнему самые сложные, и на них приходится самый большой процент разводов. К разводам стали относиться намного проще, и сейчас люди воспринимают данное явление как норму общественной жизни. По данным 2016 года количество разводов в России составило 61,7 % от общего количества заключенных браков. Хотя еще в 2015 году этот показатель составлял 52,7 % [9, 10, 11].

Результаты социологического анализа причин и факторов трансформаций незарегистрированных браков в современной России позволяют сделать следующие выводы: незарегистрированные браки связаны с различными массовыми социальными явлениями, имеющими в различные времена экономический, идеологический, географический, этнографический, демографический, политический, стратификационный характер: стремительной сменой социальных стандартов, устанавливающих основные показатели высокой статусности: образование, материальное благополучие и личную независимость; нарастающими миграционными процессами, требующими частых перемен места жительства отдельными членами семьи.

Российская Федерация не признаёт правомерности существования незарегистрированных отношений, поскольку нет никаких обязательств, имеющих юридическую силу. Также в Семейном кодексе РФ гражданский брак не имеет своего определения, но данное понятие имело хорошие шансы попасть под юрисдикцию СК РФ в 2015 году и через два года считаться законным браком. Основанием для законодательной инициативы послужили собранные 100 000 подписей в пользу такого законопроекта, но эта идея не нашла никакой поддержки у российских парламентариев как в 2015, так и в 2017 году. Позиции политиков к понятию «гражданский брак» в 2017 году также остались неизменными.

Следует отметить, что современная структура молодой семьи обусловливается чётко проявляющимся процессом её нуклеаризации [7].

Это объясняется желанием отделиться от родителей, быстрее адаптироваться к собственным ролям супругов, родителей. Кроме этого наблюдается демократизация семейных отношений (<https://studwood.ru>). Причина появления этой тенденции – тенденция гуманизации. Оба супруга нуждаются в удовлетворении эмоциональных потребностей личности во внимании, заботе, поддержке, уважении.

Материальные и финансовые потребности по-прежнему значительны на ранних этапах семейных отношений. По данным Росстата на сегодняшний день 73 % молодых семей живут за чертой бедности, среди них около 34 % с трудом сводят концы с концами, что делает невозможным выполнение ими в полной мере репродуктивной и других социальных функций.

Духовно-нравственные ориентиры молодежи не изменились. Молодые люди по-прежнему стремятся к самореализации и карьерно-

му росту, перенося момент вступления в брак на второй план. Начиная с 2013 года основным возрастом для замужества стал промежуток 25 – 30 лет. Количество девушек, которые вышли замуж в этом возрасте, в 2 раза больше в 2015 году, чем в 1980 году. Если ранее наши родители вступали в брак до 25 лет, то сейчас ситуация поменялась.

Похожие данные наблюдаются и по отношению к мужчинам. Мужчины стали вступать в брак в еще более зрелом возрасте, даже группа от 35 лет и старше вступает в брак чаще, чем молодые люди до 25 лет.

В среднем возраст для регистрации семьи в России сегодня на 5 – 7 лет выше, чем был 30 лет назад, и составляет 28 лет для девушек и 32 года для мужчин (по оценкам Fastlife и данным Госкомстата). В западных странах наблюдается похожая тенденция к увеличению возраста для брака: так в Польше он составляет около 28 лет, а в Швеции – 34 года. В целом по России, с учетом Крыма, с января по декабрь 2016 года зарегистрировано 986 тыс. браков против 1161 тыс. в 2015 году (снижение на 15,1 %).

Таким образом, в условиях глубокой социальной дифференциации – дифференциации доходов – молодые семьи по разным причинам попадают в категорию дисфункциональных семей. Молодежь, потенциально готовящаяся создать семью, переживает определенные трудности, речь о которых шла выше. Все это делает проблему социально-психологической работы весьма актуальной для всех категорий молодых семей.

В данный момент в России наиболее весомый показатель дезадаптированности молодой семьи – это неспособность обеспечить прожиточный минимум каждому ее члену. Эта проблема стоит довольно остро даже в центральном регионе. В целом социальную дезадаптацию понимают как неэффективную реализацию молодой семьей своих основных функций: а) воспроизводства (качественного и количественного) населения; б) обеспечения материальных средств для поддержания жизни членов семьи.

Социальная поддержка и защита молодых семей – приоритетное направление социальной политики государства, так как она призвана обеспечивать гармоничное развитие сформировавшейся ячейки общества.

Сегодня большое значение приобретают новые методы, помощью которых пользуются общество и социальные институты, стре-

мясь обеспечить как гомеостазис общества, так и личностное равновесие. К этим методам относят социальный пиар, призванный посредством различных акций решать социальные проблемы, в том числе и такую важную, как укрепление социального института семьи.

*Социальный PR* – это деятельность, направленная на формирование, поддержку и развитие нужных (позитивных) отношений, а также формирование позитивных моделей поведения, в данном случае по отношению к семейным ценностям и внутри семейной системы. Деятельность в этом направлении требует нестандартных подходов. Наиболее востребованными инструментами в данном контексте стали организация специальных федеральных программ социальной поддержки, социально-психологические мероприятия, социальная реклама.

Связи с общественностью в области психологии семьи могут быть рассмотрены как деятельность по продвижению морально-нравственных ценностей семьи с помощью PR-технологий, направленных на сохранение и укрепление значимости социального института семьи.

Для того чтобы семья стала выполнять свои социальные функции, необходимо налаживать серьезное и глубокое взаимопонимание со всеми, от кого зависит ее успех и процветание, осуществление информационно-коммуникативной деятельности в сфере укрепления социального института семьи. Иными словами, необходима разработка комплексной коммуникационной кампании проекта «Молодая семья», которая позволит установить взаимопонимание и согласие между государством и молодежью как целевой аудиторией, потенциально планирующей создание семьи, а также будет стимулировать позитивное восприятие молодежью семейных ценностей.

Ближайшая цель коммуникационной кампании по оптимизации отношения молодежи к ценности семьи – формирование положительного общественного мнения для обеспечения гармонизации общественных интересов и создания положительного настроя общественности к решаемой проблеме. Именно грамотная, последовательная и качественная система взаимодействия с молодежной аудиторией позволит выстроить успешные коммуникации. Для реализации этого условия необходима двусторонняя коммуникация, т. е. обратная связь между дея-

тельностью государственных органов и группами общественности, т. е. молодежью и общественностью в целом. Важна соотнесенность интересов молодежи и государства, реализация стратегической цели функционирования и развития государственной социальной политики, направленной на поддержку семьи, с учетом интересов и потребностей молодежи. В этой связи необходимы PR-инструменты как важная составляющая коммуникационной кампании (система информационно-аналитических и процедурно-технологических действий) [12, 39, 40].

Основные направления деятельности по связям с общественностью в сфере государственной социальной политики, направленной на поддержку семьи:

1. PR федеральных программ «Обеспечение жильем молодых семей».
2. PR деятельности и услуг специальных социально-психологических центров поддержки молодых семей.
3. PR деятельности по оказанию психологической помощи семье.

### ***Реализация 1-го направления PR***

1. Государственная социальная политика, направленная на адаптацию семьи, в настоящее время реализует и усиливает выполнение следующих целей:

- увеличения количества внедряемых федеральных программ, направленных на улучшение условий жизни молодых семей;
- государственных выплат семьям;
- социальных выплат, предоставления жилья и бесплатного образования детям;
- мероприятий, направленных на социализацию молодежи.

Ниже приводится перечень действующих во Владимирской области программ по субсидированию молодых семей:

- Федеральная подпрограмма «*Обеспечение жильем молодых семей*» (часть федеральной программы «Жилище» на 2015 – 2020 годы). Действует на основании постановления № 889 от 25.08.2015 г.
- Областная подпрограмма «*Обеспечение жильем молодых семей Владимирской области*» (часть программы «Обеспечение доступным и комфортным жильем населения Владимирской области» на 2014 – 2020 годы). Работает на основании постановления № 1390 от 17.12.2013 г.

- Муниципальные программы, в которых задействованы условия областной инициативы. Например, работает программа «Обеспечение жильем молодых семей города Владимира», действующая с 2004 года (постановление № 3775 от 14.10.2014 г.), а также аналогичные программы в административных центрах районов области.

Создаются различные государственные программы помощи молодым семьям. Например, федеральная целевая программа (ФЦП) «Жилище» на 2011 – 2020 годы была утверждена правительственным постановлением в декабре 2010 года. Она разрабатывалась для решения жилищной проблемы в целом. Данная программа реализует национальный проект «Доступное и комфортное жилье – гражданам РФ».

Одна из подпрограмм этой ФЦП – «Молодой семье – доступное жилье». Предусматривает государственную поддержку (субсидию) при приобретении (строительстве) жилья молодой семьей. Рассчитана на 2011 – 2020 годы.

Благодаря данным государственным программам уменьшилось число семей, нуждающихся в жилых помещениях. В 2012 году их количество составляло 417 611, а в 2016 году – 387 683 семьи [10].

Как и раньше, молодым супругам в России необходимо время, в течение которого они вынуждены проходить определенные ступени социализации: получать образование, профессию, рабочее место, общаться в кругу сверстников.

С посткризисного 2009 года наблюдался ежегодный прирост числа компаний, которые берут на работу выпускников, а с 2014 года – наоборот, снижение.

Каждая пятая компания (20 %), рассматривающая неопытных соискателей, предлагает им работу специалиста по продажам, закупкам или работе с клиентами. Позиции помощников ассистентов основных специалистов востребованы у 13 % организаций. Примерно 11 % работодателей принимают выпускников на инженерные специальности, столько же – на любые стартовые вакансии в компании.

Молодежь желает освоить профессии, связанные с экономикой и управлением (27 %). Государство же стремится сократить бюджетные места на эти специальности и выделяет их на инженерные профессии (46 % бюджетных мест за последние десять лет) [11].

### ***Реализация 2-го направления PR***

Социально-психологическая адаптация к семейной жизни может происходить при поддержке специальных социально-психологических центров поддержки молодых семей.

За последний год наблюдается небольшая положительная динамика в сфере создания семьи, однако для достижения более весомых результатов необходима дальнейшая поддержка молодых семей. Около 26 % молодых семей (по данным Росстата) нуждается в психологическом консультировании.

Основная цель деятельности Центра поддержки молодых семей – повышение социально-психологической защищенности молодого поколения.

В число потребителей государственных услуг такого типа входят: молодежь – лица в возрасте от 14 до 30 лет; молодая семья – семья, в которой супруги (или один из них) не достигли возраста 30 лет; родители в возрасте до 30 лет, имеющие несовершеннолетних детей.

### ***Реализация 3-го направления PR***

Оказание психологической помощи семье заключается в формировании осознания ценности брака, детей и т. д.; психологических знаний, необходимых в супружеской жизни; педагогических навыков и способностей к воспитанию детей; экономических и хозяйственно-бытовых знаний; в приспособлении человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями данного общества и с собственными потребностями и интересами.

Актуальность проблемы состоит в том, что в настоящее время представления о браке у молодежи имеют ряд особенностей: снижение значимости мотива любви и ответственности при выборе спутника жизни; расхождение качеств желаемого спутника жизни и предполагаемого партнера по повседневному общению; рассогласование образов партнерши, с которой хотелось бы общаться, и будущей жены; пигмалионизм; нереалистичность и завышение требований к потенциальному партнеру по браку. В психологическом сопровождении нуждается весь период добрачных отношений (возможно, через посредство введения в программу обучения старшеклассников дисциплины «Психология семьи»), поскольку его содержание проецирует на качественное содержание всех этапов жизненного цикла семейной системы.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что в современных условиях специфику государственной социальной политики, направленной на поддержку семьи, определяет потребность в грамотном позиционировании и ведении открытого диалога с молодежной аудиторией по всем существующим сегодня проблемам семьи. В коммуникационной кампании необходим постоянный мониторинг реализуемых действий, для того чтобы определить реакцию общественности касательно проводимых мероприятий, оценивать результаты деятельности для выработки рекомендаций на будущее.

Для этого необходимо: во-первых, исследовать уровень сформированности психологической готовности молодежи к семейным отношениям; во-вторых, предложить программу социально-психологической поддержки молодежи, готовящейся к созданию семьи, и молодым семьям; в-третьих, исследовать мнение молодежной аудитории о качестве реализации федеральных социальных поддерживающих программ, оказания социально-психологической поддержки в практической деятельности с немедленным внедрением корректирующих действий; в-четвертых, организовать и провести комплекс мероприятий, направленных на практическое внедрение главной идеи об усилении ценности семьи в молодежной среде; в-пятых, оценить результативность предложенной коммуникационной кампании [12, 39, 40].

Выбор коммуникационных средств для реализации этой цели достаточно широк: это и средства массовой информации, и реклама, и публичные выступления, и пресс-конференции, и презентации, и создание имиджа, и использование символики, празднеств, обрядовых действий, и многое другое, что способствует формированию эмоционально-положительного отношения молодежи к ценности семьи в качестве социального института.

Совмещение рассматриваемых моделей двусторонней коммуникации позволит максимально эффективно использовать результаты проводимых исследований о стратегически важных целевых аудиториях и осуществить выбор коммуникативных технологий для достижения взаимопонимания и гармонии интересов между государством и молодежной аудиторией, а также общественностью в целом по проблеме укрепления социального института семьи.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы психологические особенности отношения молодежи к семейным отношениям?
2. Каковы причины предпочтения молодыми людьми незарегистрированных форм отношений (30 %)?
3. Каковы затруднения, переживаемые современными молодыми семьями?
4. Какими социально-педагогическими способами возможно сформировать позитивное отношение молодежи к традиционным семейным ценностям?
5. Что такое PR-технологии?
6. Каковы возможности использования PR-технологий в психологии?

## **Глава 2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНЫМ ОТНОШЕНИЯМ**

### **2.1. К вопросу о гендерных различиях**

В процессе формирования психологической готовности молодежи к браку *первой проблемой для обсуждения* становятся гендерные различия мужчин и женщин. Они подразделяются на физиологические, психофизиологические, ценностные, интеллектуальные и др. Их принято классифицировать на достоверные (доказанные) и недостоверные [18, 19, 20].

Несколько интересных фактов: для мужчин важна прежде всего социальная самореализация и только потом – семейная, для женщин – наоборот; мальчики более способны в точных науках, девочки – в гуманитарных; мужчины рациональны, женщины эмоциональны и т. п. Психология предназначения женщины заключается в создании очага, уюта, эмоциональном отражении мироздания, самораскрытии природного потенциала красоты – источника созидающей и творческой энергии.

Психология предназначения мужчины состоит в обеспечении очага, охране, защите, сохранении и накоплении всего лучшего в генофонде.

Из этих и подобных фактов складывается понимание очень важного вопроса психологии гармоничных отношений мужчины и женщины.

*Вторая проблема для обсуждения – создание отношений.* Для создания семьи необходимо положительное отношение к традиционным семейным ценностям. Исходные личностные свойства готовности к созданию семейных отношений – эмпатия, забота, сотрудничество, ответственность [25].

*Третья проблема для обсуждения – понимание классификации типов любви и осознание отношений.* В современной теории отношений принято выделять следующие типы любви: Людус (аттракция); Эрос (эмоциональное притяжение); Агапе (рок); Прагма (взаимная выгода); Сторге (дружба); Мания (зависимые отношения); Истинная любовь (ответственность супругов).

*Четвертая проблема для обсуждения – этапы жизненного цикла семьи, которые реализуются в контексте правил, стереотипов, стабилизаторов, границ, мифов и историй, а также механизмов межпоколенной передачи.*

*Пятая проблема для обсуждения – кризисы супружеских отношений («подводные камни»).*

## **2.2. Психологические факторы гармоничных семейных отношений**

Можно утверждать, что гармонию семейно-брачных отношений с точки зрения личных параметров определяют несколько основных элементов:

- эмоциональная сторона супружеских отношений, степень привязанности;
- сходство их представлений, видений себя, партнера, социального мира в целом;
- сходство предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения, поведенческие особенности;
- сексуальная и, шире, психофизиологическая совместимость партнеров;
- общий культурный уровень, степень психической и социальной зрелости партнеров, совпадение систем ценностей супругов [32].

Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях имеют ценностная и психофизиологическая совместимость людей. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно подвижны в процессе

взаимной адаптации членов семьи или в ходе психотерапии. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддаются (или с большим трудом поддаются) коррекции.

Наиболее удачны браки тех людей, которые ценят в своем партнере надежность, верность, любовь к семье и твердый характер. В «идеальном браке» супруги чаще всего обладают такими чертами личности, как выдержанность, трудолюбие, заботливость, самоотверженность и гибкость поведения.

### **2.3. Опыт формирования положительного отношения молодежи к традиционным семейным ценностям**

#### ***Социальный проект «Формирование положительного отношения к традиционным семейным ценностям»***

Разработать комплексно-коммуникационную программу по продвижению ценности социального института семьи в молодежной аудитории.

1. Формирование предложений от молодежной аудитории для действующих социальных программ по поддержке молодых семей.

