

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь психологического стресса и характера супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере коронавирусной инфекции)

Обучающийся

А.А. Гордиевич

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

к.псх.н., доцент Е.А. Василевская

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты изучения понятия психологического стресса в отечественной и зарубежной психологии.....	11
1.1 Понятие «психологический стресс» в отечественных и зарубежных психологических научных исследованиях.....	11
1.2 Характеристика особенностей развития внутрисемейных отношений.....	26
1.3 Пандемия как фактор влияния на внутрисемейные взаимоотношения.....	35
Глава 2 Организация и содержание экспериментального исследования влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений.....	43
2.1 Организация экспериментального исследования влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений.....	43
2.2 Разработка и реализация психологической программы, направленной на снижение уровня негативного влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений	55
Заключение .....	77
Список используемой литературы.....	81
Приложение А Сводные таблицы по психодиагностическим методикам...	86
Приложение Б Результаты корреляционного анализа.....	89

## Введение

**Актуальность** темы данной работы обуславливается тем, что в условиях пандемии происходит качественное изменение привычного стереотипа жизнедеятельности, степени трудовой занятости и степени угрозы для здоровья и жизни человека. Особенно остро данная проблема встает в связи со сложившейся системой самоизоляционных мер в отношении граждан в условиях эпидемиологической обстановки в период пандемии коронавирусной инфекции. Поскольку введенные меры карантина в условиях пандемии и сопутствующие им ограничения затрагивают и видоизменяют привычную специфику жизни человека и заставляют их изменять устоявшийся стереотип отношений. Из-за ограничительных мер, которые направлены на сдерживание коронавирусной инфекции, люди вынуждены адаптироваться к новым условиям. Многим приходится в этих условиях переводиться на удаленную форму работы, либо условия их трудовой деятельности значительно изменяются (продолжительность рабочего времени, загруженность, интенсивность).

Изменения привычного стереотипа деятельности является для человека стрессогенным условием. Помимо данного аспекта существуют и другие потенциальные стрессоры в условиях пандемии.

К потенциальным стрессорам в условиях в условиях эпидемиологической обстановки, по данным С. Wang относятся: угроза личной безопасности, возможность заражения инфекцией, информационная перегрузка, либо, наоборот, боязнь неизвестности, карантинные ограничения и необходимость самоизоляции, стигматизирование больных и социальная отчужденность, а также финансовые потери и переживание ненадежности в своей профессиональной сфере [49].

Перечисленные стрессоры в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции) предъявляют определенные требования к уровню психологического здоровья человека, его

стрессоустойчивости, которые позволяют эффективно преодолеть негативные последствия сложившейся эпидемиологической обстановки и адаптироваться в новых условиях жизнедеятельности.

Функционирование человека в крайне нестабильной экономической ситуации в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции), провоцирует практически постоянное переживание субъективной незащищенности в сфере труда. Подобные переживания имеют выраженные отрицательные последствия для психологического благополучия личности и в целом для здоровья.

Причем, по мнению М. Spinelli, уровень негативных последствий переживаний, которые связаны с угрозой потери работы, превышает переживания, связанные с другими аспектами жизни [47]. В таких условиях человек находится в условиях хронического стресса. При этом в условиях карантинных мер и самоизоляции человек большую часть времени проводит дома с семьей. В связи с этим актуальным является изучение взаимосвязи психологического стресса и характера внутрисемейных отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

При этом следует учитывать различные уровни функционирования семейной системы: индивидуальный, микро-, макро- и мегасистемный, а также этапы функционирования семьи: стадия добрачных отношений, молодая семья с детьми дошкольного возраста, семья с детьми школьного возраста, семья со взрослыми детьми.

Это позволит выработать психологические формы сопровождения семей на каждом из ее этапов функционирования, которые позволят максимально эффективно адаптироваться в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции). Поэтому поиск эмпирически обоснованных средств и методов снижения деструктивных последствий переживания субъективных переживаний

стресса и его влияния на характер внутрисемейных отношений в условиях пандемии является актуальной научной задачей.

Проблема психологического стресса является достаточно разработанной в научной психологической литературе. Психологический стресс – «состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузка, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.)» [38, с. 41].

К настоящему времени можно указать, что проблема психологического стресса рассматривается в большинстве случаев комплексно, с позиции системного подхода (концепция регулирующей роли психического отражения Б.Ф. Ломова; совокупность с другими, более конкретными научными подходами, теориями и методам - А.В. Брушлинский; положения теории деятельности А.Н. Леонтьева).

Проблема изучения адаптации к стрессовым условиям деятельности является предметом исследования разных ученых. Данная проблема изучается учеными в контексте любой деятельности, которая связана с любыми высокими психоэмоциональными нагрузками.

В частности, А. Либин и А. Либина, анализируя исследования феноменов и механизмов адаптации личности в стрессовых условиях деятельности, указывают на следующие личностные особенности, которые оказывают влияние на успешность адаптации: стрессоустойчивость, направленность локуса контроля, характерологические черты [22].

В научной литературе отмечается, что «успешность адаптации в сложных жизненных ситуациях ставится в зависимость от степени самоактуализации личности, то есть, чем выше этот показатель, тем успешнее справляется человек с возникающими сложностями. Согласно этому положению, встречающиеся в жизни человека препятствия имеют своим источником не только внешние (специфику среды), но и внутренние

(индивидуальные предпосылки) условия. Адаптационный потенциал личности связан с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, то есть с когнитивными, перфективными и поведенческими уровнями иерархической структуры личности» [38, с. 42].

Психологический стресс оказывает влияние на различные аспекты жизни, в том числе и на семейные отношения. Изучением проблемы семейных отношений занимались К. Аронс, А.Н. Обозова, Д.Я. Райгородский, В. Сатир, В.А. Сысенко, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис, и др. Психологический стресс может провоцировать возникновение конфликтов в семье, негативно влиять на взаимоотношения между членами семьи. В условиях пандемии в силу их стрессогенности адаптационный потенциал личности может снижаться. В этой связи исследование взаимосвязи психологического стресса и характера внутрисемейных отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции) представляется весьма актуальным.

Источником этих проблем является **противоречие** между необходимостью консультативной практики в области семейных отношений и потребности в повышении адаптационного потенциала семьи в условиях эпидемиологической обстановки и недостаточной разработанностью практических и теоретических аспектов изучения данной проблемы, недостаточной систематизацией исследований по проблеме влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений в условиях пандемии.

Стремление найти пути разрешения указанного противоречия определило **проблему** нашего исследования. В теоретическом плане – это проблема создания научно-обоснованной программы психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

В практическом плане – выявление взаимосвязи психологического стресса и характера супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

**Объект исследования** – психологический стресс.

**Предмет исследования** – взаимосвязь психологического стресса и характера супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки.

**Цель исследования:** изучить влияние пандемии как психологического стресса на характер супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

**Задачи исследования:**

- раскрыть содержание понятия психологический стресс в трудах зарубежных и отечественных ученых;
- изучить влияние психологического стресса на характер внутрисемейных отношений;
- установить взаимосвязь психологического стресса и характера супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции);
- разработать и реализовать научно-обоснованную программу психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии.

**Гипотеза исследования** состоит в предположении о том, что психологический стресс может оказывать негативное влияние на характер внутрисемейных отношений, что может проявляться в повышении конфликтности отношений супругов и снижении их уровня удовлетворенности браком.

**Научная новизна исследования:** заключается в выявлении и описании характера влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений. Это позволит определить психологические условия сопровождения семей на каждом из ее этапов функционирования,

которые позволят максимально эффективно адаптироваться в условиях пандемии и постпандемии.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в разработке научно-обоснованной программы психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии. Проведенный анализ проблемы позволяет систематизировать данные по проблеме влияния стресса на характер внутрисемейных отношений; позволяет выделить отдельные параметры влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений.

**Практическая значимость исследования** заключается в установлении взаимосвязи психологического стресса и характера супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции); в разработке и реализации научно-обоснованной программы психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии. Результаты исследования могут применяться в деятельности психологов при разработке программ по выработке у членов семьи успешной адаптации в период пандемии и постпандемии, а также повышения личностного адаптационного потенциала.

**Положения, выносимые на защиту:**

- психологический стресс – это ответная реакция организма на напряженные ситуации путем потери ресурсов, проявляющаяся в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, деструктивных защитных реакциях, состояниях дезадаптации, снижением психологической устойчивости;
- функционирование и развитие семейных отношений подчиняется определенным стадиям в развитии семейной системы. На каждой из стадий решаются специфические задачи в семье. На каждом из этапов развития семейных отношений возникают специфические конфликтные сферы разногласий. Эти данные позволяют



сформулировать основные направления в дальнейшей работе по изучению развития семейных отношений, их прогнозированию, диагностике и коррекции;

– период самоизоляции спровоцировал рост межличностных конфликтов в семьях и необходимость проведения онлайн-консультирования по вопросам супружеских и родительно-детских отношений. Проблема аддиктивного поведения и насилия в семье (физического, психологического и экономического) также актуализировалась в новой кризисной ситуации;

– программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии способствует снижению негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии и создает условия для осознания скрытых ресурсов развития семьи и восстановления связей с окружающим миром.

**Методологической основой исследования** являются теория психологического стресса Р.С. Лазаруса; подход А. Либина относительно механизмов адаптации личности в стрессовых условиях деятельности.

**Источниками исследования выступают:**

– концепция регулирующей роли психического отражения

Б.Ф. Ломова;

– положения теории деятельности А.Н. Леонтьева;

– труды Р.С. Лазаруса по проблеме психологического стресса;

– концепции развития семейных отношений Э.Г. Эйдемиллера и

В. Юстицкис;

– подход А. Либина относительно механизмов адаптации личности в стрессовых условиях деятельности;

– личностный подход В.Н. Мясищева.

Исследование было проведено на базе Санкт Петербургского Института Гештальта (СПБИГ).

**Методы исследования:**

– теоретические - анализ психологической литературы по изучаемой теме;

– эмпирические – диагностические методики «Шкала психологического стресса PSM-25» R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой, «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовской, опросник «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна, «Тест-опросник удовлетворенности браком» В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко; методы статистической обработки результатов исследования: t-критерий Стьюдента; критерий линейной корреляции Ч. Пирсона.

**База исследования.** Исследование было проведено на базе Санкт Петербургского Института Гештальта (СПБИГ).

**Выборку** составили 25 супружеских пар, которые обучаются (являются студентами) Санкт Петербургского института гештальта. Всего в исследовании принимали участие 50 человек. Средний возраст супругов 32 года. Стаж супружеской жизни до 10 лет.

**Структура диссертации:** диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

# **Глава 1 Теоретические аспекты изучения понятия психологического стресса в отечественной и зарубежной психологии**

## **1.1 Понятие «психологический стресс» в отечественных и зарубежных психологических научных исследованиях**

В современной зарубежной научной литературе термин «психологический стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, «стресс – это любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение» [38, с. 35]. Во-вторых, «стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения» [40, с. 22]. Наконец, в-третьих, «стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие» [41, с. 34].

Стресс «проявляется на всех уровнях существования человека: в первую очередь, это физический и психический уровень, к нему, также прибавляют эмоциональную и когнитивную сферы и, наконец, эмоциональное выгорание проявляется на личностном уровне и в деятельности. Стресс, негативное явление в личностной сфере, включает в себя следующую симптоматику: психоэмоциональное истощение, сопровождающееся чувством глубокой усталости и опустошенности, проявлением отрицательного, циничного либо безразличного отношения к деятельности и ее субъектам, утратой мотивации профессиональной деятельности, ощущение некомпетентности и не успешности в работе» [41, с. 35]. Следует отметить важность социальной сети поддержки как значимого ресурса на этапах профилактики эмоционального выгорания. Также социальная сеть поддержки может быть выделена как отдельный компонент в сложном процессе совладания с трудностями и в процессе саморегуляции.

В качестве примера можно приведем модель жизнестойкости и совладания со стрессовыми ситуациями как деятельность.

В настоящее время можно выделить три группы основных научных подходов к пониманию психологического стресса в зарубежной психологии [20, 35]. Первый подход трактует «стресс как ответную реакцию на беспокоящее или вредное окружение» [35, с. 21]. Представителями этой теории являются Р.С. Лазарус [20] и Г. Селье. Р.С. Лазарус в результате обобщения данных, а также результатов различных исследований выделяет три базовые и наиболее типичные стадии в формировании стресса. На самой первой описанной стадии деятельность и поведение человека можно описать как забывчивость и рассеянность. На следующей второй стадии реализуется потеря интереса к своим профессиональным обязанностям и в целом к работе. И на завершающей третьей стадии конкретно выражено истощение.

Г. Селье было описано и охарактеризовано три стадии адаптации в результате воздействия стрессового состояния. Первая фаза получила название напряжения. В ней наиболее отчетливо выражены разнообразные симптомы переживания возникающих травматических ситуаций, чувством тревоги и депрессии. Затем возникает вторая фаза, получившая название сопротивления. Для этой фазы типичными оказываются разнообразные симптомы проявления неадекватных эмоциональных реакций, проявление определенной эмоциональной дезориентации, наличием экономного расходования эмоций. На третьей фазе проявляются разнообразные симптомы истощения, которые проявляются в наличии эмоционального дефицита, проявлении эмоциональной отстраненности, разнообразными психосоматическими нарушениями [35].

Второй подход к пониманию стресса описывает и трактует его как «характеристику внешней среды с точки зрения беспокоящих или разрушающих стимулов (стресс-факторов)» [27, с. 64]. В данном аспекте «перспективными являются попытки выделить «универсальные» ситуации,

которые являются стрессогенными для всех или для большинства категорий людей» [34, с. 113].

Согласно модели развития стресса «в общих чертах между подходом к стрессу, основанным на ответных реакциях организма и основанным на стимулах, много общего. В этом случае стресс рассматривается как результат предшествующих ему факторов и его последствий. Наиболее известной концепцией данного направления является трансактная модель стресса. Согласно данной модели, стресс наиболее точно может быть описан как часть комплексной и динамической системы взаимодействия человека и окружающей среды» [34, с. 115].

С точки зрения теории сохранения ресурсов, стресс представляет собой результат угрозы потери ресурсов, имеющегося недостатка ресурсов либо же неуверенность человека в их получении. С. Хобфол пишет о том, что социальная поддержка – это устойчивая совокупность взаимосвязей и отношений между ее участниками по обмену различными ресурсами. Этот подход оперирует широким набором социальных связей: это наличие супруга/супруги, участие в общественной жизни, дружеское общение [44].

Социальная поддержка – это комплекс мер по сохранению, усилению жизнеспособности, оказание содействия в обеспечении нормальной жизнедеятельности. Различают следующие виды социальной поддержки: материальная поддержка (в том числе услуги); моральная поддержка (психологическая поддержка). Формы социальной поддержки: материальная помощь (деньги, продукты питания, одежда, предоставление жилья и т.д.) предоставление социальных услуг, консультативные услуги и т.д. Социальная поддержка рассматривается в качестве одного из основных факторов здоровья, потому что она позволяет удовлетворить значимые потребности человека, предотвратить ухудшение его психо-эмоционального состояния в сложной жизненной ситуации, позволяет снизить риск дезадаптации.

Применение социальной поддержки наиболее эффективно, когда человек оказался в кризисной ситуации. Поскольку социальная поддержка может рассматриваться как ресурс. При этом важно анализировать роль удовлетворенности человека социальной поддержкой в аспекте профилактики стресса и сохранения его психологического здоровья. Высокий уровень получения социальной поддержки может смягчить негативное влияние стресса высокой интенсивности, может даже нейтрализовать его, поскольку выступает барьером между стрессором и человеком, этим обеспечивая сохранение здоровья [44].

Стресс в его хроническом проявлении является опасным явлением, ведь это не эпизодический процесс, а системное психическое нарушение в организме человека. «Людам присуще неуверенность в себе, в своих силах и личностных качествах и полная неудовлетворенность личной жизнью. В случае если личная жизнь не предоставляет в достаточном объеме оснований для личностного самоуважения, а также доказательств значимости, то таким следователям свойственно еще с большим старанием изыскивать подтверждение смысла жизни, самоактуализируясь в основном в работе. Профессиональная деятельность в условиях постоянной перегрузки и психологической зависимостью может привести к накоплению последствий стрессовых ситуаций и резкому истощению запаса энергии следователя и к его эмоциональному выгоранию» [30, с. 22].

В научной литературе представлено описание феномена развития стресса как динамический и нарастающий по интенсивности процесс [5]. В самом начале его формирования, то есть на начальной стадии человек получает удовольствие от деятельности, он с энтузиазмом их выполняет, ответственно относится к своим обязанностям. Но в случае увеличения интенсивности нагрузки либо повышения различных стрессов в рабочей среде человек уже испытывает гораздо меньше удовольствия от выполняемой работы, он становится менее ответственным, снижается его энергетическая активность на работе. По мере развития выгорания наступает

следующая стадия, на которой проявляется повышенная утомляемость, безразличие к работе, сложности при засыпании, чувство разбитости по утрам. Если стрессы сохраняются, и у работника отсутствуют мотивы для преодоления повышенных трудностей на работе, то человек полностью теряет интерес к работе. Работа вызывает уже не просто отсутствие интереса, а даже неприязнь и ненависть. На этой стадии резко уменьшается продуктивность деятельности. На этой стадии уже появляются различные психосоматические симптомы.

На следующей третьей стадии уже у человека могут быть сформированы определенные хронические симптомы, которые возникают при интенсивной работе с малым количеством отдыха. Данные симптомы наиболее часто проявляются у людей с трудоголизмом.

