

УДК 159.923

Станишевская Ж.Ю.

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВОЙ ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ НА ИЗМЕНЕНИЕ КАЧЕСТВА СУПРУЖЕСКОЙ КОММУНИКАЦИИ У ЕЕ УЧАСТНИКОВ

Станишевская Ж.Ю. Влияние эмоционально-стрессовой групповой психотерапии на изменение качества супружеской коммуникации у ее участников. В статье представлены результаты исследования изменений качества супружеской коммуникации у участников групп эмоционально-стрессовой психотерапии. Представлены проблематика, и анализ исследований, а также основные направления работы над супружеской коммуникацией. Дано краткое описание методов воздействия в эмоционально-стрессовой психотерапии. Описаны цель и этапы исследования, целевая группа, использованные методики. Представлено описание проведения и результаты фокус-группы, а также выводы исследования общей коммуникативной компетентности участников группы. Основная часть исследования была проведена в форме пилотного исследования с помощью анкеты «Опросник супружеской коммуникации» М. Плопа, М. Казьмерчак.

Ключевые слова: коммуникация, интерперсональная коммуникация, супружество, семья, пара, эмоционально-стрессовая психотерапия.

Станишевська Ж.Ю. Вплив емоційно-стресової групової психотерапії на зміну якості подружньої комунікації у її учасників. У статті представлено результати дослідження змін якості подружньої комунікації у учасників груп емоційно-стресової психотерапії. Представлена проблематика і зазначена важливість дослідження та роботи над подружньою комунікацією. Подано короткий опис основних напрямків роботи, у тому числі стислий опис методів впливу емоційно-стресової психотерапії. В статті окреслені мета та етапи дослідження, цільова група, використані методики, а також представлені результати дослідження. Описано проведення та результати фокус-групи та висновки дослідження на загальну комунікативну компетентність учасників групи. Основну частину дослідження було проведено у формі пілотного дослідження за допомогою анкети «Опитувальник подружньої комунікації» М. Плопа, М. Казьмерчак.

Ключові слова: комунікація, інтерперсональна комунікація, подружжя, пара, родина, емоційно-стресова психотерапія.

Постановка проблемы. Коммуникация супругов является одним из важнейших факторов, влияющих на супружескую связь. Она входит в систему интерперсональной коммуникации, которая оказывает влияние на отношения в семье [13, с. 61]. Через коммуникацию супруги оказывают друг на друга личностное влияние [14, с. 5–6]. Близкие, длительные интерперсональные отношения являются важным условием процесса самоидентификации, социализации и развития личности [4, с. 151–158]. Особенность супружеских отношений состоит в том, что супруги создают семью и являются потенциальными родителями. Через семью в социум приходят новые члены общества. Успешность брачного союза влияет не только на самих супругов, но и на их социальное окружение, на всех людей, с кем входят в близкое общение супруги. Конфликты, негативное эмоциональное напряжение так же влияют на окружающий супругов социум. Способность супругов к полноценной коммуникации является важным фактором прочности брака, позитивного решения конфликтов, благополучия семьи и пр. Удовлетворение партнеров своим супружеским союзом также в значительной степени зависит от качества их общения [16, с. 172]. Поэтому важным является поиск путей улучшения коммуникации внутри супружеской пары. В данной статье исследуется влияние участия одного из супругов в группах эмоционально-стрессовой психотерапии на качество их супружеской коммуникации.

Анализ последних исследований и публикаций. Тема супружеской коммуникации широко представлена в научных работах, ее касаются многие современные исследователи брака и семьи. Важность коммуникации супругов описывают такие исследователи, как А. Лысова, С. Форманова, О. Литвинова, П. Ландвуйтович, М. Плопа, М. Казьмерчак, К. Воячек, Б. Харвас-Наперала и др. А. Лысова в своей книге «Психология семьи», описывая шкалу значимости проблем в семье, приводит некачественную коммуникацию супругов как основную проблемную сферу в деструктивных браках [5, с. 60]. С. Форманова пишет о том, что от качества коммуникации супругов зависит качество их эмоциональной связи [9, с. 266]. По мнению П. Ландвуйтовича, нехватка умения пользоваться средствами вербальной коммуникации приводит супругов к недопониманию, конфликтам, к использованию психологических защит, к фрустрации. Это один из факторов, который негативно влияет на ощущение счастья супругов и эмоциональный климат в семье [15, с. 180–181]. Исследователь супружеских отношений Н. Хлопонина в описаниях проблем супружества и семьи отмечает, что главная причина супружеских и семейных конфликтов – это недостаточное качество общения [10, с. 8]. Авторы «Опросника супружеской коммуникации» М. Плопа и М. Казьмерчак исследуют важность близких эмоциональных связей в супружестве, которые влияют на

развитие личности и ее благополучие. Коммуникации эти авторы отводят одно из главных мест [6, с. 5–6]. Т. Андреева приводит данные исследований супругов, обращавшихся за помощью к семейным консультантам: у 9 из 10 супружеских пар выявлены проблемы в общении и присутствует недостаток навыков эффективной коммуникации [1, с. 63].