2. Проведение серии круглых столов, направленных на обобщение социально-психологических проблем и особенностей ценностных ориентаций современной молодежи в сфере создания семьи.

3. Разработка и реализация мероприятий, направленных на оптимизацию социально-психологических проблем и ценностных ориентаций молодежи в сфере создания семьи.

4. Разработка и проведение мероприятий, способствующих повышению удовлетворенности браком.

5. Оценка эффективности комплексно-коммуникационной программы по продвижению ценности социального института семьи в молодежной аудитории.

1. Психологическая диагностика особенностей добрачного периода как фактора, влияющего на ценностное отношение к институту семьи; факторов удовлетворённости браком в молодых семьях.

2. Проведение круглых столов по заявленным темам исследований: круглый стол «Скажи семье «Да»!»; круглый стол «Формула счастливого брака».

3. Разработка социальных роликов, ведение блога, создание сайта, посвященного теме «Семья. Перезагрузка», и последующей трансляции на университетском ТВ и телевизионных каналах Владимирского региона.

4. Проведение серии лекций для старшеклассников «Психология семейных отношений».

5. Формирование на базе Центра практической психологии кафедры общей и педагогической психологии ВлГУ молодежной студенческой подструктуры «FamilyClub», на основе которого планируется проведение:

- мастер-класса «Семья – твой путь к успеху»;
- мастер-класса «Креативная семья»;
- конкурса-викторины «Давай вместе!»;
- флешмоба «Рука за руку»;
- комплексно-коммуникационной программы: «Скажи семье “Да”»;
- PhotoDay;
- секонд-хенда «Добрые вещи».

В ходе выполнения проекта подготовлен блок мероприятий по духовно-нравственному воспитанию: планирование и проведение мастер-классов, тренингов, культурных практик на основе инновационных педагогических технологий.

### **Контрольные вопросы**

1. Перечислите проблемные темы для обсуждения в молодежной аудитории при формировании психологической готовности к браку.

2. Какие существуют психологические факторы гармонии семейных отношений? Обоснуйте ваш ответ.

3. Предложите сценарий проекта по формированию положительного отношения молодежи к традиционным семейным ценностям.

## Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ

### 3.1. Проблема удовлетворенности браком в молодых семьях

Исследования удовлетворенности супругов семейными отношениями зафиксированы в работах психотерапевтов различных направлений (В. Сатир, А. Эллис, М. Боуэн, Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис и др.). Несмотря на то что семейные отношения изучались достаточно широко (В. Н. Мясищев, А. Н. Леонтьев, П. Н. Шихирев, И. Р. Сушков, В. А. Ядов, А. Г. Асмолов и др.), по сей день предпринимаются попытки задать им более четкие границы, выявить реальные условия и факторы, определяющие силу и возможности влияния удовлетворенности семейно-брачными отношениями на реальное поведение [17, 18].

Внимания заслуживают следующие факты, выявленные исследованиями и оказывающие влияние на удовлетворенность браком.

1. Стабильность и удовлетворенность браком – связанные понятия, но их нужно различать, причем различия связаны с разделением подходов к изучению качества брака на социологический и психологический. Стабильность семьи и удовлетворенность браком не взаимоисключающие понятия, они имеют много общего, но однозначного значения у них нет – высокостабильные браки не всегда характеризуются высоким уровнем удовлетворенности ими.

2. Р. А. Левис и Дж. Б. Спэниер выделили три укрупненных блока факторов удовлетворенности браком:

- а) добрачные;
- б) социальные и экономические;
- в) личностные и внутрибрачные (внутрисупружеские).

3. Для удовлетворенности браком важны степень сходства и согласия в межличностных отношениях супругов по разным параметрам.

4. Для каждого из супругов в браке должен быть достигнут минимально необходимый уровень удовлетворения потребностей (В. А. Сысенко (1981) и С. И. Голод (1984)).

5. Конфликты снижают удовлетворенность браком вплоть до создания психотравмирующей обстановки (А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова (1999)).

6. В ряде исследований обнаружены зависимости между удовлетворенностью браком и рядом переменных: удовлетворенностью работой (Н. Г. Юркевич); успехами на работе (Г. Навайтис); разделением

домашнего труда, мотивами вступления в брак; личностными чертами (Т. В. Андреева, А. В. Толстова, Е. Б. Назарова); социальным интеллектом (О. В. Бузина и Е. Н. Новосельцева); сходством ценностей у супругов (Дж. Медлинг и М. МакКери); стажем совместной жизни (Е. Н. Спирева, А. Г. Лидерс); родительским стилем воспитания [20, 32].

По нашему мнению, для более глубокого понимания психологических закономерностей формирования удовлетворенности браком, необходимо разобраться в вопросе о влиянии ценностей прародительской семьи на выбор каждого из супругов.

### **3.2. Роль семьи в генезисе трудных ситуаций и событий в семейной системе**

По нашему мнению, для более глубокого понимания психологических закономерностей формирования удовлетворенности браком необходимо разобраться в вопросе о роли прародительской семьи как факторе затруднения достижения желаемой цели (удовлетворенности браком) [26].

В соответствии с теорией судьбоанализа Л. Сонди каждый человек наследует от своих родителей не только соматотип (цвет волос, глаз, телосложение и др.), но и в определенной мере психотип, а точнее, своего рода «канву» будущих психических процессов, характер проводников своих чувств и желаний. Судьба понимается не как действие бесконтрольных сил, а как возможность реализации свободы человека через выбор – быть как родители или проявить индивидуальность в своей неповторимой жизни. В связи с идеей выбора человека, Л. Сонди вводит понятия навязанной и свободной судьбы.

К навязанной судьбе человека относится такой широкий контекст жизни, как наследственность, воспитание, образование, отношения, окружающая ментальная, а также социальная макро- и микросреда среда, профессиональный и материальный статус, мировоззрение. Как считает Л. Сонди, человек не так свободен в своих решениях и выборе, как может показаться на первый взгляд или как бы нам этого хотелось. Когда он ищет брачного партнера, друга или профессию либо заболевает, в силу вступает определенная внутренняя закономерность, обусловленная семейной системой. Это генотропизм, т. е. дублирование в собственной жизни выбора предков (по подобию).

Генотропизм можно наблюдать в различных жизненных сферах: при выборе супруга (либидотропизм), друзей (социотропизм), профессии и хобби (оперотропизм), при «выборе» болезни (морботропизм) и в других случаях.

Свободная судьба проявляется в том, что сущность психического заключается в стремлении человека к свободе от предков, к индивидуальности. Благодаря способностям решать и выбирать человек может создать свою собственную судьбу, свободную от контекста наследственности. Даже если ему никогда не удастся осознать всего диапазона своих возможностей, он все-таки является существом, которое живет в отношении свободы и навязанности по принципу «как..., так и...» [4].

Вышесказанное направляет поиск корней психологической природы неудовлетворенности или удовлетворенности браком (в разных аспектах) в русло первичной социализации (первые годы жизни), а также предшествующие периоды, связанные с внутриутробной экзистенцией личности. Именно в этот период закладываются установки предпочтений навязанной или свободной судьбы.

Известно, что на 21-й неделе внутриутробной экзистенции осуществляется лепестковая дифференциация эктодермы (центральная и периферическая нервная система), мезодермы (скелет, мышечная ткань, сердечнососудистая система), энтодермы (органы пищеварения, эндокринная система). С этого времени запускается потенциал телесной (тканевой) памяти индивида: аккумуляция первичных ощущений на уровне клетки. По мере развития, усложнения биологического организма на фоне трех основных закономерностей его экзистенции (гомеостаза, дуальности, дыхания) усложняется и такая часть нервной системы, как аппарат долговременной памяти. Основанием «банка данных» долговременной памяти становится опыт, исходящий из первичных ощущений удовольствия – неудовольствия, которые в свою очередь детерминированы психоэмоциональными состояниями матери. Ребенок не может разделять психоэмоциональные паттерны на *мое – не мое* и интерпретирует неблагополучие однозначно как *если есть напряжение, значит я виноват, я плохой* и наоборот. Далее образы восприятия разрастаются (расширяются, обогащаются, дифференцируются), но их интерпретация будет преломляться всегда через первичный опыт удовольствия – неудовольствия. Таким образом,

в период внутриутробной экзистенции формируются личностные смыслы собственного существования и взаимодействия с внешней средой, в том числе и алгоритмы эмоциональной дифференциации (выраженность чувства вины или эмоциональной независимости). Очевидно, что максимум покоя и благополучия обеспечивает ребенку потенциально позитивная «я-концепция» матери и наоборот.

Таким образом, по факту рождения ребенок уже имеет определенный опыт «осмысления» объективной реальности, в которую он пришел. Далее происходит адаптация ребенка к семейной системе, частью которой стал он сам. Череда семейных стереотипов, правил, границ, специфика эмоциональной дифференциации, особенностей истории и мифов окружает ребенка и предлагается как норма жизнедеятельности («претензия предка», по Л. Сонди).

Итак, с одной стороны, индивид вступает во взрослую жизнь с личностной концепцией взаимодействия с объективной действительностью, которая сформирована в лоне семьи, несет информацию о ее ценности, возможностях, обязанностях, целях. Эта же концепция становится для него инструкцией к достижению лично значимых целей, самореализации, отношению к здоровью (через психосоматические паттерны, несущие в себе специфику семейной системы, из которой индивид вышел). Именно на второй стороне личностной концепции взаимодействия с миром следует искать ответ на вопрос «Почему существует неудовлетворенность браком?», и именно здесь начинается закономерная линия любой трудной ситуации в семейной системе, а также корни проблем, связанных со здоровьем, работой, деньгами, любовью. Родители – это спонсоры потенциала нашей любви и во взрослой жизни, мы зависимы от их установок (посылов о любви). Например, родительский посыл «Не люби кого попало» формирует гордыню как личностное свойство; «Не говори о том, что любишь, и не проси любви» формирует холодность и т. п. Таким образом срабатывает механизм межпоколенной передачи, пока кто-нибудь в роду не решит проблему на уровне своей жизнедеятельности. Что же делать? Ответ: необходимо «освободить» своего «внутреннего ребенка» от родительских догм. Для этого следует принять жизнь по принципу «здесь и теперь», разделив на разные «главы» родительские и свои убеждения о правилах жизни. В частности, речь может идти о том, что вы считаете правильным в поведении мужчины и женщины,

о построении гармоничных супружеских отношений, о распределении ролей в семье, о воспитании детей и т. п. Важно, чтобы вы четко осознали, что есть ВАШИ правила в ВАШЕЙ ЖИЗНИ, не унаследованные от родителей.

### **3.3. Психологический механизм формирования удовлетворенности семейными отношениями (на основе анализа отношений в прародительской семье)**

Следует обеспечить возможность достижения оптимального уровня дифференциации эмоций каждого из супругов, что означает понимание потребностей каждого, значимых личностных целей каждого и уважение каждым из супругов осознанного материала. Для реализации этой цели существует практика осознания выборов навязанной или свободной судьбы и их последствий в реальной жизни.

#### ***Аналитическая карта***

1. Триангуляция – «выбор» какого-либо члена семьи на роль стабилизатора эмоций, отношений и средства удовлетворения эмоциональных потребностей [24].

*Аналитическая задача.* Подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о наличии феномена триангуляции в прародительских семьях супругов. Как правило, низкий уровень выраженности эмоциональной дифференциации сопутствует склонности к триангуляции. В случае подтверждения гипотезы необходимо валидизировать и верифицировать личностные значимые цели триангулированной личности (в том числе как члена семейной системы).

2. Эмоциональный перенос – «вознаграждение» эмоциями (одобрения, поддержки, восхищения или порицания, равнодушия, несогласия) в зависимости от конгруэнтности/неконгруэнтности переживания текущих событий, происходящих в семейной системе.

*Аналитическая задача.* Подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о наличии феномена эмоционального переноса. В случае подтверждения гипотезы необходимо научение альтернативным поведенческим стратегиям в семейных отношениях, причем независимо от конгруэнтности/неконгруэнтности переживания текущих событий, происходящих в семейной системе, в соответствии с рациональностью, уважением и здравым смыслом.

3. Эмоциональный разрыв – «наказание», «лишение» положительных эмоций вследствие неконгруэнтности переживания текущих событий, происходящих в семейной системе, вплоть до конфликтов, отчуждения и отвержения.

*Аналитическая задача.* Подтвердить (или опровергнуть) гипотезу о наличии феномена эмоционального разрыва. В случае подтверждения гипотезы необходимо научение поведенческой стратегии «устранения» эмоциональных разрывов из жизненного пространства.

4. Мюррей Боуэн ввел в теорию семейных систем понятие эмоциональной дифференциации, означающее степень эмоциональной слитности, зависимости членов семьи друг от друга. Он предложил рассматривать выраженность эмоциональной дифференциации по следующей шкале: 0 – 25 % – абсолютная слитность с эмоциями другого человека; 25 – 50 % – сильная зависимость от мнения других членов семьи; 50 – 75 % – уважение мнения других членов семьи, но предпочтение собственного; 75 % и выше – полная дифференциация собственных потребностей и других членов семьи.

Эмоциональная дифференциация семьи как параметр отражает культуру психоэмоциональных паттернов, а именно степени эмоциональной зависимости/независимости (свободы/несвободы; уважения/подчиненности и т. д.) в отношениях семейной системы.

*Аналитическая задача.* Измерить выраженности эмоциональной дифференциации каждого из супругов. Проанализировать взаимосвязь отношений и выраженности эмоциональной дифференциации. Принять решение об уважении эмоциональных потребностей в самореализации партнера по браку (стремление к уровню выраженности 75 %).

5. Межпоколенная передача – научение подрастающего поколения «правильным» эмоциональным паттернам собственным примером эмоционального взаимодействия с другими членами семьи.

6. Социумная регрессия – трансляция механизма межпоколенной передачи на уровне социальных взаимодействий.

*Аналитическая задача для шагов 5, 6.* Принять к сведению ранее осознанный материал.

7. Психотерапевтическая мишень.

*Работа над ошибками (аналитические задачи):* поиск личности, не поддающейся триангуляции или не понимающей механизм совладания с этой проблемой; формирование эмоциональной дифференциации адаптивного уровня.

*Принципы работы психотерапевтов:* безоценочность, бездирекционность, позитивность, циркулярность, нейтральность, гипотетичность.

*Приемы:* позитивная коннотация, прямое или парадоксальное предписание.

### **Контрольные вопросы**

1. Какова история исследования проблемы удовлетворенности браком?
2. В чем заключается актуальность исследования проблемы удовлетворенности браком?
3. Каковы результаты современных исследований проблемы удовлетворенности браком?
4. В чем различие между понятиями «удовлетворенность» и «стабильность» брака?
5. Перечислите и раскройте содержание основных положений судьбоанализа Л. Сонди.
6. Что такое эмоциональная дифференциация в теории М. Боуэна?
7. Какое влияние оказывает прародительская семья на удовлетворенность браком каждого из супругов?
8. Как вам представляется процесс психотерапии удовлетворенности браком в свете теории М. Боуэна?

## **Глава 4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА РЕБЕНКА**

### **4.1. Актуальность исследования проблемы эмоций в детском возрасте**

В последнее время все чаще звучат жалобы педагогов начальных классов общеобразовательных школ на то, что в первый класс приходят дети с эмоциональными нарушениями, несмотря на достаточно высокий уровень их интеллектуального развития.

У детей не сформирована устойчивость к стрессовым ситуациям. Наблюдаются эгоцентризм, упрямство, острые аффективные реакции на незначительные по силе раздражители: замечания, сделанные спокойным тоном, получение не той оценки, которую они ожида-

ли или отсутствие похвалы. Отмечают также повышенную эмоциональную чувствительность, агрессивность, сниженную психическую реактивность, гиперактивность либо пассивность и безучастность детей.

Эти проявления снижают школьную успеваемость, что приводит к негативному отношению к учебе и любому виду деятельности, создает трудности общения с окружающими, успевающими детьми, учителями и родителями, приводит к конфликтам с ними. В дальнейшем все это способствует формированию асоциальных форм поведения, особенно в подростковом возрасте.

Такая ситуация, в свою очередь, представляет собой не только школьную, но в целом психологическую и социальную проблему, так как именно дети нередко пополняют опасные асоциальные слои общества.

Такие авторы, как А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова, Р. Е. Левина, Л. Г. Смирнова, В. И. Лубовский и другие указывают на ту огромную роль, часто не учитываемую, которую играет правильно и своевременно проведенное диагностическое обследование состояния высших психических функций (ВПФ) у детей.

Эмоции так же, как и все ВПФ, возникают и формируются под влиянием окружающей социальной среды. Они играют существенную роль в психической жизни человека, сопровождая всякую его деятельность, проникают в каждый психический процесс [27].

В онтогенезе эмоции играют первостепенную роль в формировании и воспитании личности в целом и в привитии ей значимых социальных черт. Своевременное и полноценное формирование эмоций влияет на полноценность психической сферы человека и прежде всего ребенка. Под влиянием эмоций у детей формируются воля, потребности, мотивы, деятельность, развиваются личность и познавательные процессы. Эмоции в значительной мере определяют эффективность обучения и усвоения информации, развитие мышления и всей интеллектуальной деятельности у детей.