Среди хронических симптомов у них выражены физическое истощение, астения, частые респираторные заболевания. Также могут проявляться выраженная раздражительность, вспышки агрессии, подавленность, ощущение «загнанности в угол». И весьма показательным является ощущение постоянной нехватки времени для выполнения всех намеченных планов.

Если формируется следующая четвертая стадия, то у человека уже ярко выражено одно или несколько хронических заболеваний. И человек уже не способен работать. При этом развиваются депрессивные симптомы и появляется неудовлетворенность качеством своей жизни в целом, появляются мысли самоуничтожения.

На самой последней пятой стадии развития стресса у человека уже ярко выражены «физические и психологические нарушения, которые протекают в острой форме и уже выражено угрожают жизни»[5, с. 30].

Анализ работ ряда отечественных исследователей, изучавших состояние стресса, позволяет определить его как «неспецифическую реакцию активации организма и личности в ответ на воздействие сложной (экстремальной) ситуации» [16, с. 44].

Исследователь Ю.В. Щербатых под психологическим стрессом понимает «широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями» [41, с. 66].

Ю.Л. Александровский связывает «с психологическим стрессом напряжение барьера психической адаптации, а патологические последствия эмоционального стресса, с его прорывом» [3, с. 24].

По мнению отечественных исследователей (Ю.В. Щербатых), «первая стадия развития стресса разделяется на несколько более коротких периодов мобилизации адаптационных резервов. Первый период стадии тревоги занимает от несколько минут до нескольких часов и заключается в мобилизации «поверхностных» резервов. Сверхмобилизация резервов может только обострить скрытые заболевания и вызвать другие болезни стресса» [41, с. 69].

Описаны следующие группы симптомов психологического стресса: физические, эмоциональные, поведенческие, интеллектуальные, социальные:

- физическими симптомами являются утомление, усталость, нарушение сна, истощение и др. Значительно ухудшается состояние здоровья, могут обостриться хронические болезни;
- эмоциональные симптомы выражаются в появлении пессимистических настроений, отсутствии положительных эмоций, ощущение безнадежности и беспомощности. У человека могут наблюдаться раздражение, агрессия, тревога, а также возникнуть чувство неполноценности, вины. Происходит утрата идеалов, потеря надежд и интереса к профессиональным достижениям;
- поведенческие симптомы проявляются в процессе рабочего времени, как правило, когда рабочая неделя значительно превышает 40 часов. В течение рабочего дня у человека возникает желание уйти с работы, он ощущает перегруженность. Появляется импульсивность в поведении, а



также отсутствие аппетита.

– интеллектуальное состояние становится нестабильным, наблюдается апатия, скука и тоска. Человек перестает креативно мыслить, прилагать усилия к поиску альтернативных решений возникающих проблем.

Отсутствует творческий подход в решении задач, человек выполняет работу по уже существующим шаблонам, может наблюдаться формальность в выполнении обязанностей;

– социальные симптомы проявляются в отсутствии желания быть социально активным. Это наиболее ярко проявляется в организации свободного времени человека, он не проявляет интереса к досугу и хобби. Социальные контакты ограничены рабочим пространством, поэтому человек, в некоторой степени, ощущает изолированность, ему кажется, что отсутствует поддержка со стороны близких [28].

В случае «если стрессы продолжают длительный период, а их последствия усугубляются, происходит истощение моральных и физических сил работника, он становится не таким энергичным, ухудшается его состояние здоровья. Истощение такого рода может привести к снижению уровня контактов с окружающими, что может в дальнейшем обострить переживание одиночества» [27, с. 88].

Стресс в его хроническом проявлении является опасным явлением, ведь это не эпизодический процесс, а системное психическое нарушение в организме человека. «Людам присуще неуверенность в себе, в своих силах и личностных качествах и полная неудовлетворенность личной жизнью. В случае если личная жизнь не предоставляет в достаточном объеме оснований для личностного самоуважения, а также доказательств значимости, то «выгорающим» людям свойственно еще с большим старанием изыскивать подтверждение смысла жизни, самоактуализируясь в основном в работе. Ежедневная трудовая деятельность в условиях постоянной перегрузки и психологической зависимостью может привести к накоплению

последствий стрессовых ситуаций и резкому истощению запаса энергии человека» [23, с. 167].

Стресс «проявляется на всех уровнях существования человека: в первую очередь, это физический и психический уровень, к нему, также прибавляют эмоциональную и когнитивную сферы и, наконец, эмоциональное выгорание проявляется на личностном уровне и в деятельности. Стресс, негативное явление в личностной сфере, включает в себя следующую симптоматику: психоэмоциональное истощение, сопровождающееся чувством глубокой усталости и опустошенности, проявлением отрицательного, циничного либо безразличного отношения к деятельности и ее субъектам, утратой мотивации профессиональной деятельности, ощущение некомпетентности и не успешности в работе» [41, с. 89].

Стресс оказывает негативное влияние на различные структуры личности. А.В. Петровским было проанализировано развитие личности с точки зрения основных методологических подходов: детерминизма, развития и системности. С точки зрения теории детерминизма формирование личности как обобщенной характеристики обуславливается социальными факторами, хотя сам индивид может обладать биологическими задатками для собственного развития. Принцип развития в психологической теории личности проявляется в понимании процесса реорганизации биологических индивидуальных компонентов в социально детерминированные структуры личности. Принцип системности (или другими словами, системный подход) позволяет представить личность в качестве целостного феномена, в котором имеются разного качества и разного уровня связи [29].

С позиции Л.С. Выготского, понятие «личность» представляет собой социальное образование. В личности человека представлено надприродные, исторические компоненты. Понятие «личность» не охватывает все показатели индивидуальности, но оно равноценно культурному развитию. Личность не является врожденной, она формируется посредством

культурного развития и в этом случае коррелятом личности является сочетание примитивных и высших реакций. По мере своего развития человек может осваивать поведение. Однако базовой предпосылкой данного процесса является «образование личности, поскольку развитие определенной функции всегда производно от формирования личности в целом и обусловлено этим процессом» [11, с.239].

Личность проходит определенные этапы развития, которые выражаются в ряде изменений, которые имеют стадийный характер. Более или менее устойчивые процессы развития в результате накопления новых умений и навыков, переход от неактуальной социальной ситуации развития к активизации другой протекают наряду со сменой критических периодов в жизнедеятельности личности, во период которых происходит активное развитие психологических новообразований. Кризисы имеют в своей основе единство отрицательных (деструктивных) и положительных (конструктивных) сторон и определяют ступени в постепенном движении по пути развития человека. Сформировавшиеся в определенный период новообразования качественно изменяют психологические функции личности [12].

А.Н. Леонтьев указывает на то, что понятие личности не интегрируется и не идентифицируется с понятием индивида. Данные понятия не являются синонимами. Черты личности и индивидуальные особенности не совпадают. Личность представляет собой психологический феномен особого рода. Другими словами, личность представляет собой новообразование. Личность является очень сложным образованием, которое представляет собой единство субъекта, является изменчивой структурой, но при этом обладает уникальными особенностями, отличающими ее от индивидуальных черт. Личность представляет собой феномен, который присущ только человеку, в основе его положено развитие социальных по своей природе отношений человека с окружающим его миром [32].

С точки зрения В.Н. Мясищева, понятие «личность» трактуется как общественное и исторически обусловленное высшее, комплексное психическое образование, которое свойственно только человеку, поскольку имеет сознательный характер и выступает регулятором его психической деятельности и активности [25].

У основ теории В.Н. Мясищева положены идеи А.Ф. Лазурского о классификации личности, в основе которой заложены типы отношений к окружающей действительности. Ключевое положение этой идеи заключается в том, что личность, психика и сознание человека в определенный момент являются единством отражения объективной реальности и отношения человека к ней [25].

Личность является сложным образованием, занимает высшее место в психике человека. Высшим оно является потому, что непосредственно детерминировано влиянием и требованиями общества и социально-исторического процесса. Общественные требования заключаются, прежде всего, в идейном аспекте поведения и переживаний человека.

Личность определяется не знаниями, навыками и умениями, а в первую очередь отношениями. Изучение личности в её развитии определяется историческим анализом динамики её содержательных отношений с окружающей средой. Отношения возникают между личностью, человек в данном случае является субъектом и объектом его отношений, то есть окружающей действительностью. Отношения демонстрируются или проявляются во внешнем аспекте (например, в конкретных действиях и поступках человека), но вместе с тем эти отношения отражают внутреннее «субъективное» содержание личности. Личность, согласно В.Н. Мясищеву, «является субъектом отношений так же, как субъект осуществления внешней деятельности» [25, с.101].

Одними из самых важных качеств человека, которые позволяют ему наиболее эффективно и успешно адаптироваться в сложившихся стрессовых условиях, являются следующие: «доминантность, настойчивость, оптимизм,

уверенность в себе, уравновешенность, высокая стрессоустойчивость, развитые навыки сохранения достаточного уровня самообладания в сложившейся стрессовой ситуации, сохранение активности и оптимизма, навыки поддержания высокого уровня работоспособности при имеющихся помехах. Данные личностные качества и оказываются самыми оптимальными, которые обеспечивают профессиональную успешность работника в экстремальных условиях профессиональной деятельности. В случае если профессиональные стрессы продолжаются длительный период, а их последствия усугубляются, происходит истощение моральных и физических сил работника, он становится не таким энергичным, ухудшается его состояние здоровья. Истощение такого рода может привести к снижению уровня контактов с окружающими, что может в дальнейшем обострить переживание одиночества. Такие работники характеризуются сниженной профессиональной мотивацией, полным безразличием к работе, низким ее качеством и эффективностью» [41, с. 122].

Отдельные авторы описывают важность применительно к обозначенному теоретическому направлению изучения профессиональных качеств работника, позволяющих противостоять развитию эмоционального выгорания:

- чувствительность – увеличенные показатели нервно-психической сенситивности к влиянию воздействий окружающей среды;
- психическую устойчивость;
- низкий или умеренный показатель тревожности – то есть оптимальный уровень психической возбудимости в стрессовых ситуациях;
- психологическая устойчивость – навыки сопротивления внешним, а также внутренним психологическим стрессовым условиям;
- устойчивость к воздействию хронического психического перенапряжения [24; 26].

В качестве основных личностных особенностей человека, устойчивого к психологическому стрессу, выделены познавательный потенциал, эмоциональные характеристики, креативность, развитая интуиция, волевые характеристики, выраженная мотивация достижения, стремление преодолевать возникающие препятствия на пути к поставленной цели. В данном случае для работника рекомендуется иметь выраженный внутренний локус субъективного контроля, показатели эмоциональной стабильности, а также доминирование мотива достижения успеха в противовес мотива избегания неудачи. Для эффективной работы обязательно наличие адекватной, но при этом умеренно высокой самооценки, наличие аналитических способностей, ориентировка на поставленные цели, выраженный показатель степень самостоятельности в принятии решений [4, 14].

Одной из значимых личностных характеристик, связанных с устойчивостью к стрессу, является оптимизм. Оптимизм способствует стрессоустойчивости следующим образом: если человек настроен позитивно к событиям и другим людям, то он в большей степени открыт новому опыту, новым перспективам, знаниям и возможностям. То есть оптимист в сложной стрессовой ситуации с большей вероятностью будет стремиться найти новые способы поведения, чтобы устранить проблему. Оптимист будет стараться найти новые ресурсы и возможности для преодоления стресса. Оптимисты, попадая в стрессовую ситуацию, оценивают ее как своеобразный вызов и это вызывает у них желание изменить имеющуюся ситуацию. Также оптимизм способствует стрессоустойчивости, поскольку оптимисты убеждены в лучшем исходе событий, они убеждены, что смогут добиться успеха, а также полагают, что другие люди позитивно к ним относятся. Это создает своеобразный внутренний ресурс для преодоления стресса. При оптимистической установке положительные эмоции позволяют расширить восприятие перспектив. Это помогает человеку освоить новые навыки, получить знания, приобрести ресурсы для преодоления стресса. Обогащение

опыта позволяет человеку проявлять адаптивность в разнообразных ситуациях.

Способность видеть позитивные стороны помогает оптимистам меньше замечать и реагировать на неприятные ситуации. Это способствует повышению стрессоустойчивости. То есть оптимисты сосредотачивают свое внимание на положительных моментах, в меньшей степени уделяют внимание негативным аспектам, не фиксируются на неудачах. Уверенность в благоприятном исходе событий позволяет оптимистам предпринимать более эффективные усилия по выходу из стрессовой ситуации. Другими словами, уверенность в достижении позитива помогает не впасть в депрессию, и пассивность, а надеяться и действовать. В стрессовой ситуации оптимисты чаще ищут социальной поддержки и в своих оценках стрессовой ситуации больше склонны подчеркивать позитивные аспекты. Поэтому оптимизм способствует более адаптивным способам борьбы со стрессом.

Проявление активности личности также связано с устойчивостью к психологическому стрессу. Фактор активности для укрепления психологической устойчивости действует следующим образом: человек принимает ответственность на себя и соответственно в определенной ситуации начинает действовать для разрешения ситуации или конкретной цели. «Принимать на себя ответственность означает воспринимать себя как активную, сознательно действующую силу своей собственной жизни, способную принимать решения и отвечать за их последствия» [18, с. 66]. Это позволяет человеку вести поиск новых возможностей, знаний, приобретать новые умения и навыки для решения ситуации. Это обогащает опыт и позволяет человеку справляться с трудностями в дальнейшей жизни. Соответственно, укрепляется психологическая устойчивость. При пассивной позиции человек остается на одном месте, он не развивается, не получает новых знаний, избегает сложностей. Поэтому ресурс его психологической устойчивости снижен. И под воздействием стрессового события человек может быть полностью дезадаптирован [6, 18].

Поэтому для повышения психологической устойчивости человеку необходимо выработать у себя установку на проявление активности. «Достижение жизненных целей обычно связано с преодолением трудностей. Чем более крупные (социально значимые) цели ставит личность, тем больше она встречает трудностей [21, с. 155]. Но в данном случае есть и плюсы. При достижении цели человек переживает интенсивные положительные эмоции. Это укрепляет его психологическую устойчивость. Важно при этом соблюсти баланс возможностей и поставленных целей, для достижения которых нужно проявлять активность. Но человек, который проявляет активность в сложной стрессовой ситуации с большей вероятностью будет стремиться найти новые способы поведения, чтобы устранить проблему. Он будет стараться найти новые ресурсы и возможности для преодоления стресса. Это в свою очередь позволит укрепить психологическую устойчивость [21].

Показатель психологического здоровья «зависим от стрессовых ситуаций («жизненных проблем»), при увеличении количества стрессовых ситуаций, то есть в связи с уменьшением показателей качества жизни, снижается благополучие» [31, с. 56]. Потому что удовлетворение потребностей человека при заданных социальных условиях сопровождается переживанием чувства удовлетворения. Не возможность удовлетворить значимые потребности при низком качестве жизни приводит к низким показателям психологического здоровья.

Показатель психологического здоровья трактуется как состояние благополучия и возможности удовлетворить свои потребности, реализовать потенциал на благо общества при отсутствии выраженных стрессоров. Благополучие в более широком представлении, является показателем уровня удовлетворенности человека его материальных и духовных потребностей, а также включает в себя оценку соответствия имеющихся в обществе экономических, образовательных, правовых, природных ресурсов для обеспечения заданных стандартов благополучного жизнеобеспечения. Объективные показатели качества жизни включают в себя природные



(окружающая среда, продолжительность жизни) и социальные факторы (уровень дохода, образование). Субъективные показатели качества жизни включают когнитивные параметры (удовлетворенность жизнью и ее сферами) и эмоциональные параметры (психологическое и эмоциональное благополучие).

На основании анализа этих определений можно заключить, что состояние психологического здоровья оказывается прямым следствием показателя качества жизни. Потому что показатель психологического здоровья и возможности реализовать потенциал на благо общества зависит от объективных и субъективных сторон качества жизни. «Объективные составляющие качества жизни таковы: уровень жизни, уровень занятости, развитие сферы услуг, социальное обеспечение и гарантии; субъективные – отражают эмоциональное отношение личности, степень удовлетворенности к разным сферам своей жизни: удовлетворенность работой, условиями жизни, ощущение комфортности» [33, с. 155].

Следовательно, эмоциональное напряжение представляет собой совокупность психических переживаний и поведенческих норм, сказывающихся на работоспособности человека, его физическом и психологическом состоянии, на интерперсональных отношениях.

Психологический стресс представляет ответную реакцию на продолжительные напряженные ситуации межличностного общения.

К настоящему времени, «несмотря на то, что в психологии сложилось единое мнение, что стресс – это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиональной деятельности, существует ряд вопросов, которые трактуются неоднозначно» [33, с. 156].

Способствовать устойчивости личности и повышению сопротивляемости неблагоприятным жизненным ситуациям может локус контроля при объяснении своих успехов. Успех важно приписывать своим личностным особенностям. Неудачи же объяснять случайным стечением обстоятельств. Подобный стиль позволяет уменьшить негативное влияние

травмирующих обстоятельств. Также следует указать на позитивный стиль мышления. Он напрямую связан с проявлением оптимизма, но в большей степени затрагивает когнитивные аспекты. То есть если человек думает позитивно, то это создает у него установку на благоприятный исход события. Это позволяет противостоять жизненным трудностям. Способствовать устойчивости личности и повышению сопротивляемости неблагоприятным жизненным ситуациям может выбор проблемно-ориентированных стратегий преодоления жизненных трудностей. Также для человека очень важно поддерживать позитивные отношения с окружающими, то есть иметь в своем окружении лиц, к которым можно обратиться за информационной или эмоциональной поддержкой в случае возникновения жизненных трудностей.