Решением проблем супружеской коммуникации занимаются последователи многих школ и направлений в психологии. Динамическое направление занимается свойствами коммуникативных реакций, усвоенных из прошлого опыта супругов [8, с. 34]. Системная психология рассматривает супружество как подсистему в семейной системе и, соответственно, интерпретирует супружескую коммуникацию как часть структуры семейного общения [8, с. 34]. Бихевиоральное направление рассматривает стиль коммуникации с позиции стимулов и реакций, которые влияют на человека. Это направление делает упор на тренировку правильного построения общения, а также на взаимное поощрение положительных результатов у партнеров [12, с. 35–37]. Гуманистическая психология уделяет внимание открытости и конгруэнтности общения партнеров [11, с. 113–114]. Синтетический подход включает в себя комбинацию разных подходов и школ. В супружеской коммуникации в этом подходе особое внимание уделяется стратегиям соглашений. Используется методика супружеского «совета» [3, с. 27–28]. Направление, ориентированное на понимание, концентрируется на интраперсональных причинах супружеских конфликтов. Цель этой терапии – помочь супругам понять друг друга, больше узнать о чувствах, ожиданиях, убеждениях друг друга [12, с. 43–47]. Терапия, ориентированная на эмоции, концентрируется на исследованиях реакций супругов во время сильных эмоций, помогает сосредоточиться на анализе наблюдения супругами друг за другом и развить навыки открытого выражения партнеру своих чувств, страхов, потребностей и пр. [12, с. 43–47]. Эмоционально-стрессовая психотерапия, опираясь на теорию Г. Селье, изучает положительное (саногенное) влияние напряжения систем организма [7, с. 4]. Эмоциональный или аффективный стрессовый фактор в качестве психотерапевтического воздействия приводит к трансформации рациональных форм мышления в инсайтные [2, с. 84]. Реакция на стресс помогает клиенту преодолеть защитные психологические реакции, например, рационализацию, и высвободить эмоциональную сферу, чтобы в дальнейшем развить навыки рефлексии собственных бессознательных реакций и состояний. Этому способствует направленный стресс – провокация, служащая основным инструментом в эмоционально-стрессовой психотерапии [6, с. 21].

Целью данного исследования является изучение влияния групповой эмоционально-стрессовой психотерапии на супружескую коммуникацию.

Изложение основного материала и результатов исследования. *Начало исследования. Первый этап.* На базе Образовательно-исследовательского центра развития личности, профилактики и терапии зависимости в январе 2016 года в городе Довбыш была сформирована фокус-группа, темой которой было «Супружеское общение». В фокус-группу были приглашены мужчины и женщины, участвующие в группах эмоционально-стрессовой психотерапии. Фокус-группа формировалась на условиях добровольности и анонимности. Участникам была предложена анкета, состоящая из нескольких вопросов, касающихся их супружеской коммуникации. Целью проведения фокус-группы было выяснение уровня знаний на тему исследования у участников группы. В исследовании приняло участие 24 человека, состоящих на данный момент в браке. Возраст участников от 20 до 56 лет. Участники являются представителями следующих регионов Украины: город Киев и Киевская область, Житомир и Житомирская область, Хмельницкая область, город Николаев, Львов и Львовская область. Уровень образования участников – от среднего до высшего образования. Участники представляли широкий спектр профессий, в том числе: учителя, сельскохозяйственные работники, библиотекари, предприниматели, медицинские работники, работники культуры, работники государственной сферы, работники социальной сферы и пр.

Анкеты составляли следующие вопросы:

1. Что такое супружеская вербальная коммуникация?
2. Что ты понимаешь под понятием «разговор в супружестве»?
3. Что ты понимаешь под понятием «говорение в супружестве»?
4. Что вы понимаешь под понятием «слушание в супружестве»?
5. Как ты разговариваешь с мужем/женой?
6. Как ты слушаешь мужа/жену?
7. Как вы обсуждаете с мужем свое супружеское общение?

Ответы участников показали достаточное знание темы, а также достаточный уровень понимания основных терминов. Это хорошо иллюстрируют ответы на первый вопрос «Что такое супружеская вербальная коммуникация?». Примеры ответов участников: «Разговор на все темы», «Общение с помощью слов», «Это диалог мужа и жены», «Способ передачи информации друг другу с помощью языка», «Разговор на тему совместной жизни: о детях, о деньгах, о работе, о доме, об интимных вопросах», «Разговор, пробуждающий интерес к партнеру», «Способ рассказать партнеру о себе», «Способ избежать непонимания в разных жизненных ситуациях», «Умение найти общий язык», «Разговор для решения семейных задач супругов», «Обмен мыслями» и пр.

На вопрос «Что ты понимаешь под понятием «разговор в супружестве?»», ответы участников фокус-группы показали следующие результаты: несколько ответов касалось определения понятия, что есть «разговор в супружестве», например, таких как: «Это коммуникация с помощью слов, жестов, мимики,

тактильных ощущений), «Это двухсторонний процесс, в котором принимают одинаковое участие муж и жена» и пр. Основная часть ответов отразила личностный и межличностный аспекты: «Говорить о том, что важно для меня», «Знать наперед, что будет сказано и что надо сказать», «Говорить о том, что важно для супруга», «Выслушивать друг друга», «Поддержка друг друга», «Разговор без обиняков», «Понимание намеков», «Разговор без агрессии», «Разговор без навязывания своих мыслей», «Обговариваем конкретную проблему», «Говорить тихо», «Слушать не перебивая», «Сопереживание», «Сочувствие», «Анализ чувств», «Понимание друг друга», «Это детерминанта разных действий и выводов», «Это процесс, когда партнеры близки друг с другом», «Это поддержка партнеров друг друга в любой ситуации» и пр.