Из краткого анализа эмоций становится понятной острая необходимость исследования этой части психики ребенка. Все виды ВПФ необходимо исследовать сквозь призму состояния эмоциональной сферы ребенка, так как они пронизываются эмоциями, а негативные и позитивные эмоции влияют на формирование, протекание и нарушение ВПФ [27].

Различные аномалии воспитания способны привести к существенным нарушениям в формировании характера ребенка. Наиболее чувствителен к патологическим воздействиям старший дошкольный возраст.

Для того чтобы эмоциональные нарушения в формировании личности детей не становились устойчивыми, эгоцентрически заостренными и тормозимыми чертами характера, необходима своевременная диагностика с последующей психотерапевтической помощью детям и их родителям [27].

## **4.2. Эмоциональные нарушения в детском возрасте**

### **4.2.1. Психология негативных психоэмоциональных состояний: страх, тревожность, агрессивность**

#### *Страх*

Одна из центральных задач нашего общества при воспитании подрастающего поколения включает как стратегию становления общественно активной, творческой и гармоничной личности, так и стратегию профилактики нежелательных отклонений в формировании личности, которые лишают индивида возможности полноценного участия в жизни общества. Ребенок не только готовится к будущей самостоятельной жизни, но и живет в настоящем. Его деятельность должна доставлять ему удовольствие вне зависимости от реализации будущих серьезных задач. Так как полноценное удовольствие он может получать лишь в совместной деятельности, лишь соучаствуя в радостях и горестях других людей, большое внимание следует уделить уровню развития и особенностям эмоционально-личностной сферы ребенка. Своевременная диагностика эмоциональных нарушений, таких как тревожность, страхи, агрессивность, гиперактивность и другие, может стать «краеугольным камнем» предотвращения появления и развития социально неприемлемых новообразований личности [29].

Для психолога поведение ребенка и развитие его эмоциональной сферы служат важными показателями для понимания мира маленького человека и свидетельствуют о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития [29].

Страх принадлежит к категории фундаментальных эмоций человека. И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с легким торможением коры

больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существуют две угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своем исходе характер: это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты, неудачи, поражения и т. д.).

Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый и которые приводят к появлению нежелательных черт характера. Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлено возрастными особенностями развития и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит сигналом неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, возникновение страхов в большинстве случаев – это вина самих родителей. Это страхи, вызванные семейными неурядицами, душевной черствостью или же просто родительской невнимательностью. С возрастом у детей меняются мотивы поведения, их отношение к миру, взрослым, сверстникам. От того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения с ребенком, будет зависеть тот положительный эмо-

циональный контакт, который лежит в основе нервно-психического здоровья ребенка.

Достаточно широко распространены так называемые внушенные детские страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности.

В самом общем виде страх условно делится на ситуационно и личностно обусловленный.

*Ситуационный* страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке (например, при стихийном бедствии, нападении, внезапном появлении собаки и т. д.). Часто он появляется в результате психического заражения паникой в группе людей, тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач.

*Личностно* обусловленный страх предопределен характером человека, например его тревожной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми.

Ситуационно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются между собой в зависимости от опыта межличностных отношений.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. *Реальный* и *острый* страхи предопределены ситуацией, а *воображаемый* и *хронический* – особенностями личности.

Поскольку страх – явление неоднородное и по своему содержанию, и по силе, и по причинам, его вызвавшим, и возникает у детей в разном возрасте, то ассоциируясь с реальными событиями, то рождаясь как бы из ничего, необходимо знать, на каком этапе это естественная реакция организма и где происходит уже отклонение от нормы, в какой момент надо начинать бить тревогу, перестраивать взаимоотношения в семье.

Обычно страх кратковременен, обратим, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Более того, некоторые формы страха имеют защитное значение, поскольку позволяют избежать соприкосновения с объектом страха.

На патологический страх указывают его крайние, драматические формы выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясение), затяж-

ное, трудно обратимое течение, произвольность, т. е. полное отсутствие контроля со стороны сознания, неблагоприятное воздействие на характер, межличностные отношения и приспособление человека к окружающей социальной действительности.

Иногда выражения страха так очевидны, что не нуждаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач, бегство. О других страхах можно судить только по ряду косвенных признаков, таких как стремление избегать посещения ряда мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость при общении.

Хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшая его самочувствие и осложняя отношения с окружающими людьми.

Каковы *последствия* страха? Еще Ларошфуко сказал: «Мы обещаем согласно своим надеждам, а поступаем согласно своим страхам». Эхо страхов разнообразно, и, по существу, нет ни одной психической функции, которая не могла бы претерпеть изменений. В первую очередь это относится к эмоциональной сфере, когда страх пропитывает все чувства тревожной окраской. В ряде случаев страх поглощает так много эмоций, что их начинает не хватать для выражения других чувств, а сам страх, подобно раковой опухоли, разрастается в психике человека, затормаживая ее. Это проявляется в исчезновении ряда положительных эмоций, особенно смеха, жизнерадостности, чувства полноты жизни. Вместо них развивается хроническая эмоциональная неудовлетворенность и удрученность, неспособность радоваться, тревожно-пессимистическая оценка будущего.

При большем, чем в норме, количестве страхов и их невротическом характере возникает состояние психического напряжения, скованности, аффективно заостренного стремления к поиску опоры, чрезмерной зависимости от внешнего поля.

Состояние хронического эмоционального перенапряжения, такого как эмоциональная усталость, проявляется не только общей заторможенностью и раздражительной слабостью, но и импульсивными, внезапно возникающими, труднопредсказуемыми действиями. *Пример:* очень послушный, тихий, серьезный мальчик шести лет, находясь в больнице, нечаянно разбил градусник. Ребята заявили, что медицинская сестра накажет его, и страх перед этим у исполнитель-

ного, а фактически боящегося наказания мальчика был настолько велик, что он, не задумываясь, разжевал градусник вместе со ртутью и проглотил, чтобы скрыть следы своего «преступления».

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности человека справиться со своими чувствами, контролировать их, когда он пугается, вместо того чтобы действовать, и не может остановить «разгулявшиеся» чувства. Невозможность управлять собой порождает чувство бессилия и безнадежности, понижая еще больше жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Тем самым страх, как мина замедленного действия, подрывает уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость и упорство в достижении цели. Без веры в свои силы человек уже не может эффективно бороться, отстаивать свои права, у него развивается пораженческая психология, он заранее настраивает себя на неудачу и часто терпит поражения, все больше и больше убеждаясь в своей неспособности и никчемности. В этих условиях возрастает потребность в успокаивающих средствах, в том числе лекарствах, заглушающих остроту переживаний.

Самое главное – взрослый человек, который в свое время не избавился от страхов, став мужем или женой, отцом или матерью, испытывает трудности в установлении нормальных семейных отношений и, скорее всего, передаст свои волнения, тревоги, страхи ребенку. Если, например, мать боится ездить в лифте, боится пожара, уколов, она, разумеется, старается предостеречь и дочку, а на самом деле передает ей все то, что испытала сама в детстве.

Почему материнские страхи передадутся девочке? Такова особенность психологического развития ребенка. Это феномен ролевой идентификации: дети хотят быть похожими на родителей своего пола.

Из-за нарастающей эмоциональной заторможенности и боязни показаться смешным, сделать не то, не так, как ожидается и требуется, уменьшаются познавательная активность, любознательность и любопытство. Все новое, неизвестное воспринимается с известной долей настороженности и недоверия, а все поведение носит пассивный и излишне осторожный характер. В некоторых случаях человек настолько устает от страхов, что отказывается от любых проявлений инициативы, внешне производит впечатление равнодушного и безразличного. Фактически же это говорит о развитии защитного тормо-

жения мозга, предохраняющего психику от дальнейших эмоциональных перегрузок.

Однако при сильном страхе торможение может стать настолько устойчивым и труднообратимым, что психологически человек иногда начинает умирать еще молодым, превращаясь в свою тень.

Состояние эмоциональной заторможенности – это жизнь в сумерках, в комнате с плотно задвинутыми шторами, когда нет притока свежих сил, бодрости и оптимизма. Жить в страхе – это все равно, что постоянно оглядываться назад, исходить из своего травмирующего прошлого и не видеть будущего, его жизнеутверждающего начала. Возникающий в этих условиях тревожно-пессимистический настрой приводит к тому, что все случайное, неприятное приобретает роковое значение, становится постоянным знаком опасности. Человек уже не способен там, где нужно, пойти на риск, следовать непроторенными путями, не пугаться тайн и сомнений, т. е. он не способен ко всему тому, что составляет основу творческого и, в более широком плане, созидательного процесса.

Описанные психические изменения, происходящие с человеком под влиянием страха, приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции, из которой нет легкого выхода, несмотря на желание быть вместе со всеми и жить полноценной, творчески активной и насыщенной жизнью.

Почему в детстве страх – одна из самых распространенных реакций? Потому, что инстинкт самосохранения выражен очень активно (иначе младенец не сможет выжить), а жизненного опыта еще нет. Именно здесь заложены предпосылки для формирования страха (скрытого или явного). Внешние условия жизни ребенка – режим, взаимоотношения в семье, воспитательная тактика родителей – определяют, воплотятся ли эти предпосылки в ту или иную форму страха или найдут свое нормальное выражение в умении реально оценить степень опасности.

Согласно опросам (всего участвовали 2135 человек) дети и подростки от 3 до 16 лет боятся: оставаться одни в комнате, квартире; нападения бандитов; заболеть, заразиться; умереть; того, что умрут родители; каких-то людей; маму или папу; того, что их накажут; Бабу Ягу, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ, невидимок, скелетов, Пиковой Дамы (группа этих страхов обозначена как

страхи сказочных персонажей); опоздать в детский сад (школу); перед тем, как заснуть: страшных снов; темноты; волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных); машин, поездов, самолетов (страхи транспорта); бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии); когда очень высоко; когда очень глубоко; находиться в тесной, маленькой комнате, помещении; воды; огня; пожара; войны; больших площадей; врачей (не только зубных); крови; уколов; боли; неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.

Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Максимум страхов (в особенности страх смерти) приходится на 6 и 7 лет, возраст, когда страх сложно мотивирован психологически и несет в себе большой интеллектуальный заряд.

Почему страх смерти начинает появляться в этом возрасте? Именно в эти годы дети начинают осознавать, что человеческая жизнь не бесконечна: умирает бабушка или дедушка, или кто-то из знакомых взрослых. Так или иначе ребенок впервые ощущает, что смерть – это неизбежное. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера и родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если же ребенок и так беспокойный, то волнения подобного рода только усилят возрастную страх смерти.

Страх смерти – это своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому он выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Страх смерти служит отправной точкой для развития страха «быть ничем», т. е. не жить, не существовать, не чувствовать, быть мертвым. При драматически заостренном (под влиянием неблагоприятных обстоятельств) страхе смерти ребенок чувствует себя полностью беззащитным, медленно выздоравливает. Он может с грустью обвинить родителей: «Зачем ты меня родила? Мне ведь все равно умирать».

При неблагоприятных обстоятельствах страх смерти оказывает особое патологическое влияние на психику, способствует усилению многих связанных с ним страхов.

Способствуют возникновению страха некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности. Прежде всего это эмоциональная чувствительность и тесно связанная с ней впечатлительность, которая, подобно эмоциональной памяти, приводит к яркому, образному запечатлению тех или иных событий жизни. Повышенная восприимчивость таких людей выражается и в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «все близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособными к агрессивным ответам. Несмотря на повышенную эмоциональную чувствительность, нервные процессы отличаются известной инертностью, негибкостью, что вместе с развитой долговременной памятью приводит к длительному удерживанию и фиксации в сознании объекта страха и затрудняет переключение внимания. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они «все держат в себе».

Как мы уже отмечали, большинство детей проходит в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят преходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей и принесенные ими из своего далекого детства. Многолетние исследования позволяют прийти к выводу: страхи представляют собой клинико-психологическое выражение проблем трех поколений – прародителей, родителей, детей.

Страхи взрослых транслируются детям в процессе непосредственного общения в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Поэтому можно утверждать, что вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно если налицо общие свойства высшей нервной деятельности, а также когда родители пользуются у детей авторитетом и между ними существует тесный эмоциональный контакт. Большинство страхов передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее опасения, могут сознательно культивироваться родителями в процессе воспитания или внушаться детям в навязываемой им системе ценностных ориентаций. Таким образом, наследуются не сами страхи, а некоторые общие свойства реагирования [29, 36].

### *Тревожность*

Тревожность – переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или угрозы для жизни. Субъективно она ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство и связана с чувствами беспомощности, неопределенности. На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в учащении дыхания и сердцебиения, возрастании общей возбудимости, снижении порогов чувствительности, когда нейтральные стимулы приобретают отрицательную эмоциональную окраску. В отличие от страха, который порождается конкретными причинами и связан главным образом с угрозой самому существованию человека как живого существа, тревога обычно имеет неопределенный характер и возникает при угрозе (нередко воображаемой) человеку как личности [22].

Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга и повышенно чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи с этим тревога выступает как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь и благополучие – как свое, так и близких людей.

Следовательно, если страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога – это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

В свою очередь страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективизированной форме, если предчувствия непропорциональны опасности и тревога принимает затяжное течение. В некоторых случаях страх представляет своеобразный клапан для выхода лежащей под ним тревоги, подобно лаве, вытекающей из жерла вулкана. Если человек начинает бояться самого факта возникновения страха (страх страха), то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку он боится, а точнее опасается, всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

В психологии различают тревожность как эмоциональное состояние (ситуативная тревожность) и как устойчивую (личностная тревожность) индивидуальную и психическую особенность, проявляющуюся в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

*Ситуативная* тревожность порождается объективными условиями, содержащими вероятность неуспеха и неблагополучия (в частности, в ситуации оценки способностей достижений личности – например, на экзамене и т. п.). В таких условиях тревожность может играть положительную роль, способствует концентрации энергии на достижении желаемой цели, мобилизации резервов организма и личности для преодоления возможных трудностей. Иными словами, ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если не переходит определенного оптимального уровня. Безразличие к трудностям и безответственное отношение к поставленным целям при полном отсутствии ситуативной тревожности снижают эффективность деятельности и не позволяют добиться наилучших результатов. Однако и повышенная ситуативная тревожность, при которой возбуждение и беспокойство значительно превышают уровень возможных затруднений, снижает результативность деятельности. Таким образом, повышенная ситуативная тревожность имеет дезадаптивный характер. Оптимален такой уровень тревожности, который сопоставим с объективными условиями, ее вызвавшими, и достаточен для мобилизации сил на преодоление возникающих препятствий.

Ситуативную тревожность у детей может провоцировать резкое изменение привычной обстановки (например, расставание с родителями, поступление в детский сад и школу), а также нарушение отношений со сверстниками. В школьном возрасте особенно значимы ситуации публичной оценки, в том числе ответ у доски, контрольные работы и т. п.

Особого внимания требуют дети с *устойчивой личностной* тревожностью. Вопрос о ее происхождении остается дискуссионным. Специалисты, рассматривающие тревожность как свойство темперамента, подчеркивают ее природную обусловленность индивидуальными особенностями эндокринной и нервной систем. При интерпретации тревожности как характеристики личности решающая роль в ее возникновении признается за социальными факторами.

Страх и тревога как относительно эпизодические реакции имеют свои аналоги в форме более устойчивых психических состояний: страх – в виде боязни, а тревога – в виде тревожности. Общей основой всех этих реакций и состояний будет чувство беспокойства. Если страх и отчасти тревога скорее ситуационно, чем личностно, обуслов-

ленные психические феномены, то боязнь и тревожность, наоборот, скорее личностно мотивированы и, соответственно, более устойчивы.

При состояниях беспокойства (тревожности и боязни) страх прячется в различных темных закоулках психики, выжидая подходящего момента для своего проявления.

В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечается двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов (логореи). Типична многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, бесперывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества. Стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. Эту неопределенность трудно перенести. Вот почему в качестве защитной меры происходит произвольная подстраховка на случай возникновения критической ситуации. В связи с этим новое отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное. Подобное отношение способно вызвать при соответствующих условиях еще больший прилив тревоги.

Для состояния беспокойства с *преобладанием боязни* типична медлительность, скованность и «топтанье на одном месте». Речь невыразительна, мышление инертно, на сердце «тяжесть», настроение временами мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идей самоуничтожения, мыслей о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых страхом сферах жизнедеятельности. Состояние боязни, таким образом, имеет более избирательный и динамичный характер. Следовательно, тревожность напоминает в чем-то проявления холерического, а боязнь – флегматического темпераментов. В ряде случаев длительно действующие аффекты тревоги и страха действительно способны заострить крайние типы темперамента.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в напряженном ожидании, часто пугается, редко улыбает-

ся, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устает, ему свойственны проходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывают сногворения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет, по существу, сам с собой, со своим неосознаваемым «я». Характерны внезапные пробуждения с ясным сознанием, обдумыванием беспокоящих вопросов и нередко их решением. Отсутствует «чувство сна», имеется стремление как можно раньше проснуться, при этом появляется спешка, страх не успеть, и все начинается снова.