Таким образом, анализ и обобщение научной литературы позволили нам раскрыть содержание понятия психологический стресс как ответную реакцию организма на напряженные ситуации путем потери ресурсов, проявляющуюся в чувстве напряженности, беспокойства, выраженности защит личности, повышении дезадаптации, снижением психологической устойчивости.

## **1.2 Характеристика особенностей развития внутрисемейных отношений**

В развитии внутрисемейных отношений можно выделить несколько стадий, которые описывают развитие супружеских отношений как диадных, а также классификации, которые описывают развитие семейных отношений в целом.

Понимание происходящих внутри семьи процессов помогает разобраться, почему возникают те или иные реакции, и, следовательно, справиться с возникающими сложностями.

О.И. Качанова приводит классификацию Э. Дюваль, согласно которой «в жизненном цикле были выделены 8 стадий на основе такого критерия, как

репродуктивная и воспитательная функции семьи (наличие или отсутствие детей в семье и их возраст):

- формирующаяся семья (0–5 лет), детей нет;
- детородящая семья, возраст старшего ребенка до 3 лет;
- семья с детьми-дошкольниками, старшему ребенку 3–6 лет;
- семья с детьми-школьниками, старшему ребенку 6–13 лет;
- семья с детьми-подростками, старшему ребенку 13–21 год;
- семья, «отправляющая» детей в жизнь;
- супруги зрелого возраста;
- стареющая семья» [17, с. 144].

Очень часто в семьях «проблемы возникают из-за того, что ее члены не могут плавно перейти из одной стадии в другую или одна стадия «перекрывает» другие (развод, вторичное супружество, дети от первого брака и т.д.)» [17, с. 145].

Следует иметь в виду, что «невозможность разрешить семьей проблемы, характерные для одной стадии, влечет за собой необходимость перехода их на другую стадию жизненного цикла. В свою очередь, на новом этапе появляются свои задачи, требующие разрешения, да плюс к этому добавляются неразрешенные проблемы предыдущего периода» [17, с. 146].

Рассмотрим вкратце основные этапы жизни семьи.

- период ухаживания – «приобретение опыта общения с другим полом, выбор брачного партнера, приобретение опыта эмоционального и делового взаимодействия с ним» [17, с. 146];
- заключение брака и фаза без детей. «На этой стадии супружеская пара должна установить, что изменилось в их социальном статусе, и определить внешние и внутренние границы семьи. Могут возникнуть социальные, эмоциональные, сексуальные и другие проблемы» [17, с. 146];
- молодая семья с маленькими детьми. «Происходит разделение ролей, связанных с отцовством и материнством, их согласование,

материальное обеспечение новых условий жизни семьи, приспособление к большим физическим и психическим нагрузкам, ограничению общей активности супругов за пределами семьи, недостаточной возможности побыть в одиночестве. Довольно важной проблемой этого периода может стать проблема самореализации матери, деятельность которой ограничена лишь семьей» [17, с. 147];

– семья с детьми-школьниками (семья среднего возраста). «Время поступления ребенка в школу часто сопровождается наступлением кризиса в семье. Они впервые переживают тот факт, что ребенок когда то вырастет и покинет дом, а они останутся наедине друг с другом» [17, с. 148];

– семья зрелого возраста, которую покидают дети. «Обычно эта фаза развития семьи соответствует кризису середины жизни супругов. Дети все реже бывают дома, и оказывается, что именно они играли в семье особо важную роль. Возможно, именно посредством детей родители общались друг с другом, либо забота о них и любовь к ним сплачивали супругов. Родители вдруг могут обнаружить, что им не о чем говорить друг с другом. Или неожиданно обостряются старые разногласия и проблемы, решение которых было отложено из-за рождения детей. В семьях, где имеется только один родитель, он может ощутить уход ребенка как начало одинокой старости. В полных семьях в этот период возрастает число разводов. Чаще наработанные семьей к этому времени стереотипы, как решения проблем, так и ухода от них, становятся неадекватными» [17, с. 148];

– стареющая семья. «На этой стадии старшие члены семьи выходят на пенсию или работают неполный рабочий день. На данном этапе возобновляются супружеские отношения, придается новое содержание семейным функциям» [17, с. 149];

– последняя фаза жизненного цикла семьи. «В отличие от предшествующих стадий жизненного цикла семьи необходимость

изменения ее ролевой структуры определяется неравномерностью процессов старения супругов и утраты их прежних возможностей.

Большое значение имеет также фактор прекращения профессиональной деятельности» [17, с. 149].

Развитие семейных отношений на каждом из этапов функционирования семьи может сопровождаться разногласиями и конфликтами. Под конфликтностью в семье понимается интегральное свойство, отражающее частоту вступления в семейные конфликты. «При высокой семейной конфликтности в семье постоянно возникают напряженные отношения независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации. Семейная конфликтность вызывает конфликты между: супругами, родителями и детьми, супругами и родственниками» [13, с. 190].

По мнению Н.В. Гришиной, возникновение конфликтов в семье – это «совершенно естественное явление» [13, с.190].

На основании анализа научной психологической литературы, «напряженность, нарастающая во взаимоотношениях между супругами, имеет тенденцию разряжаться вне супружеской диады – в сфере родительско-детских отношений. Показателями скрытого конфликта являются: демонстративное молчание; резкий жест или взгляд, говорящий о несогласии; бойкот взаимодействия в какой-то сфере семейной жизни; подчеркнутая холодность в отношениях. Открытый конфликт проявляется чаще через открытый разговор в подчеркнута корректной форме; взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями и др., взаимные упрёки, замечания, претензии друг другу» [9, с. 32].

И.А. Фурманов выделяет различные причины повышенной конфликтности сферы семейного воспитания [39]. Было установлено, что в семейных парах без детей конфликты в основном проявляются в открытой форме (60%) чаще через взаимные упрёки, замечания, претензии

друг другу. То есть заметно снижение эмоциональных реакций супругов в конфликтной ситуации.

У супругов с детьми конфликты в основном проявляются в открытой форме (70%) чаще через «взаимные словесные оскорбления; демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, стучание кулаком по столу), оскорбление физическими действиями» [10, с. 77]. Также проявляются взаимные упрёки, замечания, претензии друг другу.

Длительность конфликта. Данный показатель оценивался по параметру кратковременности либо хронического протекания. Супруги без детей чаще указывают на то, что конфликты между ними в основном носят кратковременный характер (80%). Супруги с детьми указывают на то, что конфликты между ними в основном носят хронический характер (60%).

Частота конфликтов. Данный показатель оценивался по частоте возникновения конфликтов в супружеской паре. Супруги без детей чаще указывали на то, что конфликты между ними в основном возникают несколько раз в неделю (35%), либо несколько раз в месяц (45%). Супруги, воспитывающие детей, чаще указывали на то, что конфликты между ними в основном возникают регулярно несколько раз в неделю (55%) [39].

Кроме того, имеются различия в реакциях на конфликты у мужчин и женщин. Как правило, мужчины более негативно воспринимают семейные конфликты и ассоциируют их с агрессией, а женщины в большей степени воспринимают конфликт как столкновение точек зрения. Однако как мужчины, так и женщины в молодых семьях воспринимают конфликтные ситуации в семье как разрушающий, негативный процесс, нередко сопровождающийся вербальной агрессией.

У супругов отсутствует общее мнение и согласие относительно разных аспектов восприятия конфликтных ситуаций в семье. Данные по проведенным теоретическим источникам позволяют говорить об «определенных особенностях когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов особенностей структуры реагирования на конфликтные

ситуации у мужчинам и женщинам» [36, с. 183]. Так у мужчин можно говорить о преобладании «когнитивного» типа восприятия конфликтной ситуации в семье и проявлении большей активности во время конфликта. У женщин конфликтная ситуация в супружеских отношениях чаще воспринимается как некий аспект нарушение отношений с партнером и может вызывать различные непродуктивные реакции.

Большинство супругов реагирует отрицательно на конфликты, они проявляют при этом пассивные реакции. Однако при ответах на вопросы демонстрируют уверенность в том, что во внутрисемейном конфликте могут быть виноваты обе стороны. На основании описательных характеристик реакций супругов в конфликтах выделены типичные поведенческие модели.

Первая поведенческая стратегия заключается в наличии стремления мужчин и женщин самоутвердиться в семье. Например, занять место роли главы семьи. Очень часто в этом случае могут сыграть вмешательство со стороны родителей и советы родителей. Именно поэтому в результатах методики выявлены выраженные негативные реакции супругов на конфликты с родственниками. При этом выбор неконструктивных форм поведения приводит к несостоятельности идеи утвердить себя «по вертикали» в супружеских отношениях.

Вторая поведенческая стратегия в супружеских конфликтах может быть описана как уход от конфликта и сосредоточение супругов на собственных делах и интересах. В данном случае в ходе диагностики были выявлены доминирующие пассивные стратегии реакций супругов на конфликт. Данная тенденция негативна и не может привести к конструктивному разрешению конфликта. В данном поведенческом аспекте типично негативное влияние негативных представлений о супруге. От окраски этих представлений и зависит переживание психологического благополучия. Представления составляют отношения с разнообразными сторонами жизни, вместе с ценностями, которые фиксируются посредством восприятия. В ходе организации взаимодействия с внешней средой элементы

представлений как перцептивного поля могут начать выделяться в окружающем мире. В итоге эти воспринимаемые образы оказывают влияние на процесс восприятия, а также на формирование самосознания. От окраски этих представлений и зависит переживание психологического благополучия. Представления составляют отношения с разнообразными сторонами жизни, вместе с ценностями, которые фиксируются посредством восприятия. В ходе организации взаимодействия с внешней средой элементы представлений как перцептивного поля могут начать выделяться в окружающем мире. В итоге эти воспринимаемые образы оказывают влияние на процесс восприятия, а также на формирование самосознания.

Третья поведенческая стратегия в конфликте может быть названа дидактической. Один из супругов начинает постоянно учить другого: как следует себя вести ситуации, как надо строить семейные отношения и пр. При этом пассивная личностная позиция партнера при планировании и организации своей жизни выступает в качестве фактора неблагополучия. Внешние условия комфорта не определяют переживание эмоционального благополучия. Благополучие связано именно от внутренней позиции человека и оценки этих благ.

Четвертая поведенческая стратегия – «состояние хронической психической напряженности». Эмоциональный комфорт выступает фактором степени удовлетворения значимых для личности потребностей, соответствия жизненного пути важным для нее ценностям, убеждениям.

Пятая поведенческая стратегия – «зависимость от мнения». В процесс разрешения конфликт могут привлекаться знакомые и родители. Самосознание является своеобразным представлением человека о том, чем и какими качествами он отличается от других людей. Как правило, эти представления достаточно ограничены и крайне субъективны. На этой основе можно заключить, что представление человека о себе оказывается весьма далеко от реальности. Данный феномен нужен для процесса выживания, потому что предоставляет возможность человеку развиваться во времени и



пространственной плоскости. В этой связи человек может планировать будущее. Если человек имеет фиксированные представления о себе, а также об окружающих, то это может позволить ему спланировать и осуществить прогноз дальнейшего взаимодействия.

Шестая поведенческая стратегия может быть названа как хроническая напряженность. В общении между супругами может постоянно она присутствовать в качестве некоторой доминанты. Это ведет к дефициту позитивных эмоций [9].

Личностным фактором сохранения благополучных семейных отношений и профилактики конфликтов в семье является активное саморазвитие личности. Единицей проведения анализа процесса саморазвития личности является непосредственный акт осознанного и при этом управляемой трансформации личности из позиции «Я настоящего» (то есть места наличного, то есть реального существования) в «Я будущее» (другое измерение, которое альтернативно предыдущему). Опираясь на описанные положения, сущность саморазвития можно трактовать как процесс качественного, необратимого, а также направленного трансформирования личности, которое осуществляется под руководством самого человека, базовой единицей которого будет являться управляемый процесс транслирования «Я» из настоящего аспекта в перспективу будущего. Применительно к общему масштабу всего жизненного пути саморазвитие является отдельным частным случаем реализации жизнотворчества, которое присуще только зрелой личности. При этом саморазвитие может быть реализовано как определенный способ существования и выстраивания определенного жизненного пути, который должен быть наполнен постоянным стремлением к анализу совершенствования собственного «Я». Процесс саморазвития личности при повышении благополучия личности может быть детерминирован следующими тремя факторами: - Первый из них – осуществление жизненного выбора, возможности управления значимыми событиями на всем протяжении жизненного пути. - Второй из

них – среда развития, причем ее выбирает либо ее может формировать для себя сама личность. - Третий фактор – определенная жизненная мотивация, то есть своеобразная программа жизнедеятельности, определенное сформированное мировоззрение, выстроенная идеология структурной сферы личности [10].

В качестве фактора профилактики семейных конфликтов выступает «безопасность привязанности – прочувствованное ощущение, основанное на истории близких отношений, что мир в целом безопасен, что другие люди обычно помогают, когда к ним обращаются, и что я, как уникальный человек, ценен и любим благодаря тому, что вас ценят и любят другие, - дает основу для подлинного ощущения того, что жизнь последовательна, полезна и значима. То есть безопасность привязанности поощряет убеждения и чувства, которые вносят вклад в отношения супругов, например чувство, что у жизни есть цель и направление; тот, у кого есть стабильная, связанная идентичность; и что его жизнь закреплена в духовно согласованной структуре. Возможность того, что жизнь не имеет смысла, активизирует систему привязанности, увеличивая желание близости к доверенной «фигуре привязанности» как способ восстановить чувство безопасности, защищенности и личной безопасности. значение. Наличие любящей и поддерживающей внешней или внутренней (запоминающейся или воображаемой) фигуры привязанности и возникающее в результате чувство безопасности поддерживает чувство, что жизнь имеет смысл. Различные ориентации привязанности (определяемые в терминах безопасности, тревоги и избегания) формируют психологические процессы, которые усиливают или разрушают чувство смысла, такие процессы, как стремление к личной цели, формирование идентичности» [36, с. 188].

Таким образом, функционирование и развитие семейных отношений подчиняется определенным стадиям в развитии семейной системы. На каждой из стадий решаются специфические задачи в семье.

### **1.3 Пандемия как фактор влияния на внутрисемейные взаимоотношения**

Для семей домашний режим и самоизоляция на фоне пандемии коронавируса стал настоящей проверкой на прочность семейных отношений. Находясь бок о бок 24 часа в сутки, не у всех получается сохранять спокойствие и сглаживать конфликты. В период пандемии по сравнению аналогичными периодами до пандемии участились случаи обращения на телефоны доверия супругов по вопросам психологического насилия в семье. Увеличилось количество обращений граждан в правоохранительные органы по поводу случаев физического семейного насилия. Повысилось количество обращений за дистанционными формами психологической помощи со стороны супругов по различным аспектам ухудшения семейных отношений за период пандемии.

Функционирование человека в крайне нестабильной экономической ситуации в условиях пандемии и постпандемии COVID-19, провоцирует практически постоянное переживание субъективной незащищенности в сфере труда. Подобные переживания имеют выраженные отрицательные последствия для психологического благополучия личности и в целом для здоровья [37].

В условиях пандемии происходит качественное изменение привычного распределения уровня профессиональной нагрузки, степени угрозы для здоровья и жизни людей. Повышенные профессиональные нагрузки в условиях пандемии видоизменяют привычную специфику деятельности людей и заставляют их изменять устоявшийся стереотип трудовой деятельности. В условиях пандемии в силу их стрессогенности адаптационный потенциал личности может снижаться. В этой связи исследование психологического стресса и факторов адаптации к нему в условиях пандемии и постпандемии COVID-19 представляется весьма актуальным. Поскольку позволит разработать целевые программы

применения коррекционных технологий, которые будут способствовать повышению адаптационного потенциала у людей [1].

Изменения привычного стереотипа деятельности является для человека стрессогенным условием. Помимо данного аспекта существуют и другие потенциальные стрессоры в условиях пандемии. К потенциальным стрессорам в условиях пандемии относятся: угроза личной безопасности, возможность заражения инфекцией, информационная перегрузка, либо, наоборот, боязнь неизвестности, карантинные ограничения и необходимость самоизоляции, стигматизирование больных и социальная отчужденность, а также финансовые потери и переживание ненадежности в своей профессиональной сфере. Перечисленные стрессоры в условиях пандемии предъявляют определенные требования к личностным качествам медицинских работников, которые позволяют эффективно преодолеть негативные последствия сложившейся эпидемиологической обстановки и адаптироваться в новых условиях трудовой деятельности [2].

Хроническая психическая напряженность относится к числу феноменов деформации личности. Она является многомерной конструкцией, состоящей из набора негативных психологических переживаний, тесно связанных с достаточно интенсивными, длительными, межличностными взаимодействиями, которые характеризуются высокой эмоциональной насыщенностью. Скорее это ответная реакция на происходящие длительные стрессовые ситуации в межличностных коммуникациях. «Вынужденная изоляция способствует для сплочения некоторых семей, многие открывают для себя общие интересы, на что ранее не хватало времени и тем самым становятся ближе. Однако у большинства людей жилищные условия, а именно маленькая площадь не позволяет разместиться одновременно всем вместе в квартире, нет возможности уединению людей, что усиливает негативную обстановку в доме. В связи с чем у социологов и психологов есть опасения о повышении статистики разводов и уровня домашнего насилия в период вынужденной изоляции» [19, с. 66]. Подобные стрессовые

ситуации называют «тюремным неврозом». Они возникают, когда люди вынуждены жить друг с другом в условиях длительного общежития: в тюремной камере, казарме, лагере для военнопленных. Тяжелая нагрузка на психику приводит к внезапным вспышкам раздражительности, агрессии или к отчаянию и депрессивному состоянию. Режим самоизоляции - это, повторяю, не тюрьма, но экстраординарные условия карантина могут привести к серьезным ссорам в семье и даже к насильственным действиям.