На вопрос «Что ты понимаешь под понятием «говорение в супружестве?»», участники дали такие ответы: «Это вербальное действие, во время которого партнеры выражают свои мысли по поводу разных вопросов», «Дискуссия на тему разговора», «Подача ответа», «Умение подобрать правильные слова», «Это когда муж и жена разговаривают между собою», «Умение пользоваться своим словарным запасом», «Говорить про все», «Умение выразить свою мысль по любому вопросу», «Поддержка партнера словом», «Совет», «Это когда один говорит, а другой слушает не перебивая», «Уметь рассказать о конкретной проблеме». Среди ответов встречались также следующие выражения, имеющие эмоциональный или интерперсональный оттенок, например: «Это говорить, не молчать», «Это говорить о том, что радует или волнует», «Это использование партнерами ласковых слов», «Когда муж и жена говорят о своих чувствах», «Говорить, не навязывая свою мысль» и пр.

Ответы на вопрос «Что ты понимаешь под понятием «слушание в супружестве?» также можно разделить на две группы. Первая – это ответы, отражающие суть понятия «слушать». К таким ответам можно отнести следующие примеры: «Слушать – это не просто услышать, что говорит партнер, но и понимать то, что он говорит», «Слушать – это понимать, какие задачи решаются в ходе разговора супругов», «Слушать – это принять во внимание полученную от партнера информацию», «Слушать – это значит быть внимательным к тому, что говорит партнер, не отвлекаться на другие вещи», «Слушать – это выяснить содержание сказанного», «Слушать – это умение услышать друг друга». Вторая группа ответов выражает межличностный аспект, который участники анкетирования выразили в ответах: «Уважать друг друга», «Подробно рассказывать обо всем», «Относится с пониманием к любым темам, которые поднимает партнер», «Слушать партнера – значит жить в мире с партнером», «Прислушиваться к друг другу», «Слушание – это поддержка супругов друг друга», «Слушать – это уважать друг друга», «Слушать – это не перебивать друг друга», «Это дослушивать мысль партнера до конца. Иметь терпение», «Уважать мысль, которую высказывает партнер», «Слушать – это умение услышать проблемы партнера, а не думать только о себе», «Слушать – это понимать партнера», «Информацию нужно не только слушать, но дать совет, успокоить и пр.».

Ответы на вопросы, касающиеся собственной супружеской коммуникации участников опроса, выявил следующие показатели. Что касается ответов на вопрос «Как ты разговариваешь с мужем/женой?», больше половины ответов показали негативные коннотации, например: «Стараюсь спокойно», «Часто с раздражением», «В зависимости от эмоционального состояния партнера», «Плохо понимаю друг друга», «Успокаиваю», «Проявляю терпение», «Ругаюсь», «Разговариваю сдержано», «Обзываю», «Без интереса», «Сдержано», «Часто молчу», «Если говорю, то коротко», «Как получается», «Без эмоциональной близости», «Без добрых слов», «На повышенных тонах» и пр. Ответы с нейтральными и позитивными коннотациями: «Стараюсь поднять партнеру настроение», «Даю советы», «Доступно», «Доброжелательно», «Любя», «Уважаю мнение», «Без осуждения», «Стараюсь разговаривать по сути», «Стараюсь разговаривать с уважением» и пр.

Ответы на вопрос «Как ты слушаешь мужа/жену?» выявили подобную предыдущим ответам тенденцию. Примеры ответов с негативной коннотацией: «Слушаю редко», «Если тема касается детей, то слушаю тяжело», «Без интереса», «Не всегда внимательно», «Не умею слушать», «Иногда нуждаюсь в повторении сказанного», «Слушаю партнера в зависимости от настроения», «Слушаю, но делаю по-своему» и т.п. Примеры ответов с нейтральной и положительной коннотацией: «Стараюсь не перебивать», «Иногда внимательно, когда понимаю, о чем говорит партнер. Иногда не понимаю, что партнер хочет сказать», «Стараюсь понять подтекст и намеки партнера», «Слушаю внимательно», «Слушаю терпеливо», «Слушаю до конца беседы», «Интересуюсь словами супруга», «Выражаю сочувствие», «Прислушиваюсь к словам партнера, если согласна с ним», «Поиск компромисса» и т.п.

Ответы на вопрос «Как вы обсуждаете с мужем свое супружеское общение?», касающийся обсуждения уровня супружеской коммуникации со своими партнерами самими участниками опроса, показали, что более 70% участников негативно оценивают попытки обсудить со своим супругом их общение. Среди ответов можно выделить следующие: «На высоких нотах», «Если начинаю об этом говорить, начинается ссора», «Таких разговоров не бывает», «Много конфликтов и неправды». Несколько участников написали, что «Таких разговоров не бывает» или, что «Такие разговоры вызывают конфликт». Положительно на данный вопрос ответили только два участника фокус-группы: «Говорим спокойно», «Говорим наедине, когда отдыхаем».