Общение становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникают замешательство и торможение при внезапных вопросах. Особенно это заметно при разговоре по телефону, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное.

Существуют так называемые возрастные пики тревожности. На определенных возрастных этапах повышение тревожности бывает связано с неблагополучием в наиболее значимой для человека сфере деятельности. У детей раннего возраста тревожность порождается разлукой с матерью. В возрасте 6 – 7 лет главную роль играет адаптация к школе, в младшем подростковом – общение со взрослыми (родителями и учителями), в ранней юности – отношение к будущему и проблемы, связанные со взаимоотношениями полов. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения тревожности у детей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (после 30 и особенно после 35 лет) дети более беспокойны, что отражает тревожность самих родителей, преимущественно матери, поздно вышедшей замуж и к тому же долго не имевшей детей. Поэтому развитие «поздних» детей протекает под знаком постоянных забот и беспокойств. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их иной раз к инфантильности и неуверенности в себе.

### *Агрессивность*

Агрессивность – склонность к причинению другим морального или физического ущерба. В той или иной мере встречается почти у всех детей младшего возраста вследствие недостаточной произвольности поведения и несформированности моральных норм. В условиях неправильного воспитания эта особенность может закрепиться и впоследствии перерасти в устойчивую черту поведения.

Агрессивность маленького ребенка проистекает от неудовлетворения его потребностей. В младенческом и раннем возрасте ребенок в удовлетворении своих потребностей еще всецело зависит от родителей, которые не всегда находят возможность своевременно пойти ему навстречу. В результате ребенок испытывает раздражение и гнев, проявляемые сначала криком, а затем и непосредственно агрессивными действиями. Так, годовалый ребенок, рассердившись на мать, может попытаться ее ударить. Но агрессивность по отношению к родителям дети довольно быстро учатся сдерживать, поскольку она явно не дает желаемого эффекта и встречает действенный отпор. Уже трехлетний ребенок, сдерживая активную враждебность, скорее предпочтет, например, затопать ногами либо разрядить свой гнев на неодушевленном предмете (в частности, игрушке). Последний тип поведения – так называемая смещенная агрессия – встречается у людей всех возрастов, когда невозможно направить гнев на объект, непосредственно его вызвавший, и для разрядки избирается безопасный объект.

Однако по отношению к сверстникам агрессивность продолжает оставаться распространенным типом реагирования на протяжении всего дошкольного детства. В психологии различают так называемую инструментальную и враждебную агрессию. Вторая имеет своей непосредственной целью причинение страдания и у детей встречается довольно редко. Инструментальная агрессия сопровождает действия, направленные на достижение некоторой нейтральной цели. Большинство агрессивных проявлений детей оказываются инструментальными, они сосредоточиваются вокруг предметов: дети пытаются отнять друг у друга игрушки и лакомства либо активно защищаются от таких попыток.

В подобных ситуациях агрессивность, если она не выходит за разумные пределы, играет даже положительную роль. Она выступает неотъемлемым элементом борьбы за свои права, за достижение желаемого результата. Однако если ребенок избирает исключительно

агрессивную стратегию поведения, то в итоге оказывается в проигрыше, поскольку для успешного существования в мире людей важно не столько умение подавить другого человека, сколько наладить с ним конструктивное сотрудничество. Если же ребенок с помощью простейшей стратегии враждебных и насильственных действий неоднократно добивается успеха, то он теряет интерес к освоению более конструктивного поведения. Агрессивность, таким образом, закрепляется и создает над взрослеющим человеком ореол недоброжелательности и неуживчивости.

Хотя уровень агрессивности детей зависит от конкретной ситуации, существуют также устойчивые индивидуальные различия в склонности к агрессивному поведению. Например, рождение нового ребенка в семье или развод родителей может вызвать временное усиление агрессии. Сильная агрессия, которая сохраняется дольше, чем несколько месяцев, становится признаком устойчивого типа поведения. Склонность агрессивного ребенка воспринимать действия другого как враждебные оказывается частью порочного круга, в котором подкрепляется и усиливается агрессивность. Его агрессивные реакции в житейских ситуациях могут постоянно вызывать агрессивные действия других. В результате агрессивный ребенок сам часто подвергается нападкам со стороны других детей, и его уверенность во враждебности намерений других укрепляется.

Установлено, что закрепление форм агрессивного поведения происходит под влиянием неблагоприятных внешних условий – авторитарного стиля воспитания, недостатков нравственного воспитания, деформации системы ценностей в семейных отношениях и т. п. Эмоциональная холодность или чрезмерная строгость родителей часто приводят к накоплению внутреннего психического напряжения у детей, которые стараются разрядить его через агрессивные действия. Отрицательное влияние на детей и подростков оказывает также некритическое восприятие некоторых кино- и видеофильмов, в которых агрессивное поведение персонажей преподносится как образец мужества и силы.

#### ***4.2.2. Трудные дети***

Трудные дети – широкое обобщенное понятие, используемое в научной и главным образом в научно-популярной литературе, а также в педагогической публицистике для обозначения обширной категории

детей, демонстрирующих явное отклонение в личностном развитии. Отнесение ребенка к данной группе осуществляется, как правило, по внешним проявлениям его индивидуально-психологических особенностей, служащих препятствием для нормального протекания воспитательного процесса. Причины, лежащие в основе нарушений характера и поведения ребенка, бывают разнообразны. Нередко к трудным относят детей, существенно различающихся по своим индивидуальным особенностям. Оценка ребенка как трудного преимущественно отражает мнение родителей и педагогов, а не его конкретные психофизиологические характеристики [23, 27].

В современной литературе трудными обычно называют детей, чье поведение резко отклоняется от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Поэтому используется также синоним «трудновоспитуемые дети». Они наименее склонны следовать педагогическим предписаниям и проявляют крайнюю невосприимчивость к традиционным педагогическим воздействиям.

Одна из основных причин, порождающих затруднения в воспитательном процессе, – это психические заболевания и так называемые пограничные состояния. Ребенок, страдающий, например, психопатией или ранним детским аутизмом, безусловно выделяется из массы нормально развивающихся сверстников, и его воспитание значительно затруднено. Однако отнесение его к категории трудных не вполне оправдано, так как его отклонения подлежат преимущественно медицинской коррекции. Если поведение ребенка заставляет заподозрить у него нервно-психические отклонения, необходимы консультации с психоневрологом, невропатологом, детским психиатром, которые выносят квалифицированный диагноз и назначают соответствующее лечение (меры педагогической коррекции могут оказаться неэффективными). В отдельных случаях рекомендуется индивидуальное обучение.

Некоторые нарушения поведения могут быть вызваны врожденными или приобретенными психофизиологическими отклонениями, которые не относятся к психическим заболеваниям. Это так называемая ранняя детская нервность, проявления так называемого алкогольного синдрома плода, возникающего вследствие алкогольной интоксикации на пренатальной стадии развития. К нерезким психофизическим нарушениям относят также минимальную мозговую дисфункцию, возникающую вследствие воздействия разнообразных вредоносных факторов

на ранних этапах развития. Наиболее распространенным следствием этого нарушения выступает так называемый гиперактивный синдром, который вследствие дисбаланса процессов возбуждения и торможения в нервной системе проявляется в чрезмерной активности, импульсивности, неспособности к произвольной регуляции поведения. Дети, страдающие подобными отклонениями, нуждаются в индивидуальном подходе в воспитании с учетом особенностей их психофизического развития. Зачастую скорректировать их поведение удастся при условии сочетания индивидуально подобранных мер педагогического воздействия и лечебно-коррекционных мероприятий.

В большинстве случаев медицинское обследование трудных детей констатирует нормальный уровень их психофизического развития. Очевидно, что отклонения в их поведении обусловлены внешними – социальными и педагогическими – факторами.

Наиболее распространенная причина временных отклонений заключается в недостаточном учете со стороны родителей и педагогов возрастных особенностей развития ребенка. В отечественной детской психологии установлено, что индивидуальное развитие осуществляется в виде чередования так называемых стабильных и критических возрастов. В рамках последних происходит переход ребенка на качественно новый этап развития, реализация формировавшихся ранее психических новообразований. При этом взрослые не всегда справедливо оценивают возросшие способности и потребности ребенка и продолжают осуществлять устоявшиеся, но более адекватные меры педагогического воздействия. В такой ситуации критический возраст превращается в подлинно кризисный этап, чреватый нарушениями в поведении ребенка. В этом аспекте особенно значим кризис трех лет, когда формируется самосознание ребенка, что требует иного к нему отношения, а также кризис подросткового возраста, в рамках которого ребенок склонен переоценивать свои возросшие возможности, а старшие, наоборот, продолжают относиться к нему, как к маленькому. Многочисленные исследования подтверждают, что при адекватном подходе к формирующейся личности критический возраст может протекать бесконфликтно, поэтому определение «трудный возраст» достаточно условно. Учет возрастных особенностей развития позволяет избежать многих трудностей, характерных не столько для определенного возрастного этапа, сколько для индивидуальной ситуации развития.

В ряде случаев нарушения учебно-воспитательного процесса бывают порождены хронически неадекватными условиями педагогического воздействия на ребенка. Неблагоприятный морально-психологический климат в семье часто становится той почвой, на которой возникают отклонения в развитии личности. Недостаточные либо, наоборот, чрезмерные требования к ребенку порождают его нежелание и неспособность воспринимать педагогические воздействия. Особо негативную роль играет отсутствие единства требований со стороны родителей. Воспитание, основанное на нравоучениях и наказаниях, обычно не приводит к долговременному положительному эффекту: привыкнув подчиняться только из страха, ребенок легко идет на любые проступки, стоит лишь контролю ослабнуть. Поэтому жалобы родителей и педагогов на поведение детей следует рассматривать комплексно, с учетом возможных ошибок в воспитании. Большую помощь может оказать в этом семейная психологическая консультация, школьная психологическая служба, где поведение ребенка анализируется в контексте всей совокупности условий развития. Часто определенные меры психотерапевтической коррекции внутрисемейных отношений помогают решить проблему трудного ребенка.

#### ***4.2.3. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)***

При этом заболевании наблюдается задержка в темпах развития функциональных систем мозга, отвечающих за поведение, речь, внимание, память и другие виды высшей психической деятельности. Умственное развитие детей с синдромом находится в пределах нормы или чуть ниже, но в отличие от сверстников по мере обучения у них нарастают отклонения психических функций, которые приводят к трудностям в обучении. Так как нагрузки в школе для них непосильны, то они становятся неуспевающими, а из-за бесконечных замечаний теряют веру в себя и свыкаются с мыслью, что они совершенно никчемные, абсолютно неисправимые. Такие дети составляют группу риска в отношении алкоголя, курения, наркомании. Среди них распространена подростковая преступность.

В последнее время специалисты показали, что гиперактивность выступает одним из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у таких детей. Основной же дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Поэтому подоб-

ные нарушения более точно классифицируются как синдромы дефицита внимания.

Нарушения поведения, связанные с гиперактивностью и недостатками внимания, проявляются у ребенка уже в дошкольном детстве. Однако в этот период они могут выглядеть не столь проблемно, поскольку частично компенсируются нормальным уровнем интеллектуального и социального развития. Поступление в школу создает серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции. Именно поэтому дети с признаками синдрома дефицита внимания не в состоянии удовлетворительно справляться с требованиями школы.

Как правило, в подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, но гиперактивность обычно исчезает и нередко, напротив, сменяется сниженной активностью, инертностью психической деятельности и недостатками побуждений.

Специалисты выделяют следующие клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.
2. Неумение спокойно сидеть на месте, когда это требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия, экскурсии и т. д.).
5. Неумение сосредоточиться: на вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца.
6. Сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания) при выполнении предложенных заданий.
7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.
9. Неумение играть тихо, спокойно.
10. Болтливость.
11. Мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома (например, игрушек, карандашей, книг и т. д.).

14. Способность совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Наличие у ребенка по крайней мере восьми из перечисленных выше 14 симптомов, которые постоянно наблюдаются в течение как минимум шести последних месяцев, служит основанием для такого диагноза, как синдром дефицита внимания.

Все проявления данного синдрома можно разделить на три группы: признаки гиперактивности (симптомы 1, 2, 9, 10), невнимательности и отвлекаемости (симптомы 3, 6 – 8, 12, 13) и импульсивности (симптомы 4, 5, 11, 14).

Эти основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых прежде всего относятся слабая успеваемость на занятиях, затруднения в общении с другими людьми.

Низкая школьная успеваемость – типичное явление для гиперактивных детей. Она обусловлена особенностями их поведения, которое не соответствует возрастной норме и представляет серьезное препятствие для полноценного включения ребенка в учебную деятельность. Во время урока этим детям сложно справиться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания. Навыки чтения и письма у этих детей значительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы выглядят неряшливо и характеризуются ошибками, которые появляются вследствие невнимательности, невыполнения указаний учителя или угадывания. При этом дети не склонны прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых.

Нарушения поведения гиперактивных детей влияют не только на школьную успеваемость, но и во многом определяют характер их взаимоотношений с окружающими людьми. В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Среди детей они служат источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными.

В семье эти дети обычно страдают от постоянных сравнений с братьями и сестрами, поведение и учеба которых ставится им в пример. Они недисциплинированы, непослушны, не реагируют на замечания, что сильно раздражает родителей, вынужденных прибегать к частым, но не результативным наказаниям. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечается деструктивное поведение, агрессивность, упрямство, лживость, склонность к воровству и другие формы асоциального поведения.

В работе с гиперактивными детьми большое значение имеет знание причин наблюдаемых нарушений поведения. В настоящее время этиология и патогенез синдромов дефицита внимания выяснены недостаточно. Но большинство специалистов склоняются к признанию взаимодействия многих факторов, в числе которых:

- органические поражения мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и пр.);
- перинатальная патология (осложнения во время беременности матери, асфиксия новорожденного);
- генетический фактор (ряд данных свидетельствует о том, что синдром дефицита внимания может носить семейный характер);
- особенности нейрофизиологии и нейроанатомии (дисфункция активирующих систем ЦНС);
- пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания);
- социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательных воздействий и пр.).

Исходя из этого работа с гиперактивными детьми должна проводиться комплексно, с участием специалистов разных профилей и обязательным привлечением родителей, учителей, психологов [23, 27].

В настоящее время люди еще далеки от точного понимания всех психологических звеньев, всей психологической структуры различных эмоциональных реакций, состояний и эмоционально-личностных качеств. Современные психологические знания об этих явлениях пока неполны. Один из путей, который поможет раскрыть нормальные закономерности работы эмоционально-личностной сферы – это нейропсихологический путь изучения ее нарушений, который в конце концов позволит уточнить ее мозговую организацию.

Можно предполагать, что степень выраженности того или иного эмоционального нарушения у ребенка и то, будет ли оно выражено

вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности ребенка.

Своевременная диагностика отклонений может стать «краеугольным камнем» предотвращения появления и развития социально неприемлемых новообразований личности. Для психолога поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы – это важный показатель в понимании мира маленького человека, который свидетельствует о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое страх?
2. Каковы причины формирования страхов у детей?
3. В чем заключаются разновидности и специфика страхов у детей?
4. Что такое тревожность?
5. В чем состоит отличие страха от тревожности?
6. Чем характеризуется ситуативный фактор в формировании страхов и тревожности?
7. Что такое агрессия?
8. Каковы причины формирования детской агрессии?
9. Дайте определение понятию «трудные дети».
10. Какие вы знаете причины формирования гиперактивности детей?
11. Каковы симптомы детской гиперактивности?

## **Глава 5. ПСИХОСОМАТИКА И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Первичная социализация ребенка в семейной системе сопровождается, как правило, формированием потенциала психосоматической проблемы. Так, чрезмерная жесткость со стороны родителя, ограничение вербального негативного отреагирования со стороны ребенка формируют в отдаленном периоде тенденции гипертензии; страх родительского наказания может провоцировать с высокой вероятностью функциональные нарушения дыхательной системы; родительские манипуляции поощрениями и наказаниями также могут вы-

звать функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы.

Рассмотрим наиболее яркие взаимосвязи между детско-родительскими отношениями и психосоматической проблемой.

### **5.1. Психологическая картина личности при бронхиальной астме (БА)**

Преимущественно больные бронхиальной астмой происходят из семей, в которых они при заботливых, но эмоционально фрустрирующих родителях подвергаются не учитывающему индивидуальные особенности нормативному воспитанию (Bach, 1969). Связь с более слабым родителем была сильнее, так как здесь предоставлялись относительно лучшие возможности отношений. Агрессивные побуждения по отношению к доминирующему родителю, переживаемые как экзистенциальная угроза, ребенок подавляет [38].