Стресс, испытываемый людьми, вполне объясним, учитывая влияние пандемии на их жизнь. Во время чрезвычайной ситуации, вызванной COVID-19, люди боятся заражения, смерти и потери членов семьи. Остановимся на некоторых характеристиках стрессовой ситуации во время пандемии.

Виртуальная угроза и информационный стресс. «Информационное пространство переполнено противоречивыми сведениями о коронавирусе в разнообразных формах: репортажи, статистика, аналитика, прогнозы, комментарии, рекомендации, социальная реклама и так далее» [19, с. 261]. «Так, уже описаны случаи суицидальных попыток как реакции на предполагаемый пациентом риск заражения коронавирусной инфекцией в отсутствие каких-либо признаков соматического недомогания» [42, с. 315]. «Была продемонстрирована взаимосвязь между частотой просмотра информации о COVID-19 в социальных медиа, с одной стороны, и выраженностью тревожных и тревожно-депрессивных проявлений — с другой» [43].

«Депривационный стресс. Строгие карантинные меры, введенные в большинстве стран в связи с пандемией коронавируса, являются беспрецедентными. Требование самоизоляции и иные ограничения, призванные предотвратить распространение инфекции, серьезно деформировали привычный жизненный уклад большинства граждан, затронув потребности разных уровней: от витальных до высших» [45, с. 55].

«Социально-экономический стресс. Пандемия нанесла мощный удар по мировой экономике, затронув практически все ее отрасли» [46].

«Период самоизоляции спровоцировал рост межличностных конфликтов в семьях и необходимость проведения онлайн-консультирования по вопросам супружеских и родительско-детских отношений. Проблема аддиктивного поведения и насилия в семье (физического, психологического и экономического) также актуализировалась в новой кризисной ситуации. Проведение психологической консультации осложнялось в связи с постоянным нахождением всех членов семьи в вынужденной самоизоляции на одной территории и трудностями сохранения личностного пространства. Экзистенциальные проблемы личности также становились значимыми в сложившейся ситуации, клиенты данных случаях обращались к вопросам конечности собственной жизни, своего места в мире» [1, с. 5].

Среди основных переживаний во время самоизоляции клиентами были отмечены «чувства беспокойства, тревоги, неуверенности в связи с неопределенностью ситуации, изменениями в профессиональной деятельности, сокращением выплат на работе, возможностью сокращения штата, ростом конфликтов с партнером по браку. Ограничение свободы, самоизоляция и вынужденные длительные контакты с членами семьи, с которыми ранее были неразрешенные конфликты, приводили к актуализации супружеских конфликтов и распространенности запросов по поводу развода с партнером» [50, с. 188].

Отдельными учеными выделены ряд личностных характеристик, которые связаны с особенностями проявления конфликтности в семье в стрессогенных условиях, в частности самоизоляции как карантинной меры в период пандемии 2020. «Наиболее ключевое значение в структуре личности играет ее направленность, которое понимается как перечень устойчивых мотивов, убеждений и устремлений, которые ориентируют человека на достижение поставленных им жизненных целей. Этот компонент в структуре личности всегда имеет социальную обусловленность и формируется в процессе индивидуального развития. На него оказывают влияние обучение и воспитание. Направленность личности проявляется в целях, которые

устанавливает перед собой человек, в его интересах, социальных потребностях, увлечениях и установках, а также в его влечениях, склонностях, идеалах и т. д.» [48, с. 5].

К.К. Платоновым описано три ведущих вида направленности личности: личная, общественная и деловая [31]. Личная направленность формируется доминированием мотивов собственного благополучия, желанием достижения личного первенства, престижа. В деятельности видит, прежде всего, возможность удовлетворения собственных желаний без учета интересов дела либо потребностей других [31].

Общественная направленность проявляется следующим образом у человека: когда его мысли и действия в основном детерминированы потребностью в общении и для него имеет значение поддержание позитивных отношений. Такой человек проявляет заинтересованность в совместной деятельности, но его больше волнует сам процесс общения, чем итоговый результат работы [7].

Установлена зависимость общественной направленности от его половой принадлежности. В частности, у мужчин она ориентирована в большей степени на внешние признаки престижа, в то время как у женщин ведущее значение приобретают семейные ценности и сохранение позитивных отношений с близкими людьми.

Деловая направленность предпринимателя проявляется в доминировании мотивов достижения профессиональных целей, увлеченности самим процессом деятельности, желанием получения новых навыков и умений [7].

Рассмотрим следующий компонент структуры личности, который оказывает влияние на конфликтность в семье – социальный опыт. Обзор необходимых составляющих социального опыта производится с точки зрения теории человеческого капитала, которая позволяет ответить на вопрос, каким образом человеческий ресурс, то есть компетенции, навыки и способности

предпринимателя оказывают влияние на достижение успеха в отношениях в семье.

Важный вклад в социальный опыт вносят социальные компетенции. Ее базовыми компонентами являются коммуникационные способности, общительность, навыки разрешения конфликтов, внимание к партнеру, ответственность, эмоциональная устойчивость, стремление к обучению и получению новых знаний, рефлексивные навыки, чувство справедливости [8].

Рассмотрим следующий компонент структуры личности – свойства характера, которые оказывают влияние на конфликтность в семье в условиях пандемии. В ряде исследований [15, 18] выделены в качестве основных характерологических особенностей следующие: в коммуникативной сфере – общительность, толерантность, сниженный конформизм. В некоторых исследованиях присутствует психофизиологический блок, включающий в себя психическое и физическое здоровье, энергичность, стрессоустойчивость. Адаптационный потенциал личности связан с установками и переживаниями личности. В условиях пандемии в силу их стрессогенности адаптационный потенциал личности может снижаться и возникают конфликты в семье.

Таким образом, отмечается выраженное негативное влияние сложившихся условий пандемии на психологическое благополучие и отношения в семье. Нарушения в семье спровоцированы длительной изоляцией дома с членами семьи, отсутствием возможности реализации полноценных социальных контактов, нестабильностью социально-экономического положения, напряжением и страхом в связи с возможностью заболеть, страхом за близких. Это оказывает негативное влияние на отношения в семье, провоцирует рост напряженности в отношениях супругов, увеличивает риск эскалации семейных конфликтов.



## Выводы по первой главе

Анализ и обобщение научной литературы позволили нам раскрыть содержание понятия психологический стресс как ответную реакцию организма на напряженные ситуации путем потери ресурсов, проявляющуюся в чувстве напряженности, беспокойства, выраженности защит личности, повышении дезадаптации, снижением психологической устойчивости.

Стресс проявляется на всех уровнях существования человека: в первую очередь, это физический и психический уровень, к нему, также прибавляют эмоциональную и когнитивную сферы и, наконец, эмоциональное выгорание проявляется на личностном уровне и в деятельности.

Стресс как негативное явление в личностной сфере включает в себя следующую симптоматику: психоэмоциональное истощение, сопровождающееся чувством глубокой усталости и опустошенности, проявлением отрицательного, циничного либо безразличного отношения к деятельности и ее субъектам.

Функционирование и развитие семейных отношений подчиняется определенным стадиям в развитии семейной системы. На каждой из стадий решаются специфические задачи в семье. На каждом из этапов развития семейных отношений возникают специфические конфликтные сферы разногласий. Эти данные позволяют сформулировать основные направления в дальнейшей работе по изучению развития семейных отношений, их прогнозированию, диагностике и коррекции.

Период самоизоляции спровоцировал рост межличностных конфликтов в семьях и необходимость проведения онлайн-консультирования по вопросам супружеских и родительско-детских отношений. Проблема аддиктивного поведения и насилия в семье (физического, психологического и экономического) также актуализировалась в новой кризисной ситуации. Среди основных переживаний во время самоизоляции членами семьи были

отмечены чувства беспокойства, тревоги, неуверенности в связи с неопределенностью ситуации, изменениями в профессиональной деятельности, сокращением выплат на работе, возможностью сокращения штата, ростом конфликтов с партнером по браку. Ограничение свободы, самоизоляция и вынужденные длительные контакты с членами семьи, с которыми ранее были неразрешенные конфликты, приводили к актуализации супружеских конфликтов и распространенности запросов по поводу развода с партнером.

Выраженное негативное влияние условий пандемии на повышение уровня психологического стресса, а также на внутрисемейные отношения проявляется в увеличении количества семейных и супружеских конфликтов, повышением напряженности в отношениях членов семьи, увеличением частоты фактов проявления семейного насилия.

Исследования в данной области недостаточно обширны, поэтому возникает необходимость в проведении экспериментального изучения влияния психологического стресса на взаимоотношения в семье в условиях пандемии.

## **Глава 2 Организация и содержание экспериментального исследования влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений**

### **2.1 Организация экспериментального исследования влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений**

Исследование влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений проводилось на базе Санкт Петербургского Института Гештальта (СПБИГ).

Выборку составили 25 супружеских пар, которые обучаются (являются студентами) Санкт Петербургского института гештальта. Всего в исследовании принимали участие 50 человек. Средний возраст супругов 32 года. Стаж супружеской жизни до 10 лет. Выборка была разделена на экспериментальную (12 супружеских пар) и контрольную группы (13 супружеских пар).

Цель исследования: изучить влияние пандемии как психологического стресса на характер супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

Сбор эмпирического материала был проведен с использованием следующих психодиагностических методик:

– «Шкала психологического стресса PSM-25». Авторы: R. Tessier, L. Lemuye, L. Fillion. Адаптация: Н.Е. Водопьянова. Цель: методика позволяет «выявить феноменологическую структуру переживаний стресса, измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях» [27, с. 77];

– Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская). Цель методики:

конкретизировать зоны супружеского конфликта, раскрыть содержание индивидуальных переживаний;

– Опросник «Реакции супругов на конфликт» разработан А.С. Кочаряном и позволяет диагностировать индивидуально-специфические защитные модели супругов и их структуру. Опросник включает шкалы протективных и дефензивных защит, неконструктивные установки на брак, депрессию, агрессию, соматизацию тревоги, фиксацию на психотравме, контрольную шкалу;

– Методика «Тест-опросник удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко). Тест предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком.

Данное диссертационное исследование не ставило перед собой задачу изучения кризисов семейной жизни. Акцент в исследовании был поставлен на изучение взаимосвязи психологического стресса и супружеских отношений в условиях эпидемиологической обстановки (на примере пандемии коронавирусной инфекции).

По результатам методики диагностики «Шкала психологического стресса PSM-25». Было выявлено, что высокий уровень стресса был выявлен у 20 супругов (40%).

Средний уровень стресса – был выявлен у 16 супругов, что составило 32% от общего количества испытуемых в выборке.

Низкий уровень стресса был выявлен у 14 супругов (28%). Низкий уровень стресса свидетельствует о состоянии психологической адаптированности (рисунок 1).

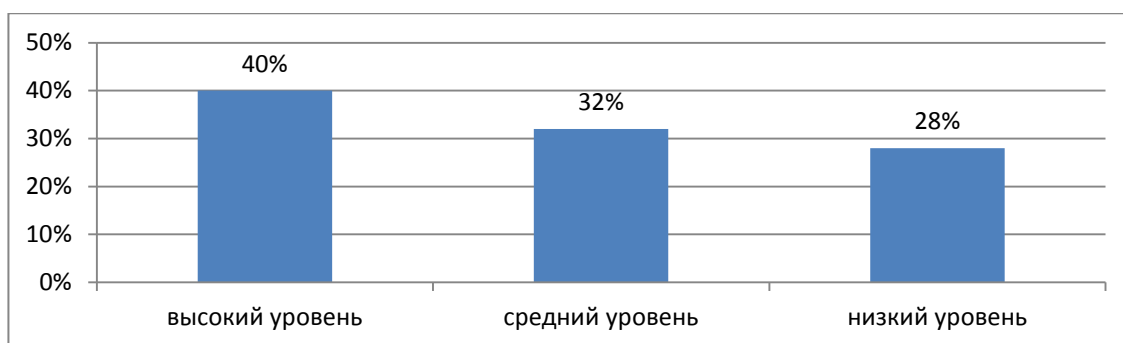


Рисунок 1 – Уровень психологического стресса у супругов

На основании полученных данных можно заключить, что у большинства супругов выявлен высокий уровень стресса, у каждого третьего респондента – средний уровень стресса, низкий показатель также выражен примерно у трети опрошенных.

Методика «Взаимодействие супругов в конфликтной ситуации» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская) позволила выявить наиболее конфликтные сферы семейных отношений, степень согласия или несогласия в ситуациях конфликта. В результате исследования было выявлено, что 73% супругов негативно реагируют на возникновение конфликтов, при этом достаточно типичен пассивный характер поведения – значения от -0,94 до -0,03. Пассивный характер поведения также характерен для 25% супругов, при этом для них свойственна положительная реакция на возникновение конфликтов в семье (значения от 0 до 1). Только у 2% из опрошенных супругов прослеживается негативная реакция на возникновение конфликтов в семье с активной позицией в их разрешении.

В таблице 1 представлены наиболее конфликтные сферы семейных отношений для мужчин и женщин.

Таблица 1 – Наиболее конфликтные сферы семейных отношений для мужчин и женщин

Сфера семейных отношений	Мужчины	Женщины
конфликты в отношениях с друзьями и близкими	30%	14%
проявление доминирования со стороны супруга	24%	52%
реакция на нарушение ролевых ожиданий	36%	10%
конфликты по финансовому вопросу	10%	24%

Для мужчин наиболее конфликтными являются следующие ситуации:

- негативная реакция на конфликты в отношениях с друзьями и близкими;
- негативная реакция на проявление доминирования со стороны супруги;
- негативная реакция на нарушение ролевых ожиданий.

Для женщин наиболее конфликтными являются следующие ситуации:

- негативная реакция на конфликты в отношениях с друзьями и близкими;
- негативная реакция на проявление доминирования со стороны супруга;
- негативная реакция на конфликты по финансовому вопросу.

На основании анализа показателей можно заключить, что в супружеских парах восприятие наиболее конфликтогенных сфер супружеских отношений имеет определенные особенности:

- проблемы отношений с родственниками и друзьями более позитивно воспринимаются женщинами по сравнению с мужчинами;
- вопросы, связанные с воспитанием детей более конфликтогенными воспринимаются женщинами по сравнению с мужчинами;

- проявление супругами стремления к автономии более конфликтогенными воспринимаются мужчинами по сравнению с женщинами;
- ситуации нарушения ролевых ожиданий более конфликтогенными воспринимаются мужчинами по сравнению с женщинами;
- ситуации рассогласования норм поведения более конфликтогенными воспринимаются женщинами по сравнению с мужчинами;
- проявление доминирования супругами более конфликтогенными воспринимаются мужчинами по сравнению с женщинами;
- проявление ревности супругами более позитивно воспринимаются мужчинами по сравнению с женщинами;
- расхождения в отношении к деньгам более позитивно воспринимаются женщинами по сравнению с мужчинами.

Следовательно, в супружеских парах мужчины и женщины преимущественно демонстрируют позитивные реакции в ситуациях, связанных с отношениями с друзьями и родственниками, ревностью и отношением к деньгам. При выборе негативных форм поведения мужчины проявляют более активную позицию в ситуациях, связанных с нарушением ролевых ожиданий и проявлением доминирования, а женщины – в проблемах воспитания детей и рассогласования норм поведения.

Следующим этапом эмпирического исследования был опрос «Реакции супругов на конфликт» (А.С. Кочарян). Данный опросник содержит 7 шкал:

- шкала неконструктивных установок на брак (НУ) диагностирует такие виды установок брачного партнера, которые дезинтегрируют семейную структуру, препятствуют терапевтической реконструкции супружеских отношений;
- шкала депрессии (Д) включает утверждения, которые выражают разные виды депрессии, в том числе классическую, астенический тип и апатический, выявляет чувство вины, которое может быть симптомом депрессии;

- шкала протективных механизмов (ПМ) позволяет выявить определенный тип защит, которые могут приводить к запрету и недопуску в сознание человека информации, которая может травмировать психику;
- шкала дефензивных механизмов (ДМ) позволяет определить защиты, которые могут быть обозначены как «реинтерпретативная активность». В этом случае психотравмирующая информация может быть допущена допускается в сознание путем ее искажения и реинтерпретации;
- шкалу агрессии (А) составляют утверждения, которые связаны как с прямой физической, а также и вербальной агрессией. Также имеют связь и со смещенной агрессией;
- в шкалу соматизация тревоги (СТ) включаются утверждения, которые описывают схему общей соматизации;
- шкалу фиксации на психотравме (Ф) составляют утверждения, которые свидетельствуют о «застревании» и фиксации аффекта и интеллекта на образованной психической травме.