Таким образом, проведенная фокус-группа показала хорошее понимание тематики вопросов у целевой группы, в том числе знание и понимание терминов и понятий. Однако результаты выявили проблемы в супружеской коммуникации большинства участников.

Второй этап исследования. Была поставлена задача выяснения общей коммуникативной компетенции участников группы эмоционально-стрессовой психотерапии. Тестирование проводилось в Киеве, Одессе, Довбыше. В тестировании приняло участие 68 участников группы. Из них были выбраны 62 правильно заполненные анкеты. Тестирование проводилось по принципу добровольности и анонимности. Участники опроса – представители разных профессий, среди них: педагоги, психологи, переводчики, работники ЭКХ, медицинские работники, предприниматели, представители культуры, сельскохозяйственные работники, рабочие и др. Образование участников: среднее, средне специальное, высшее. Возраст анкетированных от 20 до 56 лет. Исследование коммуникативной компетенции участников группы эмоционально-стрессовой психотерапии проводилось с помощью теста «Коммуникативных умений Михельсона». Тестирование проводилось в течение 2016–2017 года. Этот тест позволяет определить стили коммуникативных паттернов целевой группы. Компетентный коммуникативный стиль считается соответствующим уверенному партнерскому коммуникативному поведению. Стили, выходящие за рамки этого поведения, могут иметь зависимые или агрессивные характеристики, а также их комбинации. Тест состоит из двадцати семи вопросов, содержащих коммуникативные ситуации. К каждому вопросу предлагается пять вариантов ответов. Уровень коммуникативной компетентности определяется по числу правильных ответов. Варианты ответов относятся к уверенному/партнерскому, зависимому или агрессивному коммуникативному поведению. Вопросы теста содержат пять типов коммуникативных ситуаций:

1. Ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера, например, похвала, комплименты.
2. Ситуации, в которых коммуникант должен реагировать на негативные или конфликтные высказывания, например, критика.
3. Ситуации, в которых обращаются с просьбой.
4. Ситуации коммуникативного взаимодействия.
5. Проявление эмпатии.

Тест показал следующие тенденции:

1. В блоке «Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты)» 41,0% участников показали компетентный стиль, 27,3% – зависимый, 18,2% – зависимо-компетентный, 13,5% – агрессивный. Компетентно-агрессивного коммуникативного стиля в этом блоке у целевой группы не выявлено.

2. В блоке «Реагирование на справедливую критику» 18,2% участников показали компетентный стиль, 45,6% – зависимый, 22,7% – зависимо-компетентный, 13,5% – компетентно-агрессивный. Агрессивного коммуникативного стиля у целевой группы в этом блоке не выявлено.

3. В блоке «Реагирование на несправедливую критику» 24,7% участников показали компетентный стиль, 14,8% – зависимый, 42,3% зависимо-компетентный, 4,5% – агрессивный, 13,7% – компетентно-агрессивный.

4. В блоке «Реагирование на задевающее, конфликтное поведение со стороны собеседника» 31,8% участников показали компетентный стиль, 36,4% – зависимый, 4,5% – зависимо-компетентный, 27,3% – агрессивный. Компетентно-агрессивного коммуникативного стиля у целевой группы в этом блоке не выявлено.

5. В блоке «Умение обратиться с просьбой» 36,4% участников показали компетентный стиль, 13,5% – зависимый, 41% – зависимо-компетентный, 9,1% – компетентно-агрессивный. Агрессивного коммуникативного стиля у целевой группы в этом блоке не выявлено.

6. В блоке «Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать «нет»» 58,2% участников показали компетентный стиль, 36,4% – зависимый, 5,4% – агрессивный. Зависимо-компетентного и компетентно-агрессивного коммуникативных стилей у целевой группы в этом блоке не выявлено.

7. В блоке «Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны» 59,1% участников показали компетентный стиль, 4,5% – зависимый, 36,4% – зависимо-компетентный. Агрессивного и компетентно-агрессивного коммуникативных стилей у целевой группы в этом блоке не выявлено.

8. В блоке «Умение самому оказать сочувствие, поддержку» 59,1% участников показали компетентный стиль, 4,5% – зависимый, 36,4% – зависимо-компетентный. Агрессивного и компетентно-агрессивного коммуникативных стилей у целевой группы в этом блоке не выявлено.

9. В блоке «Умение вступить в контакт с другим человеком» 13,6% участников показали компетентный стиль, 27,3% – зависимый, 50,0% – зависимо-компетентный, 9,1% – компетентно-агрессивный. Агрессивного коммуникативного стиля у целевой группы в этом блоке не выявлено.

10. В блоке «Реагирование на попытку вступить в контакт» 27,3% участников показали компетентный стиль, 22,7% – зависимый, 36,4% – зависимо-компетентный, 13,6% – компетентно-агрессивный. Агрессивного коммуникативного стиля у целевой группы в этом блоке не выявлено.

Анализ результатов исследования коммуникативной компетенции участников группы эмоционально-стрессовой терапии приведен в *табл. 1*.