Таким образом, приобретается опыт, что безопаснее всего жить с гораздо более сильным партнером, даже если ценой этой безопасности становятся постоянно подавляемые собственные притязания. Даже если поведение партнера становится оскорбительным или фрустрирующим, каждый протест следует сдерживать, так как бунт все равно не имеет смысла. Биография этих больных показывает, что они вновь и вновь направляют себя в такие отношения беспомощной зависимости, одновременно переживая бессильный страх при угрозе потери таких значимых лиц окружения, отношение к которым сохраняется амбивалентным (Rose, 1976).

Конфликтная ситуация, провоцирующая приступ, содержит, с одной стороны, элементы реальной или воображаемой фрустрации или обиды, а с другой – страх потери зависимых отношений, обеспечивающих безопасность. Нередко приступ следует за ситуациями, требующими от больного направленной вовне, самоутверждающей и агрессивной активности, которую он не в состоянии продуцировать вследствие общего чувства беспомощности и бессилия или из страха потери лишаящего власти, но гарантирующего безопасность значимого лица.

При консультировании больного психотерапевтом, психологом или психиатром специалист собирает тщательный психологический анамнез, который должен содержать данные о нервно-психических

заболеваниях родителей больного (фактор наследственности и одновременно экология микросоциальной группы), психосоматических заболеваниях членов семьи, периоде беременности и взаимоотношениях в семье в этот период, а также родах и взаимоотношениях в это время. Эти сведения позволяют сформировать представление о наличии моделей психосоматического реагирования в семьях, об отношении к беременности и формировании отношения матери к будущему ребенку, а также о характере той среды, в которой он должен появиться [41, 42].

Далее подробно уточняются условия раннего развития ребенка, наличие в детстве нервно-психических заболеваний. Исследованию подвергают микросоциальную среду: уточняют характер взаимоотношений с сибсами, с каждым из родителей или кровных родственников, стиль воспитания и взаимоотношения между родителями. Исследуют характерные периоды развития пациента, его успеваемость в школе, взаимоотношения с учителями и сверстниками. Особое внимание уделяется эпизодам нервно-психических нарушений, психотравмирующих обстоятельств и их влияния на личность пациента. Внимательно выясняют все факторы, оказывающие воздействие на соматическую сферу, изучают индивидуально-личностный смысл астматических симптомов, их субъективное восприятие, то место, которое они занимают в структуре мировосприятия больного, в системе его адаптации к жизни.

Полезно взглянуть на астматические симптомы не только глазами больного, но и с позиций членов семьи (или другой микросоциальной группы). Это позволяет глубже понять «условную желательность» болезни, невротическую выгоду, которую она приносит больному, оценить конфликтогенно провоцируемые приступы удушья как способ патологической адаптации к микросоциальной среде. Кроме того, таким образом становится понятно, как болезнь одного из членов семьи позволяет функционировать особым путем всей семье, создавая групповую форму психологической защиты.

Анамнестические данные должны быть подтверждены и уточнены данными психологического обследования. При этом в центре внимания оказывается исследование особенностей личности больного, характерологические особенности, особенности эмоционального реагирования и микросоциального окружения. Для исследования личности больного существует большое количество тестов, выбор ко-

торых нужно осуществлять в соответствии с целями исследования и рабочей гипотезой.

Анализируя информацию, полученную анамнестическими, клинико-психологическими и экспериментально-психологическими методами, психотерапевт формирует представление о когнитивных особенностях личности – особенностях, способствующих формированию личностных конфликтов, созданию неадекватного, нереалистичного образа «я» и семьи, защитно искажающих восприятие пациентов и, таким образом, участвующих в формировании нервно-психического механизма патогенеза БА. Когнитивные особенности проявляются через эмоциональные реакции. Следовательно, можно узнать, что кроется за блокированием эмоциональных переживаний и снижением осознания – замечания актуально переживаемых эмоций и потребностей. Тестовый материал структурирует клинические наблюдения, органически связывая его с другими данными. Очевидной становится центральная роль тревоги, которая рождается из неадаптивных стереотипов поведения и эмоциональных нарушений (блокирование эмоций или их растормаживание).

Анамнестические и тестовые данные об особенностях семейной системы показывают, как эти особенности больных формируются и функционируют в рамках семейной системы, создавая «семейные мифы» (групповая форма защиты) и для чего служат правила и ценностные ориентации в таких семьях. Понимание этих важных моментов объясняет индивидуально-личностный смысл конфликтного симптома бронхоспазма у больного и дает ключ к построению терапевтического вмешательства [37].

## **5.2. Психологическая картина личности при эссенциальной гипертонии**

Эссенциальная гипертония часто встречается у членов одной семьи и может интерпретироваться в смысле «психологического наследования» (Hermannetal, 1989). В формировании гипертонии играет роль и непосредственное взаимодействие в семье, что показывают исследования конфликтного поведения в семьях с отцом-гипертоником, в которых изучалась семья как клиническое единство, исходя из системного видения симптомов (Baeretal, 1959, 1933; Baer, 1983).

Структура личности члена семьи – например, конфликтно-агрессивный импульс гипертоника – затрагивает поведение взаимодействия семьи в целом («семейное накопление» эссенциальной гипертонии). В каждой семье между родителями и детьми формируются правила, по которым регулируются конфликты; в семьях с отцом-гипертоником дети имеют менее эффективные возможности для перенесения и решения конфликтов, о чем свидетельствует преобладание в этих случаях негативно-невербальной коммуникации (например, не давать ответ, отворачивать голову, избегать контакта взглядами). Разнообразные исследования указывают на то, что ограниченное восприятие конфликта и стресса и избегание конфликта коррелирует с появлением повышенного давления крови, т. е. это типы поведения, которые дети в процессе социализации в семье приобретают от гипертоника-отца. Эта точка зрения могла бы наряду с генетическим компонентом открыть дополняющий аспект возможного воспроизведения эссенциальной гипертонии [38, 41, 42].

Семейное взаимодействие характеризуется своего рода запретом на речь или коммуникацию, затрагивающим также и невербальную сферу, вследствие чего преобладают понимающие, наблюдающие, контролирующие, сдерживающие активности, в то время как отдающие, сообщающие, участвующие выражения появляются редко (Kroger, Petzold, 1985).

### **5.3. Психологическая картина личности при кардиофобическом неврозе**

Конфликт, который с большим постоянством обнаруживается при кардиофобическом неврозе, – это конфликт разрыва у высокоамбивалентной личности, которая обнаруживает, с одной стороны, способность к самозащите, а с другой – ограниченность своих возможностей и угнетающую зависимость. Конфликт в виде разрыва четко связан с вызывающей его ситуацией (смертью близких, отъездом, болезнью) – со всем, что угрожает одиночеством в представлении больного. Существует также связь с депрессивным типом реагирования личности с сильной амбивалентной установкой, причем в фантазиях постоянно фигурирует агрессивное желание смерти и одновременно ожидание чудесного спасения (Бройтигам и др., 1999).

Склонность к симбиотическим отношениям, депрессивно-симбиотические фантазии на тему слияния у больных с кардионеврозом вызывают внешние и внутренние трудности при разрыве тесных связей с матерью и отцом. Так же тяжело может восприниматься смерть окружающих, которую пациенты переживают так, как если бы это была их собственная судьба.

Что касается психодинамических условий, то в первую очередь следует выделить фиксацию и симбиотические отношения с матерью, прежде всего у молодых мужчин. Среди больных с кардиофобией много единственных в семье детей, часто растущих без отца. Здесь также много младших сыновей, которые очень привязаны к матери. [38, 41, 42].

Ситуация единственного ребенка, сына, который имел мало возможностей завязать отношения вне семьи и был вынужден длительное время ограничиваться контактами с одним человеком, играет причинную роль в дальнейшей несамостоятельности и сложностях при разлуке. Фрейд впервые констатировал, что это не столько отвержение само по себе, сколько общая изнеженность, которая делает позже человека неспособным отказаться от любви или хотя бы временно довольствоваться меньшим. Чрезмерная ранняя привязанность предрасполагает к неврозу. Общие нейропсихологические данные указывают и на то, что каждое привыкание – это одновременно и отказ, так как оно слабо подготавливает человека к естественным трудностям жизни. Особенно неблагоприятно действует привязанность или чередование привыкания и резкого его прерывания.

### **Контрольные вопросы**

1. Каковы социально-психологические причины сердечно-сосудистых заболеваний?
2. Какие вы знаете наиболее распространенные сердечно-сосудистые заболевания с психосоматическим компонентом?
3. Опишите психологическую картину личности при эссенциальной гипертонии.
4. Опишите психологическую картину личности при кардионеврозе.
5. Перечислите основные принципы психотерапии пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

6. Каковы причины бронхиальной астмы (экологические, психологические, социальные)?
7. Какова статистика распространения бронхиальной астмы среди населения?
8. Почему бронхиальная астма – это обратимое заболевание?
9. Каковы личностные особенности пациента с диагнозом «бронхиальная астма»?
10. Каковы психологические особенности нуклеарной семьи пациента с диагнозом «бронхиальная астма»?
11. Перечислите типы «сценариев» течения бронхиальной астмы.
12. Каковы особенности психотерапии пациентов, больных бронхиальной астмой?

## **Глава 6. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

Умение человека совладать (копинг) с трудными ситуациями жизнедеятельности – важный критерий адаптивного социального поведения. Актуальность заявленной проблемы обусловлена периодичностью возникновения ситуаций и событий в жизни человека, касающихся семейных отношений, здоровья, образования, профессии, в которых «привычные» модели и стратегии поведения перестают быть эффективными. В фокусе исследования совладающего поведения находятся рефлексивные, креативные и целеполагающие ресурсы человека, за счет которых он справляется с проблемой [33, 34, 35, 37].

Проблема совладающего поведения в зарубежной психологии рассматривается с 60-х годов XX века. Теоретической основой западных исследований стали представления о природе механизмов психологической защиты, стрессов, когнитивных стратегий.

Так, Лазарус и Фолкмен подчеркивают роль взаимосвязи ментальных конструкторов и способов реагирования на жизненные трудности. Коста и МакКрей делают акцент на влиянии личностных свойств и состояний, определяющих предпочтение индивидом тех или иных стратегий поведения в трудных ситуациях [36]. Лер и Томэ уделяют большое внимание анализу содержания событийности трудных ситуаций. Интерпретация сути совладания связана также с изучением фе-

номена стресса и поведения человека в нем. В зависимости от выбранной точки отсчета авторы по-разному определяют детерминанты совладающего поведения. Это и анализ проблем адаптации индивида в окружающем социуме, и проблемы духовного самоопределения, позволяющего сделать выбор с учетом личностного потенциала [36].

Зарубежные исследователи выделяют следующие способы совладающего поведения: решение проблем, социальная поддержка, эскапизм [36].

В отечественной психологии данная проблема исследуется с начала 90-х годов прошлого столетия. Предметом исследований выступают трудные ситуации и события жизнедеятельности в семейной системе, образовании в возрастном аспекте, а также в профессиональных группах, клинической практике.

В отечественной психологии исследования отправляются от субъективно-деятельностной теории, и все авторы признают осмысленный, осознанный характер совладающего процесса (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова, А. В. Брушлинский, В. В. Знаков, Е. А. Сергиенко, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, Л. И. Анцыферова, В. А. Бодров, Л. А. Китаев-Смык, Е. В. Либина, А. В. Либин и др.).

Эмпирические результаты исследований совладающего поведения наиболее репрезентативны в медицинской психологии, психологии труда и инженерной психологии, в клинической психологии (В. А. Абабков, И. А. Горьковая, Н. А. Русина, Н. И. Сирота, В. М. Ялтонский, В. А. Бодров, Л. Г. Дикая, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Постылякова, Н. А. Сирота, В. А. Ташлыков и др.).

Результаты современных отечественных исследований совладающего поведения указывают на следующие его особенности [13, 14, 15, 16, 21].

1. Содержанием анализа процесса совладания выступают характеристики поведения субъекта в трудной ситуации: черты характера, специфические особенности деятельности, сформированность личностно-регуляторных свойств, следование социальным нормам.

2. Эффект совладания обеспечивается через формирование альтернативной (осознанной) модели поведения, подразумевающей создание новой, т. е. адаптивной, ситуации (нивелирующей напряжение) или ее принятие (если невозможно ее изменить).

3. Главный отличительный признак совладающего поведения – наличие жизнеспособного психологического ресурса: позитивное отношение к жизнедеятельности, планирование, программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность и др.

4. В разные периоды жизни человек выбирает разные «совладающие опоры» (субъективные и адекватные или зависимые и неадекватные) [33, 34].

5. Параметры совладания динамичны и зависят от субъективного переживания сложности ситуации либо от преобразования личностных свойств в ситуации.

И отечественные, и западные исследователи проблемы подчеркивают значимость влияния социокультурных и личностных детерминант на выбор копинг-стратегий и учитывают следующие положения:

1. Человеку свойственно проявлять инстинкт преодоления (Фромм, 1992), познавательно-поисковую активность (Аршавский, Ротенберг, 1976) во взаимодействии с различными ситуациями, в том числе и трудными.

2. На предпочтение способов совладания влияют свойства личности и психоэмоциональные состояния.

3. Выбор способов реагирования на сложные жизненные ситуации зависит от степени совладающей компетенции личности (знаний, умений, навыков совладания).

4. Трудные ситуации жизнедеятельности могут быть созданы и самим человеком, а не только внешними объективными обстоятельствами.

5. Совладающие способы реагирования определяются установками, переживаниями и эмоциями, отношениями, жизненным опытом, мышлением (всей иерархической структурой психики).

К настоящему времени не выявлен единый универсальный механизм совладающего поведения с широким спектром трудных ситуаций и событий. В психологии ведется дискуссия о детерминантах процесса совладания. Многие отечественные психологи сходятся во мнении о взаимосвязи между субъективным восприятием события и возможностями личности (психологическим ресурсом). Иначе говоря, совладающее поведение активно исследуется в направлении поиска личностных детерминант этого процесса. В частности, изучались та-

кие детерминанты, как локус контроля, оптимизм, жизнестойкость, когнитивные стили, социокультурные факторы; личностные и индивидуально-психологические качества; принадлежность к определенной культуре; типы межличностных отношений.

В предлагаемой работе предпринята попытка выделить значимость личностных ресурсов совладания в трудных ситуациях жизнедеятельности (возникающих в семье, образовании, здоровье, профессии), а именно рефлексии, целеполагания, креативности.

Вдохновением послужили исследования Л. И. Анцыферовой, которая рассматривает совладающее поведение, или копинг, как жизнотворческое дарование личности. Также на работу над пособием повлияли труды К. А. Абульхановой, где отмечается конструктивная, преобразующая сила совладания, иницирующая направленность на мир и самого себя [35].

Человек при столкновении с трудной ситуацией, осознанно использует множество альтернатив. Верна точка зрения о том, что совладающее поведение связано прежде всего с целеполаганием, прогнозированием, моделированием, оценкой результатов, творческим преобразованием трудной (проблемной) ситуации [34].

Изучение ресурсов креативности, рефлексии, целеполагания как психологических ресурсов, обеспечивающих совладание личности с трудностями, кризисами и даже жизненными потрясениями, крайне актуально в современной нестабильной, изменчивой реальности.

Рассмотрим реализацию описанных выше идей на примере исследования отношений в супружеских парах, ожидающих ребенка.

*Эмпирической базой исследования* стала женская консультация при роддоме № 2 г. Владимира.

В исследовании приняли участие 18 супружеских пар: беременные женщины в возрасте от 18 до 32 лет со сроком от 6 до 20 недель и их мужья.

Использовались следующие психодиагностические методики: опросник удовлетворенности браком (В. В. Столин, Г. П. Бутенко, Т. Л. Романова); опросник «Шкала любви и симпатии» (З. Рубин, модификация Л. Я. Гозмана и Ю. Е. Алешиной); опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность (ПЭА)» (А. Н. Волкова, модификация В. И. Слепковой); методика «Тест отношений беременной (ТОБ(б))» (И. В. Добряков); опросник «Самочувствие, активность,

настроение (САН)» (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников).

В ходе исследования особенностей эмоциональных отношений в супружеских парах и психоэмоционального состояния женщин в период ожидания ребенка были получены следующие результаты.

Средний групповой результат удовлетворенности браком у супружеских пар ( $n = 36$ ) составил  $31,5 \pm 4,5$  (29 – 32 баллов – категория **скорее благополучные**), т. е. в группе испытуемых преобладали категории **скорее благополучных семей (60 %)** и **40 % переходных и неблагополучных семей**. После проведения психологического сопровождения супружеских пар с применением корректирующих упражнений рефлексивной, креативной, целеполагающей направленности средний групповой результат удовлетворенности браком составил  $37,3 \pm 2,8$  (33 – 38 баллов – категория **благополучные**), что указывает на преобладание в группе испытуемых категории **благополучных семей (100 %)** ( $t_{эмп} = 3,72 > t_{кр} = 2,7; p < 0,01; n = 18$ ).