По результатам методики «Реакции супругов на конфликт» (А.С. Качарян) были получены следующие результаты:

- неконструктивные установки на брак (НУ): высокий уровень отмечается у 15% женщин и 20% мужчин, средний уровень отмечается у 30% женщин и 40% мужчин, низкий уровень отмечается у 55% женщин и 40% мужчин. По данной шкале можно установить виды брачного партнера, которые плохо влияют на семью в целом, плохо влияют на терапевтическую реконструкцию супружеских взаимоотношений;
- депрессия (Д): высокий уровень отмечается у 23% женщин и 16% мужчин, средний уровень отмечается у 49% женщин и 49% мужчин, низкий уровень отмечается у 28% женщин и 35% мужчин. У человека может проявляться заторможенность, слабость, вялость, снижение интереса, безразличие, чувство вины перед партнером;



- протективные механизмы (ПМ): высокий уровень отмечается у 25% испытуемых женщин и 35% мужчин, средний уровень отмечается у 60% женщин и 35% мужчин, низкий уровень отмечается у 15% женщин и 30% мужчин. Шкала характеризуется недопущением в сознании психотравмирующей ситуации;
- дефензивные механизмы (ДМ): высокий уровень отмечается у 15% женщин и 20% мужчин, средний уровень отмечается у 45% женщин и 49% мужчин, низкий уровень отмечается у 40% женщин и 31% мужчин. Шкала характеризуется как «реинтерпретативная активность», то есть психотравмирующая информация допускается в сознание человека через ее искаженную реинтерпретации (рационализация, изоляция, интеллектуализация и т.п.);
- агрессия (А): высокий уровень отмечается у 9% женщин и 25% мужчин, средний уровень отмечается у 55% женщин и 55% мужчин, низкий уровень отмечается у 36% женщин и 20% мужчин. Шкала включает вербальную и физическую агрессию;
- соматизация тревоги (СТ): высокий уровень отмечается у 37% женщин и 20% испытуемых мужчин, средний уровень отмечается у 30% женщин и 40% мужчин, низкий уровень отмечается у 33% женщин и 40% мужчин. Суть шкалы заключается в общей озабоченности своим здоровьем;
- фиксация на психотравме (Ф): высокий уровень отмечается у 15% женщин и 20% мужчин, средний уровень отмечается у 30% женщин и 40% мужчин, низкий уровень отмечается у 55% женщин и 40% мужчин. Суть шкалы заключается в «застревании» аффекта или интеллекта на психической травме личности.

Наглядно реакции мужчин на конфликт показаны на рисунке 2, (Таблица А.3).

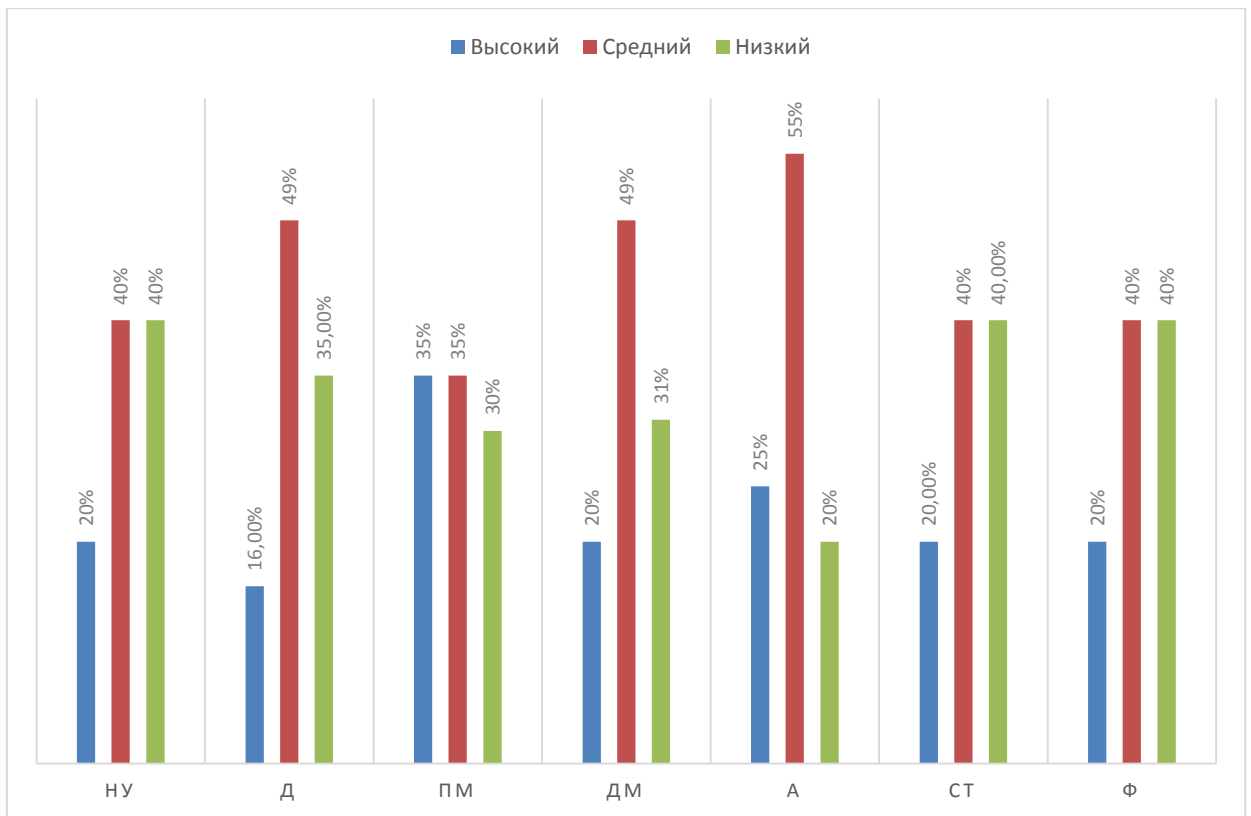


Рисунок 2 – Реакции мужчин на конфликт

На рисунке 3 (Приложение А, Таблица А.2), представлены результаты женщин по опроснику «Реакции супругов на конфликт» (А.С. Качарян).

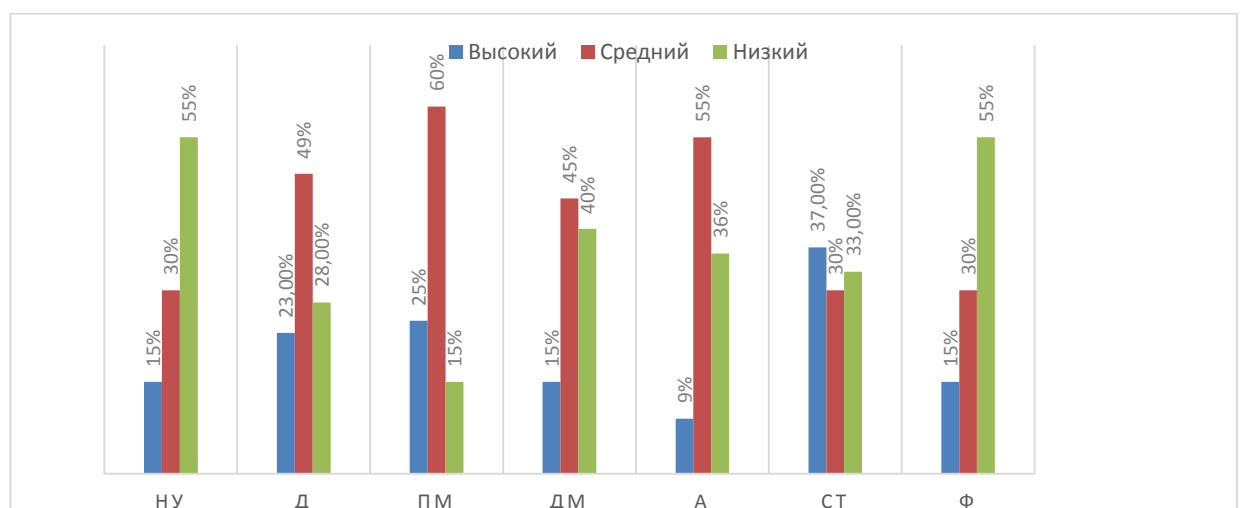


Рисунок 3 – Реакции женщин на конфликт

Таким образом, явной выраженностью признака реакции супругов на конфликт обладают шкалы «неконструктивные установки на брак», «фиксация на психотравме», «дефензивные механизмы».

На основании данных можно заключить, что между мужчинами и женщинами наибольшие различия проявляются по следующим шкалам:

- проективные механизмы;
- соматизация тревоги;
- фиксация на психотравме.

Следовательно, супруги отличаются друг от друга по следующим особенностям реагирования в семейных конфликтах:

- женщины чаще, чем мужчины демонстрируют в семейных конфликтах проективные механизмы, которые приводят к недопущению в сознание психотравмирующей информации (вытеснение, отрицание, регрессия и т.п.);
- мужчины чаще, чем женщины демонстрируют в семейных конфликтах соматизацию тревоги, которые приводят к вытеснению негативных эмоций в различные физиологические системы, что может проявляться в жалобах на головную боль, боли в сердце, проблемы с желудочно-кишечным трактом, и в целом в общую озабоченность здоровьем;
- женщины достоверно чаще, чем мужчины демонстрируют в семейных конфликтах фиксацию на психотравме, что приводит к «застреванию» аффекта и интеллекта на психической травме, повторном мысленном переживании конфликтной ситуации, фиксации на негативных эмоциях.

Данные реакции «могут приводить к эскалации конфликта следующим образом:

- принижение личности партнёра, негативная оценка его поступков, действий;
- подчёркивание разницы между собой и партнёром, причём разницы,

ориентированной на завышение своих достоинств и принижение таковых у партнёра;

– преуменьшение вклада партнёра в семью;

– попытка обсуждать вопрос рационально, игнорируя состояние партнёра, если он переживает сильную негативную эмоцию;

– полное непонимание или нежелание понять партнёра, отсутствие с ним эмоционального контакта» [26, с. 78].

В целом, из результатов исследования видно, что у супругов отсутствует общее мнение и согласие относительно разных аспектов восприятия конфликтных ситуаций в семье. Данные по проведенным методикам позволяют говорить об определенных особенностях когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов особенностей структуры реагирования на конфликтные ситуации у мужчинам и женщинам. Так у мужчин можно говорить о преобладании «когнитивного» типа восприятия конфликтной ситуации в семье и проявлении большей активности во время конфликта.

У женщин конфликтная ситуация в супружеских отношениях чаще воспринимается как некий аспект нарушения отношений с партнером и может вызывать различные непродуктивные реакции.

Анализ психодиагностических данных показывает, что большинство супругов реагирует отрицательно на конфликты, они проявляют при этом пассивные реакции. Однако при ответах на вопросы демонстрируют уверенность в том, что «во внутрисемейном конфликте могут быть виноваты обе стороны. При этом важно анализировать, какой вклад и каким образом могут супруги внести в развитие и эскалацию конфликтной ситуации. При этом на основании описательных характеристик реакций супругов на разные сферы конфликтов можно описать несколько типичных моделей реакций и поведения супругов в конфликтах» [26, с. 115].

Представим результаты эмпирического исследования удовлетворенности браком с помощью «Тест-опросник удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Результаты эмпирического исследования показали, что среди опрошенных 60% мужчин и 50% женщин удовлетворены браком; 5% мужчин и 10% женщин не удовлетворены браком. Также в ходе исследования выяснилось, что 30% мужчин и 20% женщин полностью удовлетворены браком. Остальные (5% мужчин и 20% женщин) проявляют частичное удовлетворение браком, то есть считают свой брак более или менее успешным. Наглядно данные показаны на рисунке 4.

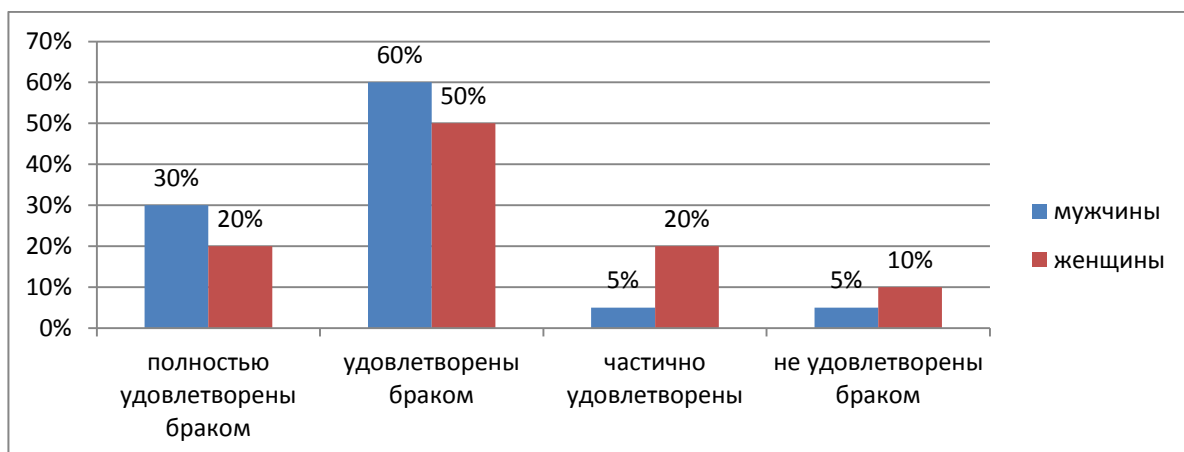


Рисунок 4 – Удовлетворенность браком супругов

На следующем этапе изучалась взаимосвязь между уровнем удовлетворенности браком у супругов с разным показателем переживания психологического стресса.

В группе испытуемых, которые удовлетворены браком, наиболее часто встречается низкий показатель психологического стресса (у 62%), реже встречается средний уровень психологического стресса (у 38%). Высокий уровень психологического стресса вообще не встречается в данной группе испытуемых.

В группе испытуемых, которые не удовлетворены браком или частично

удовлетворены, наиболее часто встречается средний показатель психологического стресса (у 50%), также у части испытуемых выражен высокий уровень психологического стресса (у 33%). Низкий уровень психологического стресса встречается у небольшого числа испытуемых этой группы (у 17%).

С целью установления различий в показателях конфликтности у супругов с разной удовлетворенностью браком, был применен критерий Стьюдента. Были выявлены различия в уровне психологического стресса в двух группах испытуемых с разной удовлетворенностью браком (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Было установлено, что супруги, которые не удовлетворены браком или частично удовлетворены браком имеют более высокий показатель психологического стресса. Соответственно, супруги, которые удовлетворены браком, имеют более низкий показатель психологического стресса (Приложение Б, Таблица Б.1).

В результате применения метода линейной корреляции Ч. Пирсона была установлена тесная положительная связь между показателем конфликтности супругов и уровнем психологического стресса (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Была выявлена умеренная отрицательная связь между показателем удовлетворенности браком и уровнем психологического стресса (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ) (Приложение А, Таблица А.1).

Следовательно, более высокий уровень переживания психологического стресса связан с повышенной конфликтностью супругов и более низкой удовлетворенностью браком. Полученные данные демонстрируют зависимость между уровнем психологического стресса у супругов и конфликтностью супругов, а также уровнем их удовлетворенности браком. В частности, более высокий показатель удовлетворенности браком выявлен у тех супругов, которые имеют невысокие показатели психологического стресса. Также психологический стресс оказывает негативное влияние на внутрисемейные отношения, что проявляется в повышении конфликтности супругов. Поэтому с целью укрепления отношений, повышения уровня

удовлетворенности браком в период пандемии, важно определить уровень психологического стресса у супругов. При наличии высокого показателя выраженности этого показателя, следует обратить пристальное внимание и своевременно разработать коррекционную стратегию по снижению переживания стресса (самостоятельно на основании изучения специализированной литературы либо при помощи специалиста психолога).

Полученные результаты позволили создать экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальную группы вошли 12 супружеских пар, у которых наиболее выражен психологический стресс и конфликтность в межличностных отношениях, а также проявляется частичная или полная неудовлетворенность браком. В контрольную группу вошли 13 супружеских пар, у которых не выражен психологический стресс и конфликтность в межличностных отношениях, а также проявляется частичная или полная удовлетворенность браком.

## **2.2 Разработка и реализация психологической программы, которая направлена на снижение негативного влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений**

В соответствии с целью и задачами исследования была разработана программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии.

Цель программы: устранение негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии и создание условий для осознания скрытых ресурсов развития семьи и восстановления связей с окружающим миром.

Задачи программы:

- повышение психологической компетентности супругов путём расширения психологических знаний о методах борьбы со стрессом;
- способствовать созданию условий для формирования навыков конструктивного взаимодействия и общения, способствующих

- оптимизации семейных отношений в условиях пандемии;
- улучшение рефлексии своих взаимоотношений в семье, выработка новых навыков взаимодействия;
- развивать способность принимать, понимать и доверять друг другу, осознавать важность согласованности в семейных отношениях.

Организация и содержание программы.

Программа рассчитана на 2 месяца для семей переживающих психологический стресс в условиях пандемии. Комплектация групп для занятий – 5,6 пар (12 человек). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

В программе психологического сопровождения семьи сочетаются 2 направления деятельности психолога:

- организация и проведение занятий в рамках информационного просвещения;
- поведенческий тренинг.

При проведении программы учитывались следующие положения: «Любая ситуация, несущая неопределенность, требующая выбора, принятия на себя ответственности за результат и ошибки, переживается как кризисная и, по сути, ею и является, так как требует серьезных изменений в привычном укладе жизни и моделях взаимоотношений. Но подобные изменения могут восприниматься супругами как невозможные, поскольку в основе их устоявшихся моделей отношений лежит мощная защита от чувства несостоятельности и высокой тревожности. Именно поэтому, чтобы сохранить их, они практически всегда нуждаются в психологической поддержке» [26, с. 88].