Таблиця 1

Коммуникативная компетенция участников группы эмоционально-стрессовой терапии

№ п/п	Блоки коммуникативных умений	Коммуникативный стиль				
		К	З	ЗК	А	КА
1	Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты)	41%	27,3%	18,2%	13,5%	-
2	Реагирование на справедливую критику	18,2%	45,6%	22,7%	-	13,5%
3	Реагирование на несправедливую критику	24,7%	14,8%	42,3%	4,5%	13,7%
4	Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника	31,8%	36,4%	4,5%	27,3%	-
5	Умение обратиться с просьбой	36,4%	13,5%	41%	-	9,1%
6	Умение ответить отказом на просьбу, сказать «нет»	58,2%	36,4%	-	5,4%	-
7	Умение самому оказать сочувствие, поддержку	59,1%	4,5%	36,4%	-	-
8	Умение самому принимать сочувствие и поддержку	59,1%	4,5%	36,4%	-	-
9	Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность	13,6%	27,3%	50%	-	9,1%
10	Реагирование на попытку вступить в контакт	27,3%	22,7%	36,4%	-	13,6%

К – компетентный стиль; З – зависимый стиль; ЗК – зависимо-компетентный стиль; А – агрессивный стиль; КА – компетентно-агрессивный стиль

Анализ результатов исследования показал, что у участников тестирования преобладают два вида коммуникативных стилей – компетентный и зависимо-компетентный. Самые высокие показатели – почти 60% опрошенных, показали высокую компетентность в блоке «оказание поддержки, сочувствие, эмпатия». Высокие показатели в большинстве ответов получил «зависимо-компетентный» стиль, особенно в блоке «контактность». Зависимый стиль у более 45% участников дал высокие показания в шкале «реагирование на справедливую критику», а также в блоке «реагирование на конфликтные коммуникативные ситуации» – более 36%. Агрессивный и компетентно-агрессивный стиль не выявили таких высоких показателей. Агрессивный стиль проявился в блоке «реагирование на конфликтные коммуникативные ситуации» у почти 30% участников тестирования. Таким образом, большинство участников показало компетентный стиль коммуникации, с выраженной тенденцией к зависимому коммуникативному стилю.

Третий этап. Было проведено пилотное исследование супружеского общения с помощью методики «Опросник супружеской коммуникации» М. Казьмерчак, М. Плопа. Исследование проводилось среди участников группы эмоционально – стрессовой психотерапии в Киеве, Одессе, Довбыше. Часть представленных в статье исследований в области супружеской коммуникации были проведены благодаря реализации проекта «Оказание психологической помощи населению, повышение квалификации, супервизия и «полевая» практика специалистов в психокоррекционных группах, для улучшения работы сектора социальных услуг в Украине». Реализация проекта стала возможной благодаря финансовой и методической поддержке организации «Акция солидарности немецких католиков с людьми Средней и Восточной Европы Renovabis», ФРГ.

Условием участия в исследовании было посещение не менее 10 групп эмоционально-стрессовой психотерапии без перерыва. В тестировании приняло участие 56 человек, мужчин и женщин, состоящих в браке. Из них были выбраны 53 правильно заполненных анкет. Супружеский стаж респондентов – от 1 до 35 лет. Целью исследования было выявить, изменяется ли качество супружеской коммуникации респондента после его участия в группах эмоционально-стрессовой психотерапии. Исследования проводилось с участием одного супруга (согласно авторам методики «Опросник супружеской коммуникации» М. Казьмерчак, М. Плопа, исследование можно проводить как в супружеских парах, так и индивидуально) [14, с. 63]. Тестирование проводилось по принципу добровольности и анонимности. Уровень образования участников – от среднего до высшего. Участники группы – представители разных профессий, среди них: педагоги,

психологи, переводчики, работники ЭКХ, медицинские работники, предприниматели, представили культуры, сельскохозяйственные работники, рабочие и др. Возраст анкетированных от 20 до 56 лет. Исследования проводились до и после участия в 10 группах эмоционально-стрессовой психотерапии. Участникам была предложена анкета, состоящая из 30 утверждений, касающихся ситуаций коммуникативного поведения в супружестве и представляющих главные сферы общения супругов. Вопросы в анкете делятся на три основных блока измерения: «поддержка», «ангажирование», «девальвация». Блок «поддержка» включает в себя показатели коммуникативного поведения, характеризующиеся как ориентирование на общее самочувствие партнера и проявляющееся через: проявление интереса к успехам и проблемам партнера, помощь, моральная, психологическая, эмоциональная поддержка; ориентирование на конкретные проблемы партнера: помощь в разных ситуациях, конкретная поддержка в разных делах партнера. Блок «ангажирование», ориентированный на общее самочувствие партнера, включает в себя такие проявления, как: умение создать атмосферу близости и взаимопонимания с помощью выражения партнеру своих чувств, умение дать почувствовать партнеру его важность и исключительность, умение справиться со стрессом, преодолеть каждодневную рутину, умение позитивно разрешать конфликты. «Ангажирование», ориентированное на: выражение близости к партнеру, поддержка и развитие эмоциональной связи, выражение своих чувств партнеру, в том числе и в физическом проявлении. Измерение «девальвация» включает показатели проявления агрессии к партнеру, желание доминировать, контролировать супруга, недостаточное уважение к достоинству партнера.