Средний групповой результат по шкале «Любовь» у супружеских пар ( $n = 36$ ) составлял  $20,8 \pm 5,1$  и по шкале «Симпатия»  $20,9 \pm 3,7$  (min = 7 баллов, max = 28 баллов). Таким образом, у **56 % супружеских пар наблюдался средний уровень любви** ( $18,6 \pm 1,6$ ) и у 44 % уровень любви выше среднего ( $23,1 \pm 3,2$ ); у 44,5 % супружеских пар наблюдался средний уровень симпатии ( $19,2 \pm 2,4$ ) и у 55,5 % супружеских пар уровень симпатии выше среднего ( $22,6 \pm 2,8$ ).

После проведения психологического сопровождения супружеских пар с применением корректирующих упражнений рефлексивной, креативной, целеполагающей направленности средний групповой результат по шкале «Любовь» составил  $23,7 \pm 1,4$  и по шкале «Симпатия»  $22,4 \pm 1,1$  (min = 7 баллов, max = 28 баллов), что указывает на высокий (100 %) уровень любви ( $t_{эмп} = 1,30 < t_{кр} = 2,02; p < 0,05; n = 18$ ) и симпатии ( $t_{эмп} = 0,42 < t_{кр} = 2,02; p < 0,05; n = 18$ ) у супружеских пар.

Средний групповой результат по шкале «Понимание» у супружеских пар ( $n = 36$ ) составлял  $18,7 \pm 3,2$  (max = 30 баллов), по шкале «Эмоциональное притяжение» составлял  $18,2 \pm 2,9$  (max = 30 баллов) и по шкале «Авторитетность»  $17,9 \pm 4$  (max = 30 баллов). Это стало показателем того, что у супругов, ожидающих ребенка, в отношениях на среднем уровне были сформированы понимание, эмоциональное

притяжение и авторитетность. Уровень понимания у 33,3 % супружеских пар наблюдался значительно выше среднего; у 27,7 % супружеских пар уровень эмоционального притяжения и авторитетности также наблюдались значительно выше среднего. У остальных 66,7 % супружеских пар уровень понимания средний и ниже среднего; у 72,3 % супружеских пар уровень эмоционального притяжения и авторитетности наблюдались средние и ниже среднего, что послужило показанием к дальнейшему психологическому сопровождению данных испытуемых – супружеских пар.

После проведения психологического сопровождения супружеских пар с применением корректирующих упражнений рефлексивной, креативной, целеполагающей направленности средний групповой результат по шкале «Понимание» составил  $27,2 \pm 1,2$  (max = 30 баллов), по шкале «Эмоциональное притяжение»  $27,9 \pm 1$  (max = 30 баллов) и по шкале «Авторитетность»  $25,7 \pm 0,8$  (max = 30 баллов), что указывает на наличие в группе испытуемых высокого (100 %) уровня понимания ( $t_{эмп} = 2,94 > t_{кр} = 2,70; p \leq 0,01; n = 18$ ), эмоционального притяжения ( $t_{эмп} = 3,56 > t_{кр} = 2,70; p \leq 0,01; n = 18$ ) и авторитетности ( $t_{эмп} = 3,64 > t_{кр} = 2,70; p \leq 0,01; n = 18$ ).

По результатам исследования типа психологического компонента гестационной доминанты (ПКГД) у беременных женщин ( $n = 18$ ) средний групповой результат по показателю «Оптимальный тип ПКГД» составил  $3,8 \pm 2,8$ , по показателю «Гипогестогнозический тип ПКГД»  $5,4 \pm 2,9$ , по показателю «Эйфорический тип ПКГД»  $2,3 \pm 2,7$ , по показателю «Тревожный тип ПКГД»  $7,1 \pm 3,6$  и по показателю «Депрессивный тип ПКГД» средний групповой результат составил  $0,05 \pm 0,2$  (min = 1 балл, max = 7 – 9 баллов). Таким образом, 28 % испытуемых можно отнести к оптимальному типу переживания беременности ( $7,4 \pm 0,9$ ), остальные 72 % включены в «группу риска». В неё входят женщины, имеющие тревожный тип ПКГД – 66,1 % ( $7,5 \pm 1,4$ ) беременных женщин, гипогестогнозический тип ПКГД – 33,3 % ( $7,4 \pm 1,8$ ) женщин, эйфорический тип ПКГД – 22,2 % ( $7 \pm 0,6$ ) беременных женщин и депрессивный тип ПКГД – 5,5 % ( $1 \pm 0,2$ ) беременных женщин (min = 1 балл, max = 7 – 9 баллов).

После проведения программы психологического сопровождения супружеских пар с применением корректирующих упражнений рефлексивной, креативной, целеполагающей направленности в пе-

риод ожидания ребенка средний групповой результат по показателю «Оптимальный тип ПКГД» у беременных женщин стал составлять  $7,3 \pm 0,8$ , по показателю «Гипогестогнозический тип ПКГД»  $0,5 \pm 1,1$ , по показателю «Эйфорический тип ПКГД»  $0,3 \pm 0,4$  и по показателю «Тревожный тип ПКГД»  $0,2 \pm 0,6$ . Таким образом, все женщины (100 %) стали относиться к оптимальному типу переживания беременности ( $7,3 \pm 0,8$ ) ( $t_{эмп} = 4,39 > t_{кр} = 2,70$ ;  $p \leq 0,01$ ;  $n = 9$ ).

В ходе исследования самочувствия, активности и настроения у беременных женщин ( $n = 18$ ) средние значения по всем шкалам находились в пределах статистической нормы (4 балла): средний групповой результат по шкале «Самочувствие» составлял  $4 \pm 0,7$ , по шкале «Активность»  $4,05 \pm 0,6$  и по шкале «Настроение» средний групповой результат составлял  $4,1 \pm 0,8$ . У 40 % беременных женщин наблюдались низкие оценки по шкале «Самочувствие» ( $3,3 \pm 0,5$ ); у 50 % беременных женщин – низкие оценки по шкале «Активность» ( $3,6 \pm 0,2$ ) и у 55,5 % беременных женщин – низкие оценки по шкале «Настроение» ( $3,6 \pm 0,2$ ). Таким образом, психоэмоциональное состояние женщин нельзя было оценить как благоприятное, так как оценки, свидетельствующие о благоприятном состоянии, находились в диапазоне от 5,0 до 5,5 баллов.

После проведения программы психологического сопровождения супружеских пар с применением корректирующих упражнений рефлексирующей, креативной, целеполагающей направленности в период ожидания ребенка средний групповой результат по шкале «Самочувствие» у беременных женщин стал составлять  $5,7 \pm 0,2$ , по шкале «Активность»  $5,5 \pm 0,3$  и по шкале «Настроение» средний групповой результат равен  $5,6 \pm 0,2$ . Таким образом, у 100 % женщин после проведения психологического сопровождения психоэмоциональное состояние можно оценить как благоприятное (5,0 – 5,5 баллов – оценки, свидетельствующие о благоприятном состоянии).

Итак, программа психологического сопровождения с применением корректирующих упражнений рефлексирующей, креативной, целеполагающей направленности оказалась эффективной.

Под *креативностью* понимают следующее:

1. Формирование преимущественной позитивной коннотации ситуаций и событий.
2. Освоение функционального анализа причинно-следственных отношений.

3. Творчество эмоционального самовыражения.
4. Творчество в социально-психологических коммуникациях.

Под рефлексивным процессом понимается контроль рациональных и иррациональных убеждений.

*Рациональные убеждения* – оценочные суждения личностной значимости, которые проявляются в форме предпочтения (желания, потребности, симпатии и антипатии). Рациональные убеждения обеспечивают преобладание позитивных психоэмоциональных состояний и приближают человека к тому, что он хочет (Ellis, 1984).

В отличие от рациональных иррациональные убеждения формируют негативные психоэмоциональные состояния (депрессия, тревожность, вина, гнев) и неэффективные для конкретной ситуации действия (уход, откладывание, алкоголизм, злоупотребление лекарствами и др.). Характерная черта иррациональных убеждений – абсолютность («должен», «следует», «обязан»).

Под целеполаганием понимают модель желаемого результата или будущего, «первый шаг к осознанию процесса моделирования, разворачивающегося во времени». Сначала появляется опредмеченная потребность, т. е. осознанный мотив – желание совершить что-либо, разрабатывается предстоящий план, четко определяется последовательность действий. За целеполаганием следует этап воплощения в действительность замысла. Целеполагание определяет вектор действия (начальная фаза управления), способствует генерированию решений, классификации целей (ближайших и перспективных) в процессе решения проблем [37].

В заключение хотелось бы отметить, что дальнейшее исследование и изучение удивительной способности человека к самовосстановлению и адаптации через активизацию психологических ресурсов креативности, цели и рефлексии заслуживает огромного внимания [1, 2, 3, 4].

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое трудная ситуация или событие в жизнедеятельности?
2. Что такое совладающее поведение?
3. Назовите общее и различное в понимании совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии.
4. Раскройте содержание креативных, рефлексивных и целеполагающих ресурсов совладающего поведения в психотерапии семейных отношений.

## Глава 7. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ

### 7.1. Когнитивно-аналитическая психотерапия (А. Бек)

Когнитивно-аналитическая психотерапия позволяет осознать правила неадекватной интерпретации супружеских и других внутрисемейных отношений и заменить их правильными. Чтобы психотерапия была успешной, супруги должны понять базисное положение когнитивной психотерапии о зависимости эмоций от мышления: «Если мы хотим изменять чувства, надо изменять вызвавшие их идеи» [28].

Важная задача начального этапа – **сведение проблем** (идентификация проблем, имеющих в основе одни и те же причины, и их группировка). Эта задача относится как к симптомам (соматическим, психопатологическим), так и к эмоциональным проблемам. Другой вариант сведения проблем – идентификация первого звена в цепи симптомов, которое и запускает всю цепь проблемных отношений.

Следующий этап – **осознание, вербализация неадаптивных когниций**, искажающих восприятие реальности. Для этого можно использовать несколько приемов, например **экспериментальный метод**. В этом случае супруги получают подробные представления о некоторых положениях когнитивной психотерапии с обращением особого внимания на необходимость проведения различий между объективной и воспринятой реальностью. Уровень субъективного восприятия зависит от когнитивных процессов и связан с интерпретацией – обработкой сигналов первого уровня. На этом уровне могут наблюдаться значительные искажения из-за сбоев, ошибок и протекания когнитивных процессов, из-за автоматически включающихся в этот процесс оценочных когниций. Экспериментальный метод предполагает погружение супругов в значимые ситуации, в том числе по принципу «здесь и теперь», в присутствии психотерапевта.

Обращение внимания супругов на параллельно текущий поток мыслей в такой ситуации, вербализация этих мыслей обучают их **методике последовательного анализа своего восприятия** объекта или события. Распознавание неадаптивной когниции можно облегчить с помощью приема **коллекционирования автоматических мыслей**. Термин «неадекватная когниция» применяется к любой мысли, вызывающей неадекватные или болезненные эмоции и затрудняющей ре-

шение какой-либо проблемы. Супругам предлагается сосредоточиться на мыслях или образах, вызывающих дискомфорт в проблемной ситуации или сходных с ней. Неадекватные когниции, как правило, носят характер «автоматических мыслей». Они возникают без какого-либо предварительного рассуждения, рефлекторно и для клиента всегда имеют характер правдоподобных, вполне обоснованных, не подвергаемых сомнению. Они непроизвольны, не привлекают его внимания, хотя и направляют его поступки. Сфокусировавшись на них, супруги могут распознать их и зафиксировать. Обычно вне значимой, проблемной ситуации эти мысли осознаются с трудом. Оpozнание их облегчается при реальном приближении к такой ситуации.

**Метод «заполнения пустот»** используется, когда уровень испытываемых эмоций или симптомов носит умеренный характер и когниции, сопровождающие их, недостаточно оформлены, нечетки. В этом случае применяют схему анализа «АВС», предложенную Эллисом.

Супруги обучаются наблюдать за последовательностью **внешних событий (А) и реакцией на них (С)**. Последовательность становится ясной, если каждый из супругов заполняет пустоту в своем сознании, которая окажется связующим звеном между А и С, т. е. обозначит В. Это мысли или образы, возникающие в данный промежуток и делающие понятной связь между А и С. Следует вновь подчеркнуть, что в когнитивной психотерапии признается существование неадаптивной когниции как в образной, так и в вербальной форме.

После этапа обучения супругов умению идентифицировать свои неадаптивные когниции, нужно научить их **рассматривать свои неадаптивные когниции объективно**. Процесс объективного рассмотрения мыслей называется отдалением.

Следующий этап условно получил название этапа **изменения правил регуляции поведения**. Согласно когнитивной психотерапии люди для регуляции своей жизни и поведения других используют правила (предписания, формулы). Эта система правил в значительной степени предопределяет обозначение, истолкование и оценку событий. Правила регуляции поведения, которые носят абсолютный характер, влекут за собой регуляцию поведения, не учитывающую реальной ситуации и поэтому создающую проблемы для индивида. Для того чтобы у супругов не было таких проблем, им необходимо моди-

фицировать их, сделать менее персонифицированными, более гибкими, больше учитывающими реальность.

Следует обратить внимание на правила, относящиеся к **долженствованию** (имеющие характер «тирании необходимости», по Хорни). Понимание общей стратегии когнитивной психотерапии помогает избежать ненужных шагов при работе с супругами. Этап самонаблюдения клиентов должен носить достаточный, но не избыточный характер и иметь своей целью обнаружение искажений, самозапретов, самопорицаний, установление всего диапазона правил, объясняющих появление соответствующей симптоматики, вызвавшей обращение супругов к психологу [28, 31].

## 7.2. Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис)

В основу этой теории была положена идея о существовании двух основных видов убеждений, определяющих отношение человека к себе и миру – рациональные и иррациональных убеждений (рассмотрены в главе 6).

Отметим важные положения теории Эллиса, полезные при психотерапии супружеских отношений [28].

### 1. Производные иррационального мышления:

- драматизирование, «катастрофизация» (awfulizing) («Не должно быть так плохо, как сейчас»);
- постоянное ощущение себя несчастным («Я не могу терпеть это»);
- осуждение себя или других за то, что они не делают должного, жизни – за то, что не дает человеку того, что он хочет.

2. Характеристики искаженного мышления, которое представляет собой следствие наличия долженствований.

*Все или ничего:* «Если я потерпел неудачу в решении какой-либо важной задачи, а этого не должно было случиться, то я полный неудачник и совершенно не достоин любви».

*Скачок к заключениям и негативная непоследовательность:* «Так как я не должен был делать этого, но сделал, то теперь меня будут считать угрюмым неудачником или станут смотреть на меня как на некомпетентного человека».

*Догадки:* «Так как они смеются надо мной из-за неудачи, то, наверное, думают, что я должен всегда добиваться успеха, и будут в дальнейшем презирать меня, если этого не произойдет».

*Концентрация на негативных чувствах:* «Так как я не могу терпеть, когда что-то не получается, то я не могу видеть ничего хорошего в своей жизни».

*Исключение положительных чувств:* «Когда другие хвалят меня, то они только оказывают мне любезность, делая вид, что забыли все то плохое, чего я не должен был делать, но делал».

*Всегда и никогда:* «Несмотря на то, что условия жизни должны измениться к лучшему, в действительности сейчас они столь плохие и неустойчивые, что всегда останутся такими, а я никогда не буду счастливым».

*Принижение:* «Моя успешная попытка в этой игре была удачей и не имеет значения. Но моя неудача, которую я никогда не должен был допустить, была настолько плохой, насколько это возможно, и вообще это непростительно».

*Эмоциональные объяснения:* «Так как я показал себя не в лучшем свете, чего я не должен был делать, я чувствую себя, подобно простофиле, и мои сильные чувства доказывают, что я заслужил осуждение».

*«Наклеивание ярлыков» и чрезмерное обобщение:* «Так как я не должен терпеть поражение в важных делах, но это произошло, я никудышный игрок и неудачник».

*Персонализация:* «Поскольку я действую гораздо хуже, чем должен, то я уверен, что смеются только надо мной, и это ужасно!».

*Ожидание наказания:* «Когда я не делаю что-либо так, как мне следует это делать, а меня по-прежнему поощряют и принимают, я настоящий обманщик, поэтому скоро упаду в своих глазах, а они увидят, насколько я презренный тип».

*Безупречность:* «Я понимаю, что сделал что-то довольно хорошо, но я должен решать задачи, подобные этой, абсолютно безупречно, и поэтому на самом деле я некомпетентный».

### 3. 13 критериев психологического здоровья.

- *Интерес к самому себе:* чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше инте-

ресов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.

- *Общественный интерес*: если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

- *Самоуправление (самоконтроль)*: способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими требованиями значительной поддержки.

- *Высокая фрустрационная устойчивость*: предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

- *Гибкость*: пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

- *Принятие неопределенности*: человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

- *Ориентация на творческие планы*: творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

- *«Научное» мышление*: стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствий в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.

- *Принятие самого себя*: отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я люблю себя уже за то, что живу и имею возможность радоваться»).

- *Риск*: эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремиться делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

- *Длительный гедонизм*: человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает,

что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения.