Данные направления взаимодействия с семьей могут осуществляться как индивидуально, так и в рамках групповой работы. Продолжительность каждого мероприятия – 1–1,5 часа в зависимости от формы проведения занятия. Занятия проводятся 2–4 раза в месяц (дополнительно могут проводиться по запросу участников). Группы открыты для новых участников



на протяжении всего года. В работе групп участвуют все желающие члены семьи.

Во время первой встречи проводится вводное занятие, на котором определяется расписание и режим работы, а на итоговом занятии проводится беседа о работе.

Для формирования понимания у участников важности конструктивного общения в кризисных переживаниях, организована специальная работа включающая элементы тренинга и деловых игр, беседы и консультации, лекции и семинары, круглые столы и другие традиционные формы психологического взаимодействия.

Эффективным методом психологического просвещения семей выступают дифференцированные беседы и консультации теоретического и практического направления.

Для определения собственной проблематики, постановки целей и задач, расстановки приоритетов супругам предлагаются анкеты и опросы. Данная форма применима в построении совместной деятельности, как с другими членами семьи, так и друг с другом.

Направленность психопрофилактических занятий является значимой для супругов в состоянии кризисных отношений, так как у них отсутствуют навыки эффективной саморегуляции, повышен уровень психоэмоционального напряжения. И в связи с этим актуальным направлением психокоррекции является обучение навыкам релаксации. Поскольку у большинства супругов отмечаются нарушения в сфере супружеских отношений, предложенное содержание занятий второго блока, касающееся оптимизации супружеских отношений, позволит сформировать более позитивное восприятие брачного партнера, и научиться более эффективно разрешать межличностные конфликты с супругом (супругой).

При разработке программы мы опирались на теорию сети социальной поддержки. В частности, рассматривали семью как сеть поддержки для индивида в решении жизненных проблем. В теории социальной поддержки,

люди желают запасать и сохранять имеющиеся у них ресурсы. Ресурсы можно определить как объекты, и внутренние условия, а также определенные личностные особенности или жизненная энергия, которые ценными являются сами по себе, причем как для личности, так и в целом для общества. Они служат средством для достижения значимых поставленных целей и жизненных задач. В случае недостаточности ресурсов или же неэффективного их применения, человек начинает испытывать стресс, применяет неконструктивные поведенческие стратегии, что приводит к конфликту.

Следовательно, можно рассматривать две функции социальной сети поддержки, которые вносят ощутимый вклад в профилактику супружеских конфликтов. Эти функции можно назвать как защита и предоставление человеку пространства ресурсов. Защитная функция сети поддержки может предотвратить отрицательные последствия стресса при неудачах в деятельности, а имеющаяся достаточность ресурсов в социальной сфере позволяет сделать возможным успешное достижение поставленных текущих целей. Однако эти две функции предполагают наличие активной позиции со стороны человека в отношении реализации запроса к сети поддержки и уверенности индивида в ее предоставлении. В случае, если запрашиваемая человеком поддержка совпадает с предоставленными ресурсами, то субъект может испытывать положительные эмоции и удовлетворенность социальной поддержкой. В ситуации, когда ощущается хроническая недостаточность имеющихся ресурсов (в случае длительного заболевания, например) удовлетворенность человека поддержкой может стать ресурсом уверенности в оказании поддержки в будущем. При этом, она тогда встраивается в систему саморегуляции человека при планировании своих действий.

Успешность профилактики супружеских конфликтов как негативного следствия влияния психологического стресса в условиях пандемии связана с эффективностью планирования, построения намерения и контроля поступков, что предсказывается доступными имеющимися внешними

ресурсами. Стоит указать, что намерение, осуществление планирования и контроля представляет собой часть саморегуляции в деятельности и профилактики конфликтов.

Важнейшей ключевой особенностью профилактики супружеских конфликтов является активизация просоциальной активности человека, развитие у него эмпатии и положительных чувств к партнеру. Обучение техникам саморегуляции эмоционального состояния в конфликтной ситуации направлено на самостоятельное преодоление субъектом сложной жизненной ситуации. Эта ситуация может выглядеть следующим образом. Субъект начинает пытаться применять имеющиеся у него в наличии ресурсы. Это позволяет ему не оказаться в ситуации, когда требуется от кого-то защищаться или же просить о помощи.

Однако в данном случае, самостоятельные усилия могут не дать желаемого результата. В этом случае может возникнуть потребность в получении ресурсных недостающих средств от других субъектов окружения, в частности от супруга. При этом при невозможности удовлетворить собственные потребности возникает диссонанс и у супруга развивается состояние напряжения, что может привести к аффективным вспышкам и развитию конфликта. В этой связи для профилактики конфликтов оказываются эффективными методы саморегуляции эмоционального состояния.

Прогнозируемые результаты: в программе комплекса психолого-профилактических мероприятий, построение деятельности опирается на общие критерии эффективности в восстановлении психологического климата в семье:

- понимание супругами важности благоприятного психологического климата в семье;
- осознание супругами социальной ответственности благополучных отношений;
- положительное отношение супругов к сотрудничеству внутри семьи;

– систематическое повышение уровня психологических знаний о семейных отношениях, умение применять их в практике семейной жизни.

На основе этих критериев определены уровни осознания супругами качества семейных отношений и психологического климата в семье.

Первый уровень. «Супруги понимают важность благоприятного психологического климата в семье и осознают свою ответственность в создании комфортных семейных отношений. Положительно воспринимают психологическую помощь, работают над повышением уровня знаний» [10, с. 76].

Второй уровень. «Супруги, понимают важность благоприятного психологического климата в семье и осознают свою ответственность в создании комфортных семейных отношений. Положительно воспринимают психологическую помощь, работают над повышением уровня знаний. Однако не всегда правильно применяют приобретенные сведения в практике семейной жизни» [10, с. 77].

Третий уровень. Супруги понимают важность благоприятного психологического климата в семье, однако не осознается личная ответственность за полноценное участие в программе восстановления семейных отношений.

Соответственно уровням выделяются три группы супругов:

– «Семьи первой группы ответственны за восстановления благоприятных отношений, у них хорошая психологическая готовность» [10, с. 77];

– Семьи второй группы «ответственны за восстановления благоприятных отношений, но в силу недостатка знаний и умений не всегда правильно взаимодействуют внутри семьи. Такие супруги нуждаются в помощи через лекции, беседы, индивидуальные консультации по вопросам семейных взаимоотношений» [10, с. 77].

– Семьи третьей группы «встречаются с трудностями при организации

семейной жизни. Эта категория нуждается в постоянном внимании. При этом необходима системная согласованная работа психолога по выявлению истинных причин неблагополучия в семье, исходя из которых, строиться психологическое сопровождение семьи этого уровня» [10, с. 77].

В рамках программы была разработана программа группового тренинга для достижения следующих задач:

- снижение повышенной тревожности;
- обучение навыкам снятия психоэмоционального напряжения;
- снижение выраженности депрессивной симптоматики;
- развитие навыков самоконтроля негативных эмоций;
- анализ и проработка переживаний, связанных с нарушениями супружеских отношений;
- усиление адаптационных и защитных механизмов личности;
- обучение способам конструктивного разрешения супружеских конфликтов;
- формирование позитивного образа брачного партнера.

В рамках программы психологической коррекции предполагается работать со следующими следствиями негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии:

- повышенный уровень тревоги; депрессия; неудовлетворенность собой;
- неадекватное эмоциональное реагирование; эмоциональная отстраненность; личностная отстраненность от супруга.

Структура программы психологического сопровождения представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Структура программы психологического сопровождения

<b>Блок 1</b>		
<b>Цель: обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния, снижения психоэмоционального напряжения, контроля супругами негативных эмоций</b>		
Занятие	Цель	Кол-во часов
Первое занятие	знакомство участников, анализ эмоциональных переживаний участников, связанных с профессиональной деятельностью, вербализация и проработка переживаний	1
Второе занятие	снижение тревожности, анализ вытесненных переживаний, обучение навыкам релаксации, развитие способности произвольного управления визуальными образами	1
Третье занятие	выявление негативных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью, снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции и снятия психомышечного напряжения	1
Четвертое занятие	активизация внутренних резервов в преодолении трудных жизненных ситуаций и развитие уверенности в своих силах	1
Пятое занятие	снижение тревожности, снятие психомышечного напряжения, активизация внутренних резервов в преодолении трудных жизненных ситуаций и развитии уверенности в своих силах	1
<b>Блок 2</b>		
<b>Цель: снижение негативного влияния семейного кризиса на супружеские отношения.</b>		
Занятие	Цель	Кол-во часов
Первое занятие	повышение мотивации участников к разрешению типичных проблемных ситуаций в супружеском взаимодействии новыми способами	1
Второе занятие	формирование позитивного восприятия супруга, формирование позитивного отношения к супругу, помощь в согласовании жизненных ценностей участников и их супругов	1
Третье занятие	формирование позитивного отношения к партнеру, обучение навыкам самовербализации своих чувств путем позитивного переструктурирования высказываний	1
Четвертое занятие	определение и проработка супружеских проблем в символической форме, фасилитация самопознания и самопонимания; недирективное изменение супружеских взаимоотношений	1
Пятое занятие	обучение участников эффективным способам взаимодействия с супругом, формирование позитивного отношения к будущему	1

Программа комплекса психолого-профилактических мероприятий включает:

Первый блок состоит из 5 занятий, направленных на обучение навыкам саморегуляции эмоционального состояния, навыкам снижения психоэмоционального напряжения, контроля негативных эмоций у супругов. Проводится в виде релаксации.

Второй блок состоит из 5 занятий, направленных на снижение негативного влияния супружеского кризиса на межличностные отношения брачных партнеров. Используются элементы бихевиоральной терапии. Второй блок проводится после первого цикла занятий.

Направленность коррекционных занятий является значимой для супругов в состоянии кризисных отношений, так как у них отсутствуют навыки эффективной саморегуляции, повышен уровень психоэмоционального напряжения. И в связи с этим актуальным направлением психокоррекции является обучение навыкам релаксации. Поскольку у большинства супругов отмечаются нарушения в сфере супружеских отношений, предложенное содержание занятий второго блока, касающееся оптимизации супружеских отношений, позволит сформировать более позитивное восприятие брачного партнера, и научиться более эффективно разрешать межличностные конфликты с супругом (супругой).

Методическое обеспечение программы психолого-профилактических мероприятий:

Формы занятий: традиционное занятие, комбинированное занятие, лекция, семинар, практическое занятие, тренинг, игра (деловая, ролевая), диспут.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение), работа по образцу и др.)
- практический (тренинг, упражнения, деловые игры и др.)

Методы, в основе которых определяется вид деятельности участников:

объяснительно-иллюстративный – участники воспринимают и усваивают готовую информацию

репродуктивный – участники воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

частично-поисковый – участие супругов в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с ведущим

исследовательский – самостоятельная творческая работа участников.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности:

- фронтальный - одновременная работа со всеми участниками;
- коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 -3 человек);
- коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;

Используемые приёмы: конкретное проявление определенного метода на практике: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ текста, музыкального произведения, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренинг.

Дидактический материал: таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства.

Кадровое обеспечение реализации программы: психолог, психотерапевт, медицинские работники, юрист.

По результатам программы психологического сопровождения для участников были составлены следующие рекомендации по преодолению



негативного влияния психологического стресса на семейные отношения в условиях пандемии:

– развитие навыков безусловного принятия близкого человека – при этом важно формирование адекватной самооценки у молодого человека, которая является с одной стороны, основой регуляции собственного поведения, с другой стороны, залогом успешного установления межличностных отношений. Формирование адекватных представлений о супруге предполагает развитие эмпатии – способности к сопереживанию, умения разделять чужие эмоции и чувства; рефлексии – осознания собственных чувств, переживаний, поступков; умения выслушивать чужое мнение; осознания своих достоинств и недостатков, ценности другой личности;

– повышение культуры гендерных отношений и формирование культуры семейных отношений. Культура семейных отношений может складываться в определенном структурном пространстве вместе с различными внутриличностными отношениями, которые могут возникать между диаметрально противоположно описанными образами Я в эмоциональном плане окрашенности. При этом процесс формирования отношения к себе может приобрести некую достаточную мотивирующую и побудительную силу в процессе акта осознания личностью более выраженной степени привлекательности созданного ей образа «Я» как семьянина. Этот образ личность пытается приобрести в ходе реализации определенных усилий непрерывного процесса саморазвития, по аналогии и в сравнении с определенным будущим проектированием с тем результатом, который будет сформирован без применения и реализации описанных усилий;

– развитие гендерной идентичности, ключевое значение в формировании гендерной идентичности играет направленность личности, которая понимается как перечень устойчивых мотивов, установок, которые ориентируют молодого человека на достижение поставленных им жизненных

целей. Этот компонент в структуре личности всегда имеет социальную обусловленность и формируется в процессе индивидуального развития. На него оказывают влияние обучение и воспитание. Направленность личности проявляется в целях, которые устанавливает перед собой человек, в его интересах, социальных потребностях, увлечениях и установках, а также в его влечениях, склонностях, идеалах;

– супругам необходимо равномерно распределить основные семейные роли. Например, роль материального обеспечения семьи супруги могут разделить равномерно;

– супругам необходимо распределить выполнение домашних обязанностей поровну. Так как приписывание данных обязанностей только женщинам приводит к чрезмерному их утомлению и снижению общей удовлетворенности браком;

– развитие семейных отношений на каждом из этапов функционирования семьи может сопровождаться установлением отношений главенства и распределения ролей. При высокой семейной конфликтности в семье постоянно возникают напряженные отношения независимо от того, предшествуют ли этому проблемные ситуации. Семейная конфликтность вызывает конфликты между: супругами, родителями и детьми, супругами и родственниками;

– если у супругов отсутствует общее мнение и согласие относительно разных аспектов восприятия отношений в семье. То это позволяет говорить об определенных особенностях когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов особенностей структуры реагирования на семейные отношения. Функционирование и развитие семейных отношений подчиняется определенным стадиям в развитии семейной системы. На каждой из стадий решаются специфические задачи в семье. На каждом из этапов развития семейных отношений возникают специфические конфликтные сферы разногласий;

– сниженная способность членов данных семей к процессу осмысления фактов происходящего, несформированной способностью по конкретной причине формулировать конкретные цели по оптимизации жизненных условий в семье, а также слабой сформированной способностью достигать позитивные результаты в ходе воспитания;

– войти в положение другого. Осведомленность определяется имеющимися сведениями о формах, применяемых средствах, а также способах взаимодействия в семейных отношениях; имеющимися знаниями о типах, а также базовых источниках формирования ряда психологических, а также социально-психологических сложностей, которые могут возникнуть в ходе семейной жизни. Успех в ходе овладения этими знаниями зависит от специфики потребностно-мотивационного элемента готовности к браку. Показатель сформированности социального интеллекта описывает сферу имеющихся возможностей субъект-субъектного процесса непрерывного познания индивида. Это и определяет стойкую способность в анализе и самопознании, а также умения понимать и анализировать поведение окружающих, специфику их отношений, навыки прогноза межличностных отношений, которые базируются на качестве протекания мыслительных процессов, умений анализа эмоций и обобщения социального опыта.

По результатам контрольной диагностики оценивалась эффективность внедрения психологического комплекса мероприятий по снижению негативного влияния психологического стресса на характер внутрисемейных отношений. Результаты оценки уровня переживания психологического стресса у супругов представлены на рисунке 5.

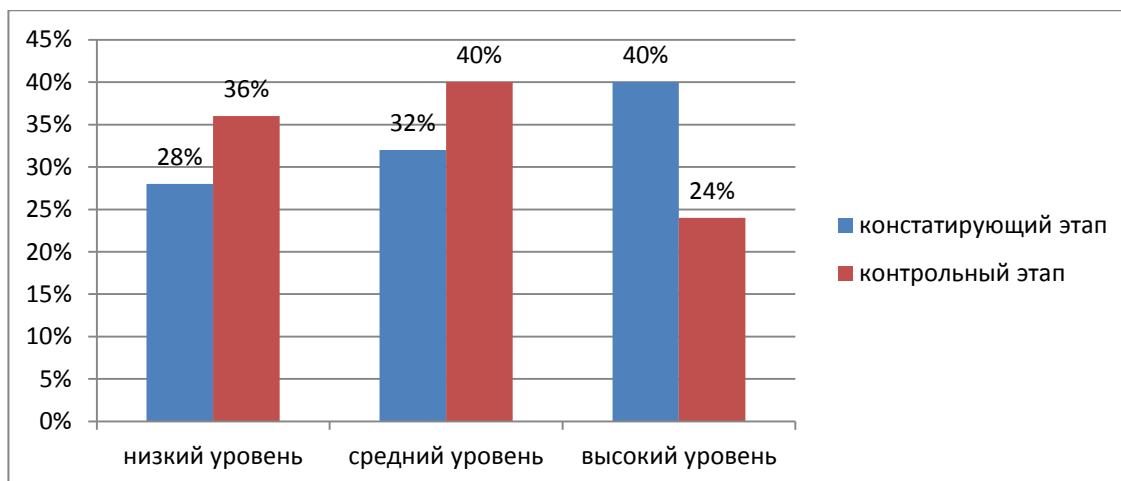


Рисунок 5 – Уровень психологического стресса у супругов на констатирующем и контрольном этапах исследования

По результатам методики диагностики «Шкала психологического стресса PSM-25» на контрольном этапе исследования в экспериментальной группе было выявлено, что высокий уровень стресса был выявлен у 12 супругов (24%).

Средний уровень стресса – был выявлен у 20 супругов, что составило 40% от общего количества испытуемых в выборке.