Каждый блок содержит 9–11 утверждений. В блок «поддержка» входят вопросы: 1, 4, 7, 15, 18, 21, 23, 26, 30. В блок «ангажирование» входят вопросы: 2, 5, 8, 10, 13, 17, 20, 24, 28. В блок «девальвация» входят вопросы: 3, 6, 9, 11, 14, 16, 19, 22, 25, 27, 29. Сумма оценок по утверждениям составляет результат по блоку. В исследовании использовалась первичная обработка результатов. В ходе исследования были проанализированы показатели и выведены три основных уровня: высокий, низкий и средний. В блоке «поддержка» (самооценка, оценка партнера): высокие баллы – указывают на высокий уровень поддержки партнера/и партнером. Средние баллы указывает на среднюю склонность поддержки партнера/ и партнером. Низкие баллы свидетельствует о недостаточном уровне поддержки партнера/ и партнером. В блоке «ангажирование»: высокие баллы указывают на высокую открытость в коммуникации, собственную и партнера. Средние баллы указывает на среднюю открытость в коммуникации, собственную и партнера. Низкие баллы указывают на дефицит открытости в собственной коммуникации и партнера. В блоке «девальвация»: высокие баллы свидетельствует о высокой склонности к девальвации (обесцениванию) себя и партнера. Средние баллы выявляют умеренную склонность к девальвации (обесцениванию) себя и партнера. Низкие баллы свидетельствует о невысокой склонности к девальвации себя и партнера. Полученные данные были обработаны на основе заполненных участниками анкет. Опросник содержит краткую инструкцию, касающуюся условий выполнения. Опросник содержит версию для жены и версию для мужа. Респондент, заполняющий анкету, выбирает одну из предложенных категорий ответов на одно утверждение: 1 – «никогда» («никогда так не поступаю»), 2 – «редко», 3 – «иногда», 4 – «часто», 5 – всегда («всегда так поступаю»). Предоставляемое на заполнение анкеты время около сорока минут [14, с. 27–69].

Проведение пилотного исследования супружеского общения участников групп эмоционально-стрессовой психотерапии в Киеве, Одессе, Довбыше с помощью методики «Опросник супружеской коммуникации» М. Казьмерчак, М. Плопа выявило следующие результаты до и после участия в группах.

Результаты опроса респондентов до участия в группах эмоционально-стрессовой психотерапии приведены в *табл. 2*. В блоке «поддержка» (самооценка, оценка партнера): 42,7% респондентов продемонстрировали низкий уровень поддержки партнера/и партнером. 48,1% респондентов – среднюю склонность поддержки партнера/ и партнером. 9,2% – высокий уровень поддержки партнера/и партнером. В блоке «ангажирование»: 39,4% респондентов продемонстрировали дефицит открытости в коммуникации собственной и партнера. 53,2% – среднюю открытость в коммуникации собственную и партнера. 7,4% респондентов – высокую открытость в коммуникации собственную и партнера. В блоке «девальвация»: 35,8% респондентов продемонстрировали невысокий уровень склонности к девальвации партнера/и партнером). 59,5% показали умеренную склонность к девальвации партнера/и партнером. 4,7% продемонстрировали высокую склонность к девальвации партнера/и партнером.

Таблица 2

**Результаты исследования супружеской коммуникации респондентов
до участия в группах эмоционально-стрессовой психотерапии**

№ блока	Наименование блока	Низкий	Средний	Высокий
1	Поддержка	42,7%	48,1%	9,2%
2	Ангажирование	39,4%	53,2%	7,4%
3	Девальвация	35,8%	59,5%	4,7%

Результаты опроса респондентов после участия в группах эмоционально-стрессовой психотерапии представлены в *табл. 3*. В блоке «поддержка» (самооценка, оценка партнера): 31,5% респондентов продемонстрировали низкий уровень поддержки партнера/и партнером. 55,3% респондентов продемонстрировали среднюю склонность поддержки партнера/ и партнером. 13,3% респондентов показали высокий уровень поддержки партнера/и партнером. В блоке «ангажирование»: 29,3% респондентов продемонстрировали дефицит открытости в коммуникации, собственной и партнера. 58,3% продемонстрировали среднюю открытость в коммуникации, собственную и партнера. 12,4% респондентов показали высокую открытость в коммуникации, собственную и партнера. В блоке «девальвация»: 46,6 % респондентов продемонстрировали невысокий уровень склонности к девальвации партнера/и партнером. 51,8 % показали умеренную склонность к девальвации партнера/и партнером. 1,6% продемонстрировали высокую склонность к девальвации партнера/и партнером.

Таблица 3

Результаты исследования супружеской коммуникации респондентов после участия в группах эмоционально-стрессовой психотерапии

№ блока	Наименование блока	Низкий	Средний	Высокий
1	Поддержка	31,5%	55,3%	13,2%
2	Ангажирование	29,3%	58,3%	12,4%
3	Девальвация	46,6%	51,8%	1,6%

Результаты пилотного исследования супружеской коммуникации участников групп эмоционально-стрессовой психотерапии показали изменения во всех трех блоках показателей – «Поддержка», «Ангажирование», «Девальвация». В блоке «Поддержка» увеличился показатель от низшего в сторону увеличения уровня коммуникативного поведения, выражающего поддержку партнера/и партнером. В блоке «Ангажирование» вырос уровень высшего показателя, характеризующего открытость, в то же время уменьшился дефицит открытости в супружеской коммуникации. В блоке «Девальвация» отмечено значительное уменьшение склонности к девальвации в ситуациях супружеской коммуникации, в то же время выросли средний и низкий показатели.