- *Нонутопизм*: отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающему счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.

- *Ответственность за свои эмоциональные нарушения*: склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других людей или социальные условия.

#### 4. МОДЕЛЬ: АДЕКВАТНЫЕ ЭМОЦИИ.

а) *озабоченность*:

«Я надеюсь, то, что угрожает мне, не произойдет, но если случится, то это будет неудачей»;

б) *печаль*:

«Очень жаль, что я пережил эту утрату, но на самом деле почему бы это не должно было произойти?»;

в) *сожаление*:

«Я сожалею, что сделал это, но не считаю себя плохим»;

г) *расстройство*:

«Я расстроен своими действиями, но не зол на самого себя, потому что я хочу делать все хорошо, но не обязан требовать от себя этого»;

д) *раздражение*:

«Я не хотел бы, чтобы другой человек делал то, что мне не нравится, но из этого не следует, что он не должен нарушать мои правила».

#### 5. МОДЕЛЬ: НЕАДЕКВАТНЫЕ ЭМОЦИИ.

а) *тревожность*:

«То, что угрожает, не должно произойти, но если случится, это будет ужасно»;

б) *депрессия*:

«Эта утрата не должна была произойти, и теперь это ужасно, что все так вышло»;

в) *вина*:

«Я плохой, грешный, слабый человек, потому что совершил этот поступок»;

г) *стыд*:

«Я публично признаю, что поступил плохо. Я осуждаю и стыжусь себя» (такой человек очень зависим от одобрения других людей);

д) *гнев*.

### **Контрольные вопросы**

1. Что такое психологическая модель психотерапии?
2. Опишите основные положения поведенческой модели психотерапии.
3. Опишите техники поведенческой психотерапии, представленные в данной главе.
4. Каковы перспективы использования поведенческих техник в семейной психотерапии?
5. Каковы признаки позитивного мышления?
6. Какова взаимосвязь между эмоциональной «нагрузкой» слова и качеством мышления?
7. В чем проявляется ответственность личности за качественные характеристики мышления?
8. Что такое «мысли вирусы»?
9. Каковы способы формирования позитивного мышления?
10. Обоснуйте преимущества позитивного мышления?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В пособии рассмотрены актуальные вопросы семейных отношений, необходимые для обсуждения в молодежной аудитории в целях формирования психологической готовности молодых людей к вступлению в брак.

Тревожная тенденция предпочтения третью современной молодежи незарегистрированных отношений, а также увеличивающееся количество разводов способствуют поиску новых форм работы с молодыми людьми по вопросам отношения к семейным ценностям.

Проблемы гендерных взаимодействий, кризисы в семейных отношениях, удовлетворенность браком, эмоциональные нарушения ребенка, роль семьи в формировании психосоматики, возможности совладающего поведения и психотерапии, безусловно, важны для оптимизации и сопровождения восприятия молодежью ценности семьи.

Полезен также опыт социального проектирования положительного отношения молодых людей к традиционным семейным ценностям. Подобная практика позволяет глубоко осознать социальную ценность семьи, а кроме того, выявить у себя наличие необходимых личностных качеств для создания семьи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвинова, Н. Ю. Психологические мероприятия предупреждения гипертонии и сахарного диабета / Н. Ю. Литвинова // *Educacja – Technika – Informatyka*. – Rzeszow : Uniwersytet Rzeszowski, 2013. – С. 42 – 45.
2. *Она же*. Формирование смысла и стрессоустойчивости в вузе / Н. Ю. Литвинова // *Educacja – Technika – Informatyka*. – Rzeszow : Uniwersytet Rzeszowski, 2012. – С. 42 – 45.
3. *Она же*. К вопросу о гуманитаризации образования / Н. Ю. Литвинова // *Technika a vzdelavanie*. – Banská Bystrica : Belianum, 2014. – С. 43 – 45.
4. *Она же*. Практические аспекты психологического сопровождения профессиональной компетентности студентов / Н. Ю. Литвинова // *Technika a vzdelavanie*. – Banská Bystrica : Belianum, 2013. – С. 60 – 62.
5. Ростовская, Т. К. Особенности матримониального поведения российской молодежи [Электронный ресурс]. – URL: [http://regionculture.ru/Rostovskaya\\_02.pdf](http://regionculture.ru/Rostovskaya_02.pdf) (дата обращения: 07.04.2017).
6. Российская ежедневно-политическая газета «Известия» [Электронный ресурс]. – URL: <http://iz.ru> (дата обращения: 19.10.2018).
7. Fastlife и данные Госкомстата [Электронный ресурс]. – URL: <http://fastlife.su/> (дата обращения: 19.10.2018).
8. Учебные материала онлайн [Электронный ресурс]. – URL: <https://studwood.ru> (дата обращения: 19.10.2018).
9. Официальный сайт телерадиокомпании. «Первый канал» [Электронный ресурс]. – URL: [www.1tv.ru](http://www.1tv.ru) (дата обращения: 19.10.2018).
10. Российская ежедневная газета «LENTA.RU» [Электронный ресурс]. – URL: <https://lenta.ru/> (дата обращения: 19.10.2018).
11. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.gks.ru/> (дата обращения: 19.10.2018).
12. Абрамов, Р. Н. Связи с общественностью : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Р. Н. Абрамов, Э. В. Кондратьев. – М. : КНОРус, 2012. – 262 с. – ISBN 978-5-406-01601-5.
13. Абульханова-Славская, К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова-Славская // Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности : избр. психол. тр. – М. ; Воронеж : Модэк, 1999. – 224 с.

14. Абульханова-Славская, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова-Славская, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с. – ISBN 5-89329-377-0.
15. Абульханова-Славская, К. А. Стратегии жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 158 с.
16. Абульханова, К. А. Субъект и субъективность : проблема определения качеств / К. А. Абульханова // Развитие психологии в системе комплексного человекознания / отв. ред. А. Л. Журавлев, В. А. Кольцова. В 2 ч. Ч. 1. – М. : Ин-т психол. РАН, 2012. – С. 49 – 62. – ISBN 978-5-9280-0247-4.
17. Алешина, Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Алешина Юлия Евгеньевна. – М., 1985.
18. Алешина, Ю. Е. Проблема усвоения ролей мужчины и женщины / Ю. Е. Алешина, А. С. Волович // Вопросы психологии. – 1991. – № 4. – С. 74 – 82.
19. Алешина, Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1987.
20. Андреева, Т. В. Семейная психология : учеб. пособие / Т. В. Андреева. – 3-е изд., стер. – СПб. : Речь, 2004. – 243 с. – ISBN 5-9268-0237-7.
21. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3 – 18.
22. Астапов, В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – М. : ПЕР-СЭ, 2001. – ISBN 5-9292-0042-2.
23. Баженова, О. В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников / О. В. Баженова. – СПб. : Речь, 2010. – ISBN 978-5-9268-0913-5.
24. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия : крат. лекц. курс / А. Я. Варга, Т. С. Драбкина. – СПб. : Речь, 2001. – ISBN 5-9268-0046-3.
25. Возможности практической психологии в образовании : Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып. 1 / под ред. Н. С. Бурлаковой. – М. : Перспектива, 2004. – 88 с. – ISBN 5-7744-0104-9.
26. Газарова, Е. Психология телесности / Е. Газарова. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2002. – 192 с. – ISBN 5-88230-122-X.

27. Гершон, Б. Психология эмоций / Б. Гершон. – М. : Смысл, 2004. – 534 с. – ISBN 5-89357-142-8.
28. Гулина, М. Терапевтическая и консультативная психология / М. Гулина. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с. – ISBN 5-9268-0049-8.
29. Данилина, Т. А. В мире детских эмоций : пособие для практ. работников ДОУ / Т. А. Данилина, В. Я. Зедгенидзе, Н. М. Степина. – М. : Айрис-пресс, 2004. – ISBN 5-8112-0522-8.
30. Джоунс, Д. Инновационная психотерапия / Д. Джоунс. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с. – ISBN 5-318-00035-5.
31. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования : учеб. пособие / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2005. – 320 с. – ISBN 5-8297-0189-8.
32. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в различные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с. – ISBN 5-7591-1166-5.
33. *Она же*. Основные подходы к изучению совладающего поведения в зарубежной и отечественной психологии / Т. Л. Крюкова // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2004. – № 4. – С. 58 – 68.
34. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними : монография / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с. – ISBN 5-9268-0382-9.
35. Либин, А. В. Дифференциальная психология / А. В. Либин. – М : Смысл, 2004. – 454 с. – ISBN 5-89357-068-5.
36. Литвинова, Н. Ю. Психология совладающего поведения человека в современном мире : монография / Н. Ю. Литвинова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-9984-0561-7.
37. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2009. – 1022 с. – ISBN 978-5-699-25135-3.
38. Новиков, Д. В. Теория и практика связей с общественностью : учеб. пособие / Д. В. Новиков. – Комсомольск-на-Амуре : КнАГТУ, 2013. – 91 с.
39. Шишкин, Д. П. PR-кампании: методология и технология : учеб. пособие / Д. П. Шишкин, Д. П. Гавра, С. Л. Бровко. – СПб. : Роза мира, 2004. – 187 с. – ISBN 5-85574-139-7.
40. Эйдемиллер, Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л. : Медицина, 1990. – 192 с. – ISBN 5-225-01588-3.
41. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с. – ISBN 5-314-00188-8.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия : крат. лекц. курс / А. Я. Варга, Т.С. Драбкина. – СПб. : Речь, 2001. – ISBN 5-9268-0046-3.
2. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними : монография / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – СПб. : Речь, 2005. – 240 с. – ISBN 5-9268-0382-9.
3. Литвинова, Н. Ю. Психология совладающего поведения человека в современном мире : монография / Н. Ю. Литвинова. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-9984-0561-7.
4. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2009. – 1022 с. – ISBN 978-5-699-25135-3.
5. Эйдемиллер, Э. Г. Семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкий. – Л. : Медицина, 1990. – 192 с. – ISBN 5-225-01588-3.
6. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб. : Питер, 2000. – 640 с. – ISBN 5-314-00188-8.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «КРАСКИ СЧАСТЬЯ»

Таблица 1

<b>Название</b>	«Краски счастья»: программа мероприятий по оптимизации взаимоотношений молодых супругов
<b>География проекта</b>	Владимирская область
<b>Начало реализации</b>	01.09.2018 г.
<b>Конец реализации</b>	01.03.2019 г.
<b>Краткая аннотация</b>	<p>Проект «Краски счастья» представляет собой цикл встреч с молодыми супружескими парами, в ходе которых будут проводиться беседы, арт-терапевтические занятия, осуществляемые с целью разрешения основных проблем, с которыми сталкиваются большинство молодых семей. Непонимание друг друга, отсутствие компромисса, умения сотрудничать, заботиться, проявлять ответственность приводят к дисгармонии семейных отношений супругов. Проект «Краски счастья» направлен на решение проблем, вызывающих дисгармонии в отношениях молодой семьи. Уникальность проекта заключается в том, что мероприятия по реализации проекта будут проводить студенты психологи, специализирующиеся в области семейной психологии и приглашенными супружескими парами со значительным стажем совместной жизни (более 20 лет).</p> <p>Мероприятия будут проводиться на базе Владимирского государственного университета с 1 сентября 2018 г. по 1 марта 2019 г. Целевую аудиторию составят 30 студенческих семей в возрасте от 18 до 26 лет. Руководители проекта осуществляют координацию основных мероприятий, принимают непосредственное участие в них и готовят отчетную документацию. Разработку сценария мероприятий и их реализацию будут осуществлять студенты-психологи кафедры «Общая и педагогическая психология» Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых</p>

<p><b>Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект</b></p>	<p>Предлагаемый проект направлен на оптимизацию взаимоотношений молодых супругов с целью уменьшения количества разводящихся пар. Согласно последним исследованиям за 2016 – 2017 гг. количество разводов составляет внушительный процент от общего числа заключаемых браков. Большинство разводов происходит в первые годы совместной жизни молодых супругов. Данная проблема особенно актуальна для молодых людей, так как согласно статистике средний возраст вступления в брак составляет 24 года. Неприятие супругами друг друга, неумение находить компромиссы и самостоятельно выходить из конфликтных ситуаций может привести к дисгармонии в семейных отношениях и в дальнейшем – к распаду семьи как ячейки общества.</p> <p>Проект отвечает требованиям Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г., разделу I, ч. 3, п. 4 (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662-р) и Стратегии инновационного развития России до 2020 г. (Распоряжение Правительства РФ от 08.12.2011 г. № 2227-р) и предназначен для «создания благоприятных условий для молодых семей, направленных на повышение рождаемости, формирования ценностей семейной культуры и образа успешной молодой семьи, всесторонней поддержке молодых семей». Реализация этой задачи предусматривает осуществление мероприятий, нацеленных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на «воспитание в молодежной среде позитивного отношения к семье и браку»;</li> <li>- «формирование образа благополучной молодой российской семьи, живущей в зарегистрированном браке, ориентированной на рождение и воспитание нескольких детей, занимающейся их воспитанием и развитием на основе традиционной для России системы ценностей».</li> </ul> <p>Так же проект отвечает требованиям Стратегии инновационного развития России до 2020 года, разделу V, ч. 1 «Образование»: «...проект способствует формированию у социально активных студентов компетенций: способности и готовности к непрерывному образованию, постоянному совершенствованию».</p>
---	---

<p><b>Описание проблемы, решению/снижению остроты которой посвящен проект</b></p>	<p>ванию, переобучению и самообучению, профессиональной мобильности, стремлению к новому, способности к критическому мышлению; способности и готовности к разумному риску, креативности и предприимчивости, умению работать самостоятельно, готовности к работе в команде и в высококонкурентной среде, свободному бытовому, деловому и профессиональному общению». Проект соотносится с «Основами ГМП» и «... способствует созданию условий для свободы творчества и самовыражения, обладанию соответствующими компетенциями и достижению успеха»</p>
<p><b>Основные целевые группы</b></p>	<p>Студенты, молодые супруги в возрасте от 18 до 26 лет со стажем брака не более одного года в количестве 30 пар</p>
<p><b>Основная цель</b></p>	<p>Провести цикл мероприятий в течение шестидесяти встреч для профилактики дисгармонии межличностных отношений в молодых семьях посредством арт-терапии с 01.09.2018 по 01.03.2019 гг.</p>
<p><b>Задачи проекта</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка сценария социально-психологических мероприятий, направленных на решение часто встречающихся проблем молодой семьи.</li> <li>2. Вовлечение студентов-психологов в осуществление мероприятий проекта.</li> <li>3. Осуществление мероприятий проекта, направленных на достижение основной его цели</li> </ol>
<p><b>Методы реализации проекта</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работа с научно-методической литературой. Описание метода: данный метод необходим для изучения психологических аспектов.</li> <li>2. Метод арт-терапии. Описание метода: данный метод направлен на профилактику дисгармонии в семейных отношениях посредством совместной творческой деятельности супругов и раскрытие творческого потенциала каждого из них.</li> <li>3. Метод наблюдения. Описание метода: метод сбора информации путём целенаправленного восприятия и регистрации социально-психологических явлений.</li> <li>4. Метод тестирования. Описание метода: данный метод позволит предположить наличие или отсутствие какой-либо дисгармонии в семейных взаимоотношениях</li> </ol>

*Окончание табл. 1*

<b>Количественные показатели</b>	<p>В рамках проекта планируется проведение творческих мероприятий на базе аудиторных помещений ВлГУ во Владимирской области с 1 сентября 2018 г. по 1 марта 2019 г. Целевую аудиторию составляют 30 студенческих семей в возрасте от 18 до 26 лет.</p> <p>К проведению мероприятий планируется привлечь педагога-психолога</p>
<b>Качественные показатели</b>	<p>Формирование у участников целевой группы гармоничных супружеских отношений посредством раскрытия и реализации личностного творческого потенциала каждого из супругов, выстраивания доверительных отношений в супружеской паре в процессе выполнения совместных заданий, развития умения слушать и слышать своего партнера, а также навыков командной работы</p>
<b>Мультипликативность</b>	<p>Новости проекта будут размещены на странице в социальной сети «ВКонтакте», группе «Молодёжь и будущее» (<a href="https://vk.com/molodjozh_i_budushhee">https://vk.com/molodjozh_i_budushhee</a>)</p>

Таблица 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
1	Преодоление идеализации партнёров	<p><b>1. «Чёрный список»</b>  <i>Цель:</i> рефлексия «недостатков» друг друга.  <i>Содержание:</i> Мероприятие подразумевает собой совместную беседу психолога и семейной пары при помощи метода циркулярного интервью.  <i>Алгоритм проведения мероприятия:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Супруги получают задание от психолога: «Составьте “чёрный список”, в котором содержатся привычки, качества, недостатки вашего партнёра, которые вам порой трудно принять» (время выполнения задания – 20 минут).</li> <li>Совместная рефлексия «черных списков» с помощью метода циркулярного интервью. <i>Циркулярное интервью</i> – техника семейной терапии, суть которой состоит в том, что психотерапевт поочередно спрашивает одного из членов семьи по заявленной проблеме, тогда как другие молчат (время – 30 минут).</li> <li>Осознание уникальности каждого из супругов. Каждому участнику семейной пары предоставляется возможность доказать реальность своих выводов с помощью техники реатрибуции. При использовании этой техники пациента поощряют к формулировке и проверке других объяснений причин событий, тем самым психолог наталкивает клиента на сомнение в истинности своих суждений.</li> </ol>	<p>Описываемые мероприятия направлены на решение проблемы идеализации партнёров.  Критерием эффективности проделанной работы служит принятие супругами особенностей друг друга, осознание того, что «нет идеальных людей» и что «сотрудничество – наиболее эффективный стиль семейных взаимоотношений»</p>