Низкий уровень стресса был выявлен у 18 супругов (36%). Низкий уровень стресса свидетельствует о состоянии психологической адаптированности.

На основании сравнения полученных данных двух этапов исследования можно заключить, что у отдельных супругов экспериментальной группы произошло уменьшение выраженности психологического стресса.

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности стресса у супругов не изменились.

Далее оценивались показатели конфликтности в различных сферах семейных отношений. Данные двух этапов исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Наиболее конфликтные сферы семейных отношений для мужчин и женщин экспериментальной группы по итогам констатирующего и контрольного этапов исследования

Сфера семейных отношений	Констатирующий этап		Контрольный этап	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
конфликты в отношениях с друзьями и близкими	30%	14%	16%	4%
проявление доминирования со стороны супруга	24%	52%	12%	40%
нарушение ролевых ожиданий	36%	10%	24%	8%
конфликты по финансовому вопросу	10%	24%	4%	12%

На основании полученных данных можно заключить, что у мужчин и женщин произошло заметное снижение выраженности конфликтности отношений по различным сферам семейной жизни: конфликты в отношениях с друзьями и близкими, проявление доминирования со стороны супруга, реакция на нарушение ролевых ожиданий, конфликты по финансовому вопросу.

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности конфликтности у супругов не изменились.

На следующем этапе сравнивались средние баллы по шкалам методики «Реакции супругов на конфликт» А.С. Качаряна на констатирующем и контрольном этапах исследования. Данные в группе мужчин наглядно представлены на рисунке 6.

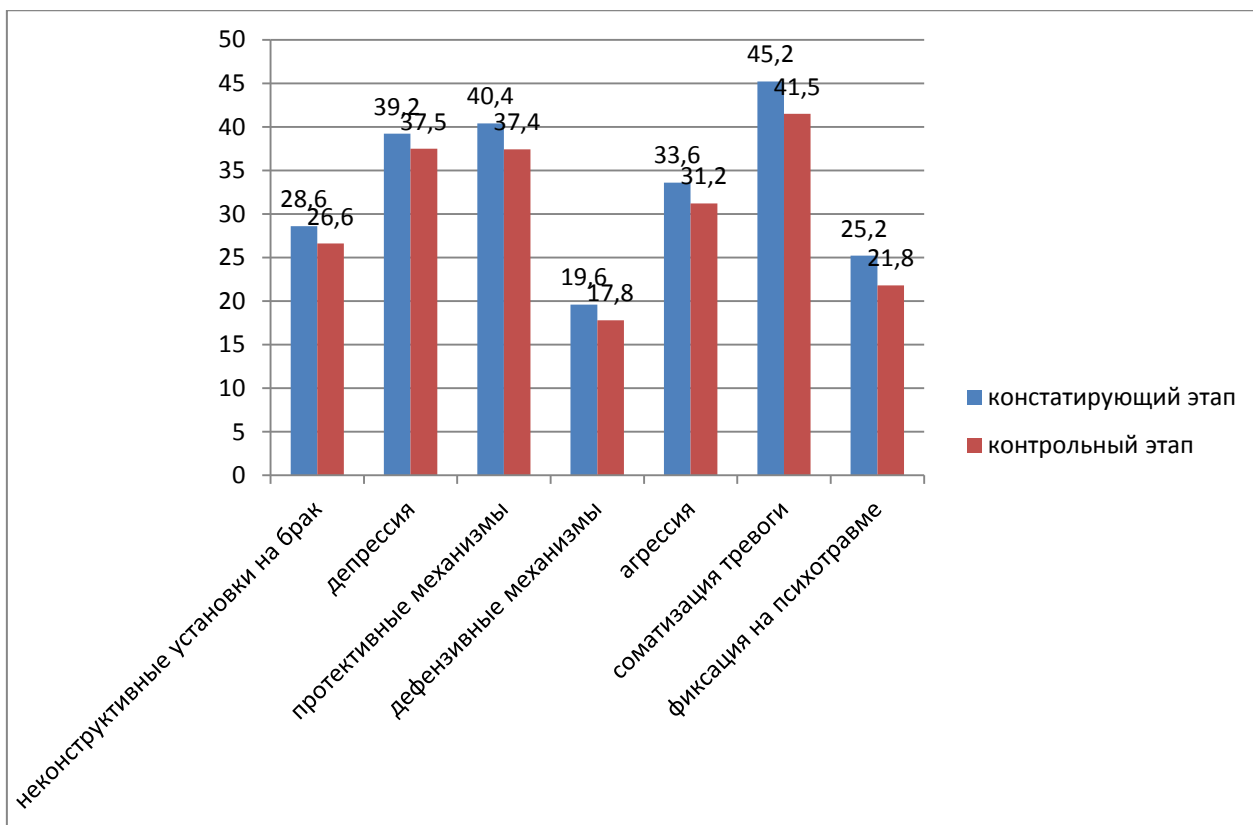


Рисунок 6 – Реакции мужчин на конфликт по данным констатирующего и контрольного исследования

На основании полученных данных видно, что по всем неконструктивным защитным механизмам реагирования на конфликт у мужчин экспериментальной группы произошло снижение выраженности показателей. Это свидетельствует о том, что реакции на конфликт у мужчин стали более конструктивны.

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности реакций на конфликт у супругов не изменились.

На рисунке 7 представлены результаты женщин по опроснику «Реакции супругов на конфликт» (А.С. Качарян).

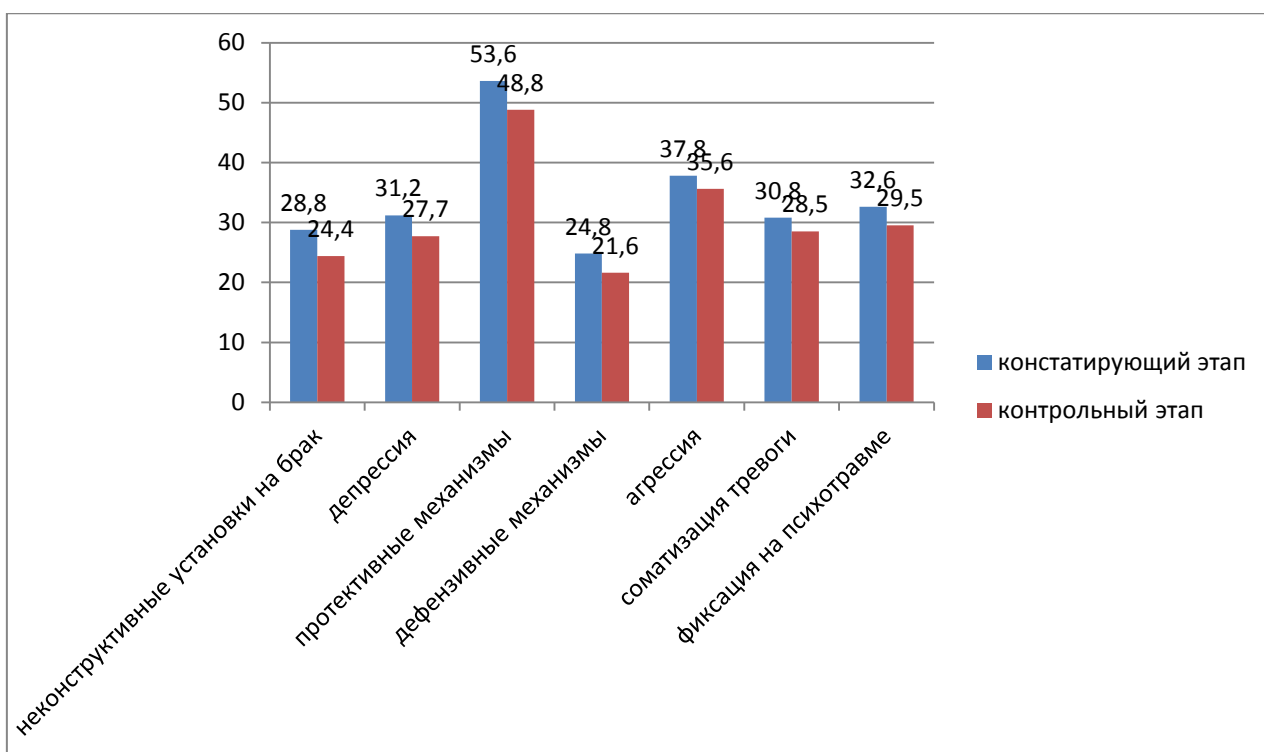


Рисунок 7 – Реакции женщин на конфликт по данным констатирующего и контрольного исследования

На основании полученных данных видно, что по всем неконструктивным защитным механизмам реагирования на конфликт у женщин произошло снижение выраженности показателей. Это свидетельствует о том, что реакции на конфликт у женщин стали более конструктивны. Особенно заметно уменьшение показателей по шкалам «неконструктивные установки на брак», «фиксация на психотравме», «дефензивные механизмы».

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности реакций на конфликт у женщин не изменились.

Представим результаты эмпирического исследования удовлетворенности браком с помощью «Тест-опросник удовлетворенности браком» (В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко).

Результаты эмпирического исследования на контрольном этапе исследования показали, что среди опрошенных 60% мужчин и 60% женщин удовлетворены браком. Также в ходе исследования выяснилось, что 40% мужчин и 32% женщин полностью удовлетворены браком. Только 8% женщин проявляют частичное удовлетворение браком, то есть считают свой брак более или менее успешным. Наглядно данные в группе мужчин экспериментальной группы показаны на рисунке 8.

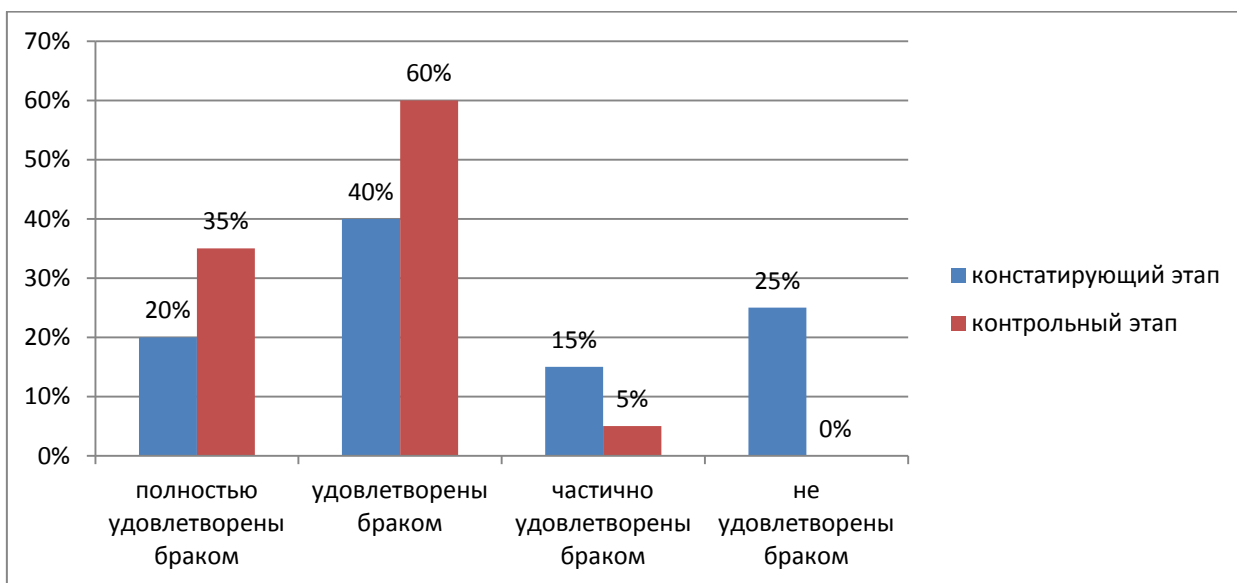


Рисунок 8 – Удовлетворенность браком мужчин экспериментальной группы по данным констатирующего и контрольного исследования

На основании полученных данных можно заключить, что на контрольном этапе исследования большинство опрошенных мужчин экспериментальной группы указали, что они удовлетворены браком.

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности удовлетворенности браком у мужчин не изменились.

Данные в группе женщин показаны на рисунке 9.



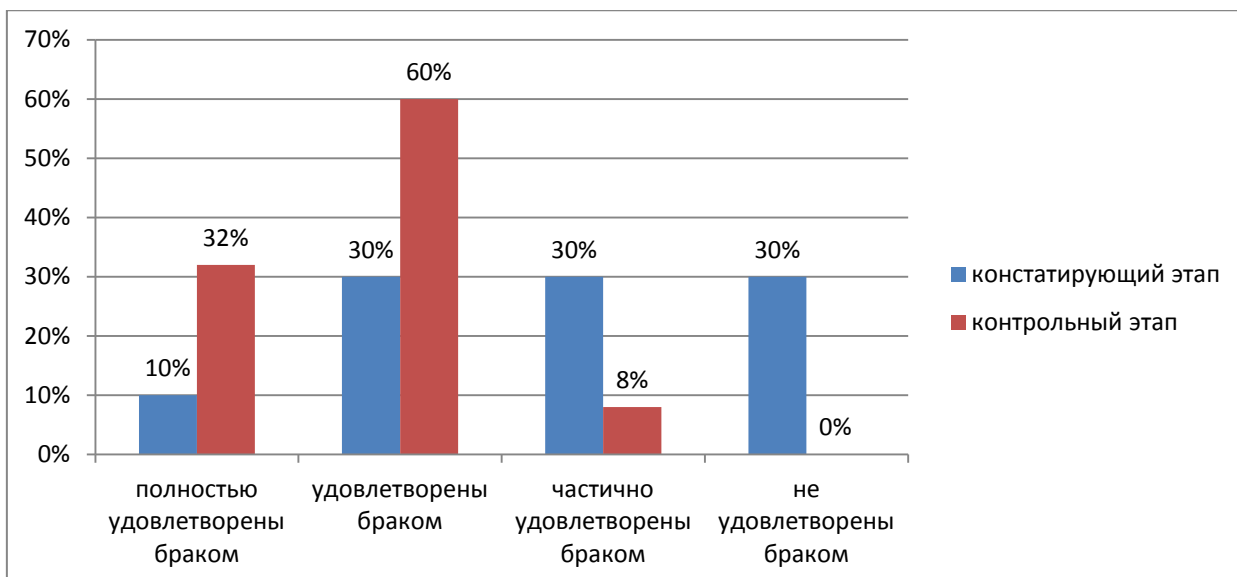


Рисунок 9 – Удовлетворенность браком женщин экспериментальной группы по данным констатирующего и контрольного исследования

На основании полученных данных можно заключить, что на контрольном этапе исследования большинство опрошенных женщин экспериментальной группы указали, что они удовлетворены браком.

В контрольной группе по результатам итоговой диагностики показатели в уровне выраженности удовлетворенности браком у женщин не изменились (Приложение А).

Обобщение полученных данных позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии, позволила снизить выраженность показателей переживания психологического стресса, уменьшение показателей конфликтности в разных сферах семейных отношений, снижение защитных механизмов как реакций на конфликтное взаимодействие, повышение уровня удовлетворенности браком.

Эффективность реализации программы психологического сопровождения была достигнута: устранение негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии и создание условий для

осознания скрытых ресурсов развития семьи и восстановления связей с окружающим миром.

### Выводы по второй главе

В ходе исследования был выявлен уровень психологического стресса у супругов, проявление конфликтности в отношениях, показатель удовлетворенности браком. Была определена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности браком у супругов с разным показателем переживания психологического стресса. В группе испытуемых, которые удовлетворены браком, наиболее часто встречается низкий показатель психологического стресса (у 62%), реже встречается средний уровень психологического стресса (у 38%). Высокий уровень психологического стресса вообще не встречается в данной группе испытуемых. В группе испытуемых, которые не удовлетворены браком или частично удовлетворены, наиболее часто встречается средний показатель психологического стресса (у 50%), также у части испытуемых выражен высокий уровень психологического стресса (у 33%). Низкий уровень психологического стресса встречается у небольшого числа испытуемых этой группы (у 17%).

С целью установления различий в показателях конфликтности у супругов с разной удовлетворенностью браком, был применен критерий Стьюдента. Были выявлены различия в уровне психологического стресса в двух группах испытуемых с разной удовлетворенностью браком (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Было установлено, что супруги, которые не удовлетворены браком или частично удовлетворены браком имеют более высокий показатель психологического стресса. Соответственно, супруги, которые удовлетворены браком, имеют более низкий показатель психологического стресса.

В результате применения метода линейной корреляции Ч. Пирсона была установлена тесная положительная связь между показателем

конфликтности супругов и уровнем психологического стресса (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Была выявлена умеренная отрицательная связь между показателем удовлетворенности браком и уровнем психологического стресса (на уровне значимости  $p \leq 0,01$ ). Следовательно, более высокий уровень переживания психологического стресса связан с повышенной конфликтностью супругов и более низкой удовлетворенностью браком. Полученные данные демонстрируют зависимость между уровнем психологического стресса у супругов и конфликтностью супругов, а также уровнем их удовлетворенности браком. В частности, более высокий показатель удовлетворенности браком выявлен у тех супругов, которые имеют невысокие показатели психологического стресса. Также психологический стресс оказывает негативное влияние на внутрисемейные отношения, что проявляется в повышении конфликтности супругов. Поэтому с целью укрепления отношений, повышения уровня удовлетворенности браком в период пандемии, важно определить уровень психологического стресса у супругов.