Выводы. Основываясь на результатах пилотного исследования, можно сделать вывод, что участие в группах эмоционально-стрессовой психотерапии одного из партнеров оказывает влияние на качество супружеской коммуникации в сферах «Поддержка», «Ангажирование» и «Девальвация», которые являются важными составляющими общения супругов.

Перспективы дальнейшего исследования. Эмоционально-стрессовая групповая психотерапия является методом, имеющим широкое прикладное значение. Она с успехом используется в медицине, психотерапии, психологии, педагогике и пр. практиках. Применение групповой эмоционально-стрессовой психотерапии для повышения качества супружеской коммуникации может повлиять на супружеские отношения, на эмоциональный и психологический климат в семье. Это особенно важно в случае, если в групповой терапии может принимать участие только один из супругов. Перспективы дальнейшего исследования лежат в углублении знаний о том, каким образом можно повышать качество брака и супружеских отношений, влияя на коммуникацию в паре, путем психотерапевтического эмоционально-стрессового воздействия на одного из партнеров.

Список использованных источников

1. Андреева Т. Семейная психология / Т. Андреева. – СПб. : Речь, 2004. – С. 63.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык // Анатомия стресса. Ганс Селье и его последователи / под ред. Влас Е.А. – К. : Медкнига, 2016. – С. 84.
3. Крадохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний / С. Крадохвил – М. : Медицина, 1991. – С. 27–28.
4. Литвинова О.В. Проблема збереження сімейних цінностей в умовах трансформаційних змін / О.В. Литвинова // Теоретичні та прикладні проблеми психології / за ред. Н.Е. Завацької. – Луганськ : ДАК, 2013. – № 2(31). – С. 151–158.
5. Лысова А.В. Психология семьи / А.В. Лысова. – Владивосток : Изд-во Дальневосточного университета, 2003. – С. 60.
6. Поклитар Е.А. Внеличебные возможности приема терапии творческим самовыражением М. Е. Бурно / Поклитар Е.А., Конрад-Вологина Т.Е., Бурчо Л.И., Лупол А.В. // Одесская школа Терапии творческим самовыражением. Избранные труды / под ред. Поклитар Е.А. – Одесса : Астропринт, 2007. – С. 21.
7. Поклитар Е.А. Предисловие / Поклитар Е.А. // Одесская школа Терапии творческим самовыражением. Избранные труды / под ред. Поклитар Е.А. – Одесса : Астропринт, 2007. – С. 21.
8. Солодников В. Социология социально дезадаптированной семьи / В. Солодников. – СПб. : Питер, 2007. – С. 34.
9. Форманова С. Мовленнєвий конфлікт у сфері вербальної комунікації / С. Форманова // Функціональна лінгвістика / под ред. А. Рудакова. – Симферополь : Крымский национальный институт последипломного педагогического образования, 2012. – № 4. – С. 266.
10. Хлопоніна Н. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування / Н. Хлопоніна. – К. : НДУ ім. Т. Шевченка, 2007. – С. 8.
11. Эйдемиллер Е.Г. Семейная психотерапия / Е.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – СПб. : Медицина, 1990. – С. 113–114.
12. Russell Grane, D. Podstawy terapii małżeństw / Russell Grane D. – Gdańsk : GWP, 2002. – С. 35–37.
13. Harwas-Napierala B. Komunikacja interpersonalna w rodzinie / B. Harwas-Napierala. – Poznań : wydawnictwo naukowe UAM, 2008. – С. 61.

14. Kaźmierczak M. Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej / Kaźmierczak M., Płopa M. – Warszawa : Viiija, 2008. – С. 5–6, 27–69.
15. Landwójtowicz, P. Duszpasterskie poradnictwo małżeńskie – założenia teoretyczne / P. Landwójtowicz // *Matrimonio et familiae z problematyki małżeństwa i rodziny* / за ред. P. Landwójtowicz. – Opole : WTUO, 2016. – С. 180–181.
16. Wojaczek, K. Osobowy charakter procesu poznania małżeńskiego jako kryterium wykorzystania psychologicznych metod aktywizujących w pracy z małżeństwami / K. Wojaczek // *Studia Teologiczno – Historyczne Śląska Opolskiego*, Opole, 2001. – С. 172.