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
		<p>Стимулирующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На основании каких событий/ явлений вы сделали вывод о том, что ваш супруг таков?</li> <li>• Кто-то ещё замечал это в вашем супруге?</li> <li>• Когда вы в первый раз обратили на это внимание?</li> <li>• Как часто вы это замечаете в вашем супруге?</li> <li>• Насколько вас раздражает данный недостаток в вашем партнере?</li> </ul> <p><b>2. «Строим дом»</b></p> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание и принятие супругами особенностей друг друга;</li> <li>• осознание важности компромисса как способа выхода из конфликтов в семейной жизни;</li> <li>• развитие сотрудничества в семейных взаимоотношениях.</li> </ul> <p><i>Содержание:</i> данное мероприятие подразумевает собой совместную работу супругов над проектом дома.</p> <p><i>Правила:</i></p> <p>1. Супруги получают задание от психолога: «Для закрепления результатов нашей с вами работы на предыдущих этапах вам нужно спроектировать на бумаге дом, о котором вы мечтаете. Возможно, что ваши желания окажутся абсолютно разными, однако вам нужно прийти к единому проекту дома, который вы будете строить на следующем этапе нашей встречи».</p>	

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
		<p><i>Правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Во время разработки плана дома допускаются вербальные и невербальные средства коммуникации.</li> <li>• Запрещается оскорблять друг друга, а также повышать голос и спорить (время – 20 минут).</li> <li>• Супруги совместно строят дом из кинетического песка. Предварительно психолог рассказывает о технике работы с кинетическим песком.</li> </ul> <p>«Теперь вам нужно будет на практике реализовать свой проект с помощью использования кинетического песка. Кинетический песок – живой песок (песок, который движется), представляет собой смесь кварцевого песка и силиконовой составляющей, связывающей его частицы между собой. В процессе работы с кинетическим песком, имеющим своеобразную текстуру, у человека развивается тактильная чувствительность. Манипуляции с песком оказывают благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, помогают раскрепоститься и служат неким релаксатором и антистрессом. В процессе построения дома постарайтесь сосредоточиться на положительных качествах вашего супруга, на тех сторонах его личности, за которые вы его полюбили».</p>	

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
		<p><i>Правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На этапе построения дома разрешается пользоваться бумажной версией проекта вашего дома.</li> <li>• При построении дома разрешены лишь небальные средства коммуникации между супругами. Тактильное воздействие разрешено (время – 30 минут).</li> <li>• Супруги совместно с психологом обсуждают мысли, чувства и эмоции, которые они испытывали во время работы над домом (время – 30 минут).</li> </ul> <p><i>Наводящие вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кто первым начал строить дом? Как вы считаете почему?</li> <li>• О чём вы подумали в данный момент (во время беседы)?</li> <li>• Опишите эмоции и чувства, которые вы испытывали на завершающем этапе строительства дома?</li> <li>• Возникли ли у вас разногласия во время строительства дома?</li> <li>• Каким образом вы с ними справлялись?</li> <li>• Узнали ли вы что-то новое и приятное о вашей половинке после этого занятия?</li> </ul> <p>Как вы считаете, справились ли вы с заданием? Насколько хорошо вы его выполнили?</p>	

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
2	<p>Формирование единства семейных характеристик</p>	<p><b>1. «А как было раньше?»</b>                      Каждому из супругов предлагается описать семейные правила, сложившиеся в его родительской семье, посредством написания сказки.  <i>Правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В процессе написания сказки супругам не рекомендуется обсуждать ее содержание, согласовывать какие-либо события, происходящие в сказке.</li> <li>• Каждый супруг пишет свою сказку, стараясь максимально отобразить в ней сложившиеся в его родительской семье правила, обычаи, традиции и т. д.</li> <li>• Время написания сказки может варьироваться от 30 – 40 мин до 1,5 – 2 ч.</li> </ul> <p><b>2. «Рецепт семейного счастья»</b>                      Пара супругов оформляют книгу с общими семейными правилами, традициями, границами и т. д.  <i>Правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В процессе оформления книги супругам разрешается разговаривать, обсуждать какие-либо вопросы, касающиеся как содержания определенных правил, так и способа их представления в книге.</li> <li>• Разрешается выполнение книги в любой допустимой супругам технике. Время выполнения данного задания варьируется от 1 – 3 до 7 дней.</li> </ul> <p><i>Цель:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление единого, принимаемого каждым из супругов свода семейных правил.</li> <li>• Формирование умения работать как одно целое.</li> <li>• Выработка навыка уступать партнеру.</li> </ul>	<p>Данные мероприятия направлены на решение проблемы разногласия в семейных характеристиках. Критерием успешности проведения данных мероприятий служит выработка единой концепции семейных характеристик, принимаемая и одобряемая каждым из супругов</p>

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
3	Распределение ролей	<p><b>1. «Драматерапия»</b>  Метод психодрамы представляет собой ролевые игры.  Супругам предлагается поменяться ролями и проиграть ситуацию.  В процессе этой игры проводят своего рода драматические импровизационные действия, за счет которых удается изучить внутренний мир человека, применить на себя чужую роль, создать условия для самопроизвольного раскрытия чувств, переживаний или эмоций, имеющих непосредственное отношение к возникшим у него проблемам. Иными словами, молодая пара сама приходит к осознанию проблемы путем игры.</p> <p><b>2. «Объединение» (глинотерапия)</b>  Молодым людям предлагается поработать в паре с глиной. Эта работа позволяет мягко отреагировать, переработать и осознать травматичный опыт. Особенно эта практика важна для тех людей, которым трудно выговориться, рассказать о своих чувствах и переживаниях, в ситуациях неопределенности, ведь лепка снижает или убирает сопротивление и дает возможность «увидеть» решение.</p>	Мероприятия направлены на решение проблем распределения ролей в семье. Критерии эффективности работы – способность понижать и чувствовать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему, учитывать интересы двух сторон, прибегать к взаимопомощи, находить пути решения в конфликтных ситуациях

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
4	<p>Самореализация партнеров как способ преодоления дисгармонии в семейных отношениях</p>	<p><b>1. «Коллаж обновленной реальности или мечты»</b>                      Каждому из супругов предлагается создать коллаж с содержанием своей мечты или тем, чем он хотел бы заниматься в своей жизни.</p> <p><i>Правила:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Для создания коллажа можно использовать любые понравившиеся материалы.</li> <li>Нельзя комментировать коллаж супруга при его создании.</li> </ol> <p><i>Цели:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Понять себя, войти в контакт с настоящим «я», понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, «раскрыться» и принять всё новое в своей жизни.</li> <li>Четко сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.</li> </ul> <p><b>2. «Моя эмблема»</b>                      Каждому из супругов предлагается создать собственные эмблемы, символизирующие их желания, устремления и цели.</p> <p><i>Правила:</i>                      Каждый из супругов создает эмблему самостоятельно, не советуясь и не критикуя работу другого.</p> <p><i>Цель:</i>                      осознание своих интересов, устремлений</p>	<p>Данное мероприятие направлено на решение проблемы самореализации партнеров с целью преодоления дисгармонии в семейных отношениях</p> <p>Критерием эффективности проделанной работы можно считать повышение навыка постановки желаемых целей, осознание супругами путей самореализации и принятие жизненных целей друг друга (не относящихся к семейным отношениям)</p>

Продолжение табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
5	<p>Воспитание почтения к родственным корням, семейным историям и традициям</p>	<p><b>Генограмма</b>                      Каждому из супругов предлагается создать семейное дерево, изображенное на листе формата А1. От каждого члена семьи, нарисованного в «корне дерева», идут ветви к каждому из его ближайших родственников. Необходимо указать родственные связи.                      Супругам предлагается в процессе работы общаться друг с другом, задавать вопросы, касающиеся того или иного родственника.  <i>Цель:</i> формирование представления супругов о родственниках друг друга</p>	<p>Данный вид мероприятия направлен на воспитание почтения к родственным корням, семейным историям и традициям.                      Целью служит не только создание семейного дерева, которое описывает членов семьи, но также использование материалов для создания личных символов родителей, сестер и братьев, других родственников, что может помочь раскрыть бессознательные ожидания.                      Эффективность мероприятия заключается в том, что семейная пара лучше узнает родственников друг друга и понимает, какие традиции присутствовали в семье супруга</p>
6	<p>Формирование базового доверия в отношениях</p>	<p><b>«Любовь» (акватипия)</b>                      Акватипия – это печатание рисунков водяными красками (акварель, гуашь).  <i>Цель:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование базового доверия в отношениях; самовыражение.</li> <li>• Опыт свободного выражения своих чувств в диалоге с партнером.</li> </ul>	<p>Это мероприятие помогает телесно раскрепоститься, преодолеть зажимы, выявить противоречия между супругами. Кроме того, здесь задействованы <i>цветотерапия</i> и <i>экспрессивное рисование</i>, с помощью которых можно «отпустить» себя</p>

Окончание табл. 2

№	Проблема	Мероприятия	Ожидаемый результат
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрация тенденций к сотрудничеству или соперничеству.</li> <li>• Осознание ценности партнерских отношений.</li> <li>• Отреагирование негативных эмоций, снятие зажимов, активация воображения, осознание индивидуальных особенностей.</li> </ul> <p><i>Время работы:</i> 10 – 15 мин.  <i>Инструменты:</i> краски, кисточки, большие листы.  <i>Возраст для работы:</i> от 5 – 6 лет.</p> <p>Весьма эффективно применение для супружеских пар и пар «дети-родители».</p> <p><i>Правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Возле ватмана работают два человека (супруги). Увлажняют бумагу губкой или распылителем.</li> <li>• Участники рисуют, смешивают цвета в течение 10 – 15 минут молча. Можно включить тихую музыку.</li> <li>• Через 15 мин супруги смотрят вместе на то, что у них получилось, обсуждают, пытаются найти метафорический образ, можно что-то дорисовать, доклеить (вырезать из журналов).</li> <li>• В течение 10 мин каждый пишет рассказ (эссе) об образе, который выделили участники в беседе.</li> <li>• Супруги кладут лист на пол и рассказывают, как рисовалось, как пришел образ, во что он трансформировался, как работало друг с другом на одном листе, придумывают общее название для рисунка</li> </ul>	<p>и выплеснуть на бумагу свои эмоции, чувства.</p> <p>Открытость в выражении желаний и чувств составляет основу уверенности в себе и гармоничных отношений</p>

**ИЛЛЮСТРАТИВНЫЙ МАТЕРИАЛ К ПРОЕКТУ  
«КРАСКИ СЧАСТЬЯ»**

**1. Упражнение «Чёрный список»**



Рис. 1. Супруги составляют «Чёрный список»



Рис 2. Циркулярное интервью по итогам работы

**2. Упражнение**



Рис. 3. Супруги составляют проект дома



Рис. 4. Супруги строят дом из кинетического песка

### 3. Упражнение «А как было раньше?»



Рис. 5. Супруги совместно придумывают и пишут сказку о правилах в своей семье



Рис. 6. Супруги рассказывают о правилах, сложившихся в их родительских семьях (применяется метод циркулярного интервью)

### 4. Упражнение «Рецепт семейного счастья»



Рис. 7. Совместная работа супругов

## 5. Упражнение «Драматерапия»



Рис. 8. Супруги поменялись своими полномочиями и привычками и проигрывают ситуацию, которая у них вызывает конфликт

## 6. Упражнение «Объединение»



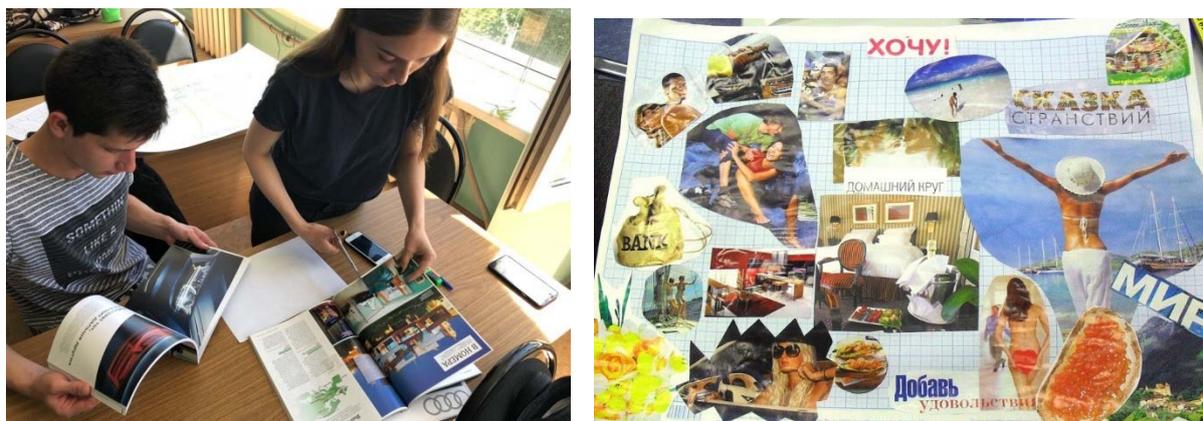
*а)*



*б)*

Рис. 9. Супруги лепят символ семьи: *а* – в процессе работы; *б* – результат совместного творчества

## 7. Упражнение. «Коллаж обновленной реальности или мечты»



а)

б)

Рис. 10. Каждый из супругов создает собственный коллаж, где отображает свои мечты и устремления: а – в процессе работы; б – пример получившегося коллажа

## 8. Упражнение «Эмблема»



Рис. 11. Создание супругами собственных эмблем, символизирующих их цели

## 9. Упражнение «Генограмма»



Рис. 12. Супруги совместно рисуют семейное дерево

## 10. Упражнение «Акватипия на тему любви»



а)



б)

Рис. 13. Супруги рисуют на мокрой бумаге свое представление об идеальных семейных отношениях: а – в процессе работы; б – пример акватипии

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ПРОБЛЕМА ПРОДВИЖЕНИЯ ЦЕННОСТЕЙ СЕМЬИ В МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ .....	4
<i>Контрольные вопросы</i> .....	13
Глава 2. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНЫМ ОТНОШЕНИЯМ.....	13
2.1. К вопросу о гендерных различиях .....	13
2.2. Психологические факторы гармоничных семейных отношений.....	14
2.3. Опыт формирования положительного отношения молодежи к традиционным семейным ценностям .....	15
<i>Контрольные вопросы</i> .....	16
Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ .....	17
3.1. Проблема удовлетворенности браком в молодых семьях...	17
3.2. Роль семьи в генезисе трудных ситуаций и событий в семейной системе.....	18
3.3. Психологический механизм формирования удовлетворенности семейными отношениями (на основе анализа в прародительской семье) .....	21
<i>Контрольные вопросы</i> .....	23
Глава 4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА РЕБЕНКА .....	23
4.1. Актуальность исследования проблемы эмоций в детском возрасте.....	23
4.2. Эмоциональные нарушения в детском возрасте.....	25
4.2.1. Психология негативных психоэмоциональных состояний: страх, тревожность, агрессивность .....	25
4.2.2. Трудные дети .....	38
4.2.3. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).....	41
<i>Контрольные вопросы</i> .....	45

Глава 5. ПСИХОСОМАТИКА И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ .....	45
5.1. Психологическая картина личности при бронхиальной астме (БА) .....	46
5.2. Психологическая картина личности при эссенциальной гипертонии .....	48
5.3. Психологическая картина личности при кардиофобическом неврозе .....	49
<i>Контрольные вопросы</i> .....	50
Глава 6. СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ .....	51
<i>Контрольные вопросы</i> .....	58
Глава 7. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ .....	59
7.1. Когнитивно-аналитическая психотерапия (А. Бек).....	59
7.2. Рационально-эмотивная психотерапия (А. Эллис).....	61
<i>Контрольные вопросы</i> .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	71

*Учебное издание*

ЛИТВИНОВА Наталья Юрьевна

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
В МОЛОДЁЖНОЙ АУДИТОРИИ

Учебное пособие

Редактор Е. С. Глазкова  
Технический редактор С. Ш. Абдуллаева  
Корректор Н. В. Пустовойтова  
Верстка Е. А. Кузьминой

Выпускающий редактор А. А. Амирсейидова

Подписано в печать 26.05.19.  
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 5,35. Тираж 50 экз.

Заказ

Издательство

Владимирского государственного университета  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.  
600000, Владимир, ул. Горького, 87.