В соответствии с целью и задачами исследования была разработана программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии. Программа направлена на устранение негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии и создание условий для осознания скрытых ресурсов развития семьи и восстановления связей с окружающим миром. Обобщение полученных данных позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа психолого-профилактических мероприятий психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии, оказался эффективным. Поскольку у супругов произошло снижение выраженности показателей переживания психологического стресса, уменьшение показателей конфликтности в разных сферах семейных отношений, снижение защитных механизмов как реакций на конфликтное взаимодействие, повышение уровня удовлетворенности браком. На

контрольном этапе исследования в экспериментальной группе было выявлено, что высокий уровень стресса был выявлен у 12 супругов (24%). Средний уровень стресса – был выявлен у 20 супругов, что составило 40% от общего количества испытуемых в выборке. Низкий уровень стресса был выявлен у 18 супругов (36%). Результаты эмпирического исследования на контрольном этапе исследования показали, что среди опрошенных 60% мужчин и 60% женщин удовлетворены браком. Также в ходе исследования выяснилось, что 40% мужчин и 32% женщин полностью удовлетворены браком.

Таким образом, в результате проведения исследования гипотеза была подтверждена: психологический стресс оказывает негативное влияние на характер внутрисемейных отношений, что проявляется в повышении конфликтности отношений супругов, снижении уровня удовлетворенности браком. Программа психолого-профилактических мероприятий психологической поддержки семей позволяет снизить уровень психологического стресса у членов семьи в условиях пандемии.

## Заключение

Психологический стресс – это ответная реакция организма на напряженные ситуации путем потери ресурсов, проявляющаяся в состояниях нервно-психической напряженности, негативных эмоциональных переживаниях, деструктивных защитных реакциях, состояниях дезадаптации, снижением психологической устойчивости.

Стресс проявляется на всех уровнях существования человека: в первую очередь, это физический и психический уровень, к нему, также прибавляют эмоциональную и когнитивную сферы и, наконец, эмоциональное выгорание проявляется на личностном уровне и в деятельности.

Стресс как негативное явление в личностной сфере включает в себя следующую симптоматику: психоэмоциональное истощение, сопровождающееся чувством глубокой усталости и опустошенности, проявлением отрицательного, циничного либо безразличного отношения к деятельности и ее субъектам.

Функционирование и развитие семейных отношений подчиняется определенным стадиям в развитии семейной системы. На каждой из стадий решаются специфические задачи в семье. На каждом из этапов развития семейных отношений возникают специфические конфликтные сферы разногласий. Эти данные позволяют сформулировать основные направления в дальнейшей работе по изучению развития семейных отношений, их прогнозированию, диагностике и коррекции.

Период самоизоляции спровоцировал рост межличностных конфликтов в семьях и необходимость проведения онлайн-консультирования по вопросам супружеских и родительно-детских отношений. Проблема аддиктивного поведения и насилия в семье (физического, психологического и экономического) также актуализировалась в новой кризисной ситуации. Среди основных переживаний во время самоизоляции членами семьи были отмечены чувства беспокойства, тревоги, неуверенности в связи с

неопределенностью ситуации, изменениями в профессиональной деятельности, сокращением выплат на работе, возможностью сокращения штата, ростом конфликтов с партнером по браку. Ограничение свободы, самоизоляция и вынужденные длительные контакты с членами семьи, с которыми ранее были неразрешенные конфликты, приводили к актуализации супружеских конфликтов и распространенности запросов по поводу развода с партнером.

Выраженное негативное влияние условий пандемии на повышение уровня психологического стресса, а также на внутрисемейные отношения проявляется в увеличении количества семейных и супружеских конфликтов, повышением напряженности в отношениях членов семьи, увеличением частоты фактов проявления семейного насилия.

Исследования в данной области недостаточно обширны, поэтому возникает необходимость в проведении экспериментального изучения влияния психологического стресса на взаимоотношения в семье в условиях пандемии.

Исследование было проведено на выборке из 25 супружеских пар. Всего в исследовании принимали участие 50 человек. Средний возраст супругов составил 32 года. Стаж супружеской жизни составил до 10 лет. В ходе исследования был выявлен уровень психологического стресса у супругов, проявление конфликтности в отношениях, показатель удовлетворенности браком. Была определена взаимосвязь между уровнем удовлетворенности браком у супругов с разным показателем переживания психологического стресса. В группе испытуемых, которые удовлетворены браком, наиболее часто встречается низкий показатель психологического стресса, реже встречается средний уровень психологического стресса. Высокий уровень психологического стресса вообще не встречается в данной группе испытуемых. В группе испытуемых, которые не удовлетворены браком или частично удовлетворены, наиболее часто встречается средний показатель психологического стресса, также у части испытуемых выражен

высокий уровень психологического стресса. Низкий уровень психологического стресса встречается у небольшого числа испытуемых этой группы.

С целью установления различий в показателях конфликтности у супругов с разной удовлетворенностью браком, был применен критерий Стьюдента. Были выявлены различия в уровне психологического стресса в двух группах испытуемых с разной удовлетворенностью браком. Было установлено, что супруги, которые не удовлетворены браком или частично удовлетворены браком имеют более высокий показатель психологического стресса. Соответственно, супруги, которые удовлетворены браком, имеют более низкий показатель психологического стресса.

В результате применения метода линейной корреляции Ч.Пирсона была установлена тесная положительная связь между показателем конфликтности супругов и уровнем психологического стресса. Была выявлена умеренная отрицательная связь между показателем удовлетворенности браком и уровнем психологического стресса.

Полученные результаты согласуются с данными других исследователей. В частности, в ряде исследований показано, что в период пандемии эмоциональные трудности усугубляются стрессом в семье и социальной изоляцией. Следовательно, более высокий уровень переживания психологического стресса связан с повышенной конфликтностью супругов и более низкой удовлетворенностью браком. Полученные данные демонстрируют зависимость между уровнем психологического стресса у супругов и конфликтностью супругов, а также уровнем их удовлетворенности браком.

В соответствии с целью и задачами исследования была разработана программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии. Цель программы: устранение негативного влияния психологического стресса в условиях пандемии и создание условий для осознания скрытых ресурсов развития семьи и

восстановления связей с окружающим миром.

Обобщение полученных данных позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа психологической поддержки семей, испытывающих психологический стресс в условиях пандемии, оказался эффективным. Поскольку у супругов произошло снижение выраженности показателей переживания психологического стресса, уменьшение показателей конфликтности в разных сферах семейных отношений, снижение защитных механизмов как реакций на конфликтное взаимодействие, повышение уровня удовлетворенности браком.

Таким образом, в результате проведения исследования гипотеза была подтверждена: психологический стресс оказывает негативное влияние на характер внутрисемейных отношений, что проявляется в повышении конфликтности отношений супругов, снижении уровня удовлетворенности браком. Программа психологической поддержки семей позволяет снизить уровень психологического стресса у членов семьи в условиях пандемии.

Следовательно, можно заключить, что выдвинутая гипотеза была подтверждена, цели и задачи исследования достигнуты.



## Список используемой литературы

1. Аксеновская Л. Н. Пандемия: трансформация организационной культуры и ее этико-смысловых кодов // Организационная психология: люди и риски: сб. материалов XI Международной научно-практической конференции (24 апреля – 1 мая 2020 г.)/ под ред. проф. Л.Н. Аксеновской. Саратов : ИЦ «Наука», 2020. С.3-17.
2. Алёхин А. Н. Пандемия: клинико-психологический аспект // Артериальная гипертензия. 2020. №26(3). С. 312-316.
3. Александровский Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М. : Наука, 2016. 270 с.
4. Анцупов А. Я. Конфликтология : [теория и практика]. Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. 525 с.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
6. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. М. : АСТ, 2010. 816 с.
7. Брылина И. В. Согласование интересов и управление конфликтами: учеб. пособ. Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 110 с.
8. Варшанидзе М. К. Современные технологии коучинга // Современные научные исследования и инновации. 2019. № 1.
9. Винивидова Е. П. Компоненты структуры понимания конфликтной ситуации молодыми супругами с разным стажем семейной жизни // Вестник Московского университета. Серия Гуманитарные науки. №2. 2011. С. 31-34.
10. Воронович Д. В. Сферы супружеских конфликтов в молодых семьях // Социальный мир: роль молодежи в решении проблем XXI века: материалы V Междунар. студенческой науч. конф., 24 апреля 2008 г., Минск / ф-л РГСУ в г. Минске. Минск: Изд. центр БГУ, 2009. С. 76-78.

11. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т. Т.4. М. : Педагогика, 1984. 412 с.
12. Горчакова Е. Б. Индивидуально-типологические и мотивационные особенности личности. Владивосток : Изд-во ДВГТУ, 2006. 107 с.
13. Гришина Н. В. Психология конфликта. СПб. : Питер, 2009. 538 с.
14. Гришина Н. В. Экзистенциальная психология. СПб. : Издательство СПбГУ, 2018. 330 с.
15. Иванова Е. Н. Конфликтологическое консультирование: учеб. пособ. Новосибирск : Новосибирский гос. технический ун-т, 2012. 150 с.
16. Кассиль Г. Н. Внутренняя среда организма. М. : Наука, 2003. 227 с.
17. Качанова О. И. Семейные кризисы и пути их преодоления // Молодой ученый. 2011. №10. С. 141-145.
18. Копешова Г. Р. Формирование межличностных отношений // Известия Кыргызской академии образования. 2014. № 3. С. 114-118.
19. Кравцова А. К. Социально - психологические аспекты перевода работников в формат дистанционной работы: эмоциональный интеллект, прокрастинация и другие факторы работы в условиях «Home-office» // Организационная психология: люди и риски: сб. материалов XI Международной научно-практической конференции (24 апреля – 1 мая 2020 г.)/ под ред. проф. Л.Н. Аксеновской. Саратов : ИЦ «Наука», 2020. С.260-266.
20. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процессы. М. : Медицина, 2008. 466 с.
21. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2005. 583 с.
22. Межличностное общение / Под общ.ред. Н.В. Казариновой, В.М. Погольши. СПб. : Питер, 2011. 512 с.
23. Мельникова М. Л. Смысловое будущее в аспекте регуляции поведения субъекта // Личность в современном мире : сб. науч. ст. / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. Р. А. Валиев. Екатеринбург : [б. и.], 2016. С. 167-172.
24. Мягких Н. И., Ларина Н. И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций // Психология и право. 2011. Том 1. № 2.

25. Мясищев В. Н. Психология отношений. Воронеж : МОДЭК, 2011. 400 с.
26. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений: учеб. пособ. для студ. вузов. М. : АСТ, 2012. 192 с.
27. Особенности работы с лицами, перенесшими стрессовые ситуации : учеб.-метод. пособие для студентов гуманитар. фак. спец. «Психология» / Е.Г. Аринчина [и др.]. Минск : БГУ, 2008. 95 с.
28. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Минск : Высшэйшая школа, 2004. 239 с.
29. Петровский А. В. Психология. М. : Академия, 2002. 512 с.
30. Петровский В. А. Индивидуальность и саморегуляция: опыт мультисубъективной теории // Мир психологии. 2014. №1. С. 22-24.
31. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М. : Наука, 1986. 212 с.
32. Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. СПб. : Питер, 2012. 480 с.
33. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара : Издательский дом «БАХРАХ-М», 2003. 672 с.
34. Психологические теории и концепции личности / Под ред. П.А. Горностай, Т.А. Титаренко. М. : Аспект-пресс, 2016. 342 с.
35. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : ЭКСМО, 2011. 154 с.
36. Слепкова В. И. Теоретическое обоснование и возможности эмпирического исследования психотерапевтического потенциала семьи // Актуальные проблемы психологии личности: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский, Л.А. Пергамешик. Гродно : ГрГУ, 2010. С. 181–189.
37. Тхостов А. Ш. Психологическое содержание тревоги и профилактики в ситуации инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том. 28. № 2. С.70-89.

38. Фролова Ю. Г. Психология здоровья: пособие. Минск : Высшэйшая школа, 2014. 255 с.
39. Фурманов И. А. Эндогенные и экзогенные факторы эстафеты агрессии и насилия в семье // Психологический журнал. 2008. № 2. С.9-13.
40. Черепанова Е. Н. Психопрофилактика стресса. СПб., 2012. 124 с.
41. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
42. Ярошенко Е. И. Социально-психологическая проблема адаптации персонала к стрессогенным условиям самоизоляции во время пандемии COVID-19 // Организационная психология: люди и риски: сб. материалов XI Международной научно-практической конференции (24 апреля – 1 мая 2020 г.) / под ред. проф. Л.Н. Аксеновской. Саратов : ИЦ «Наука», 2020. С.313-316.
43. Galik, M. Determining the Anxiety and Anxiety Levels of University Students in the COVID 19 Outbreak // International Journal of Medical Science and Clinical Invention 7 (7): 4887-4894, 2020 DOI:10.18535/ijmsci/v7i07.07.
44. Hobfoll, S.E. Stress, cultur, and community / S.E. Hobfoll. – New York, 1998.
45. Kumar, A. COVID 19 and its mental health consequences / A. Kumar, K. R. Nayar // Journal of Mental Health. - 2020. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1757052>
46. Marelli, S. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff / S. Marelli et.al. // Journal of Neurology. - 2020. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>.
47. Spinelli, M. Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy / M. Spinelli et.al. // Frontiers in Psychology. - 2020. -11: 1713. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7350926/pdf/fpsyg-11-01713.pdf>.
48. Tang W. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-

quarantined Chinese university students / W. Tang et.al. // Journal of Affective Disorders. - 2020. - 274: 1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7217769/pdf/main.pdf>.

49. Wang C. A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China / C. Wang et.al. // Brain, Behavior, and Immunity 2020, 87: 40-48.

50. Wang Z.-H. Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study/ Z.-H. Wang et.al. // Journal of Affective Disorders. - 2020. - 275: 188-193.

## Приложение А

### Сводные таблицы по психодиагностическим методикам

Таблица А.1 – Сводная таблица данных по результатам диагностики

Психологический стресс		Удовлетворенность браком		Конфликтность	
мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
56	81	28	26	25	24
118	103	27	24	11	15
43	60	22	20	13	15
59	91	29	27	12	13
92	104	36	40	24	25
121	58	32	34	26	22
67	79	33	33	28	26
112	70	20	19	9	13
100	74	27	26	27	24
90	56	19	20	13	15
82	87	20	22	8	16
77	87	24	27	29	22
55	100	27	28	26	24
99	105	22	20	16	9
98	52	24	29	25	31
100	115	19	19	6	12
124	57	35	40	28	30
69	94	33	34	28	16
62	54	32	33	30	26
68	54	24	27	16	18
78	69	27	24	23	26
82	76	40	36	29	27
130	123	20	20	17	7
68	124	29	27	28	24
75	58	28	24	27	14

Продолжение Приложения А

Таблица А.2 - Результаты женщин по опроснику «Реакции супругов на конфликт» (автор А. С. Кочарян)

Неконструктивные установки на брак	Депрессия	Протективные механизмы	Дефензивные механизмы	Агрессия	Соматизация тревоги	Фиксация на психотравме
30	20	60	30	20	10	20
30	20	80	30	30	20	20
30	30	50	10	30	20	40
30	30	90	20	10	50	10
10	10	60	20	20	10	50
30	20	60	40	20	50	10
40	20	40	10	40	10	40
50	40	70	50	10	50	60
10	10	10	30	50	60	30
40	50	10	30	90	40	25
30	90	80	10	40	25	10
30	40	90	20	60	10	10
60	60	40	20	40	10	10
30	40	60	40	25	10	30
30	30	60	10	10	25	30
30	10	80	50	10	30	40
70	10	10	30	30	40	40
10	30	10	30	30	60	20
30	20	80	10	30	20	60
20	20	30	20	40	80	40
10	30	90	20	60	40	50
20	30	30	40	80	50	50
0	80	60	10	80	10	40
30	20	60	10	40	20	40
20	20	30	30	50	20	40

Продолжение Приложения А

Таблица А.3 - Результаты мужчин по опроснику «Реакции супругов на конфликт» (автор А. С.Кочарян)

Неконструктивные установки на брак	Депрессия	Протективные механизмы	Дефензивные механизмы	Агрессия	Соматизация тревоги	Фиксация на психотравме
30	30	10	10	10	40	20
30	30	10	30	50	50	20
10	80	20	10	60	20	80
20	20	10	10	40	30	20
20	20	40	20	20	30	10
40	60	10	20	10	60	10
10	80	50	40	10	20	10
50	50	70	10	10	20	60
90	90	40	50	20	30	30
40	60	60	30	30	10	10
60	90	40	10	40	40	10
40	40	30	10	50	90	10
25	60	70	20	60	50	10
10	40	10	20	40	60	20
10	30	30	10	20	40	30
30	10	80	10	10	20	40
30	10	70	10	10	90	40
30	30	30	30	10	10	20
40	20	30	10	20	40	60
20	20	30	20	30	50	40
10	30	90	20	40	70	10
20	30	30	40	80	70	10
0	10	60	10	80	70	10
30	20	60	10	40	60	10
20	20	30	30	50	60	40



## Приложение Б

### Результаты корреляционного анализа

Таблица Б.1 – Корреляционный анализ

Корреляции				
Корреляция		Стресс	Удовлетворенность браком	Конфликтность
Стресс	Корреляция Пирсона	1	-,154	-,264
	Знач. (двухсторонняя)	–	,286	,064
	N	50	50	50
Удовлетворенность браком	Корреляция Пирсона	-,154	1	,705**
	Знач. (двухсторонняя)	,286	–	,000
	N	50	50	50
Конфликтность	Корреляция Пирсона	-,264	,705**	1
	Знач. (двухсторонняя)	,064	,000	–
	N	50	50	50
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).				