Spisok ispol'zovannyh istochnikov

1. Andreeva T. Semejnaja psihologija / T. Andreeva. – SPb. : Rech', 2004. – S. 63.
2. Kitaev-Smyk L.A. Psihologija stressa / L.A. Kitaev-Smyk // *Anatomija stressa. Gans Sel'e i ego posledovateli* / pod red. Vlas E.A. – K. : Medkniga, 2016. – S. 84.
3. Kratochvil S. Psihoterapija semejno-seksual'nyh disgarmonij / S. Kratochvil – M. : Medicina, 1991. – S. 27–28.
4. Lytvynova O.V. Problema zberezhennia simeinykh tsinnosti v umovakh transformatsiinykh zmin / O.V. Lytvynova // *Teoretychni ta prykladni problemy psyholohii* / za red. N.E. Zavatskoi. – Luhansk : DAK, 2013. – № 2(31). – S. 151–158.
5. Lysova A.V. Psihologija sem'i / A.V. Lysova. – Vladivostok : Izd-vo Dal'nevostochnogo universiteta, 2003. – S. 60.
6. Poklitar E.A. Vnelechebnye vozmozhnosti priema terapii tvorcheskim samovyrazheniem M. E. Burno / Poklitar E.A., Konrad-Vologina T.E., Burcho L.I., Lupol A.V. // *Odesskaja shkola Terapii tvorcheskim samovyrazheniem. Izbrannye trudy* / pod red. Poklitar E.A. – Odessa : Astroprint, 2007. – S. 21.
7. Poklitar E.A. Predislovie / Poklitar E.A. // *Odesskaja shkola Terapii tvorcheskim samovyrazheniem. Izbrannye trudy* / pod red. Poklitar E.A. – Odessa : Astroprint, 2007. – S. 21.
8. Solodnikov V. Sociologija social'no dezadaptirovannoj sem'i / V. Solodnikov. – SPb. : Piter, 2007. – S. 34.
9. Formanova S. Movlenniieviy konflikt u sferi verbalnoi komunikatsii / S. Formanova // *Funkcional'naja lingvistika* / pod red. A. Rudakova. – Simferopol' : Krymskij nacional'nyj institut poslediplomnogo pedagogicheskogo obrazovaniya, 2012. – № 4. – S. 266.
10. Khloponina N. Vplyv rolovykh ochikuvan podruzhzhia na kharakter simeinoho spilkuvan'nia / N. Khloponina. – K. : NDU im. T. Shevchenka, 2007. – S. 8.
11. Jejdemiller E.G. Semejnaja psihoterapija / E.G. Jejdemiller, V.V. Justickij. – SPb. : Medicina, 1990. – S. 113–114.
12. Russell Grane, D. Podstawy terapii małżeństw / Russell Grane D. – Gdańsk : GWP, 2002. – S. 35–37.
13. Harwas-Napierala B. Komunikacja interpersonalna w rodzinie / B. Harwas-Napierala. – Poznań : wydawnictwo naukowe UAM, 2008. – S. 61.
14. Kaźmierczak M. Kwestionariusz komunikacji małżeńskiej / Kaźmierczak M., Płopa M. – Warszawa : Viiija, 2008. – С. 5–6, 27–69.
15. Landwójtowicz, P. Duszpasterskie poradnictwo małżeńskie – założenia teoretyczne / P. Landwójtowicz // *Matrimonio et familiae z problematyki małżeństwa i rodziny* / за ред. P. Landwójtowicz. – Opole : WTUO, 2016. – С. 180–181.
16. Wojaczek, K. Osobowy charakter procesu poznania małżeńskiego jako kryterium wykorzystania psychologicznych metod aktywizujących w pracy z małżeństwami / K. Wojaczek // *Studia Teologiczno – Historyczne Śląska Opolskiego*, Opole, 2001. – С. 172.

Stanishevskaya, Zh.Yu. Influence of emotional-stressful group psychotherapy on spousal communication.

Communication of spouses, which is included in the system of interpersonal communication and affects general family relations, is an important marital relationship factor. The search for ways to improve the quality of spousal communication is a promising area in psychology and psychotherapy. Emotional-stressful psychotherapy, which uses directed stress provocation, as eustress, aims at making individuals' responses more adaptive. To study how emotional-stressful psychotherapy affects spousal communication the author used the focus-group technique and the *Płopa-Kaźmierczak Spousal Communication questionnaire*.

The focus group, which discussed different aspects of spousal communication, showed a good understanding of the subject matter and the relevant terms and concepts. However, it was also revealed that the majority of the focus-group members had certain communicative problems. The Spousal Communication questionnaire results showed that the respondents used mainly the competent and dependent-competent communication styles. Almost 60% of the respondents were found to be highly competent on the 'support, sympathy and empathy' scale. The dependent-competent communication style was the most used one. Among the respondents, who used the dependent communication style, 45% had high scores on the 'response to fair criticism' scale and 36% on the 'response to conflict communication situations' component. Almost 30% of the respondents showed aggressive communication style on the 'response to conflict communicative situations' communication competence component. Most of the respondents used a competent communication style. Analysis of the respondents' answers to the questionnaire filled in after emotional-stressful psychotherapy showed considerable changes in the quality of spousal communication on the 'Support', 'Engagement' and 'Devaluation' communication competence components, which are important components of communication between spouses.

Key words: communication, interpersonal communication, marriage, family, couple, emotional-stressful psychotherapy.

Відомості про автора

Станішевська Жанна, докторант Опольського університету, Ополье, Польща.
Stanishevskaya, Zhanna, doctorate University of Opole, Poland.
E-mail: zhanna.stanishevskaya@gmail.com