

УДК 378.6

КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕМЕЙНЫХ РОЛЯХ У КУРСАНТОВ МОРЕХОДНОГО УЧИЛИЩА СРЕДСТВАМИ ПСИХОДРАМЫ, КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ И АРТ-ТЕРАПИИ

Петровская В.А., Булыгина Т.Б.

*Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: kazakova.elena17@yandex.ru*

Резюме. Семьи моряков являются «хронически разлученными семьями», в которых утрачиваются эмоциональные связи со своей семьей, наблюдаются колебания структуры семьи, дестабилизация, разобщение семейных ролей и т.п. В статье показано, что подготовка будущих моряков осуществляется в условиях, которые не способствуют осознанию особенностей института брака, их представления о семейных ролях соответствуют традиционной модели, имеет место неравномерная ролевая структура семьи. На основании этого была разработана программа коррекции представлений о семейных ролях у курсантов мореходного училища средствами психодрамы, когнитивно-поведенческой и арт-терапии. После воздействия представления о семейных ролях у курсантов мореходного училища стали более полными, появилось осознание ответственности за каждый аспект выполнения семейной роли между обоими супругами, необходимости активного участия мужа-отца в воспитании своих детей и выполнения роли хозяина наравне с супругой.

Ключевые слова: представления, роль, семейные роли, представления о семейных ролях, методы коррекции

CORRECTION OF BELIEFS ABOUT FAMILY ROLES THE CADETS OF THE NAVAL COLLEGE FUNDS PSYCHODRAMA, COGNITIVE BEHAVIORAL AND ART THERAPY

Petrovskaya V.A., Bulygina T.B.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk

The families of the sailors are «chronically separated families», which lost an emotional connection with your family, there are fluctuations in the structure of the family, the destabilization, the division of family roles, etc. the article shows that the training of future seafarers is carried out in conditions which do not contribute to the understanding of the unique features of the institution of marriage, their ideas about family roles correspond to the traditional model, there was an unequal role structure of the family. On this basis, developed a program of correction of beliefs about family roles the cadets of the naval College funds psychodrama, cognitive behavioral and art therapy. After exposure to ideas about family roles the cadets of the naval College were more than full, there was a sense of responsibility for every aspect of fulfillment of family roles between spouses, the need for active participation of the husband-father in the upbringing of their children and the role of host along with his wife.

Keywords: performance, role, family roles, beliefs about family roles, methods of correction

Известно, что в семьях, где один из супругов периодически отсутствует из-за длительных командировок, прерываются непосредственные контакты супругов, наблюдаются колебания структуры семьи, компенсаторное перераспределение ролевых функций, дестабилизация, разобщение семейных ролей. После его возвращения всем членам семьи требуется определенный период времени для адаптации друг к другу. Всем заново нужно начинать совместную жизнь, вновь узнавая друг друга, что особенно касается отношений родителей и детей, преимущественно маленького возраста. Поэтому неслучайно семьи моряков определяются в литературе как «хронически разлученные семьи» [9, 10].

Актуальность данного исследования также обусловлена еще и тем, что у моряков, находящихся в рейсах в состоянии длительной социальной депривации, изменяется психологический склад в сторону интроверсии, депрессии, появлению синдрома

«насильственной коммуникации», замкнутости, уходу в себя и склонности к суицидам. Также утрачиваются важные эмоциональные связи со своей семьей и близкими людьми, а также другие разнообразные связи, связанные с их интересами, увлечениями. Находясь вдалеке от дома, они остаются как бы в «законсервированном» состоянии с того момента, как ушли в море, поскольку теряются навыки использования социальных институтов (торговли, образования, транспорта и пр.), сужаются сферы активности, появляется информационный голод. В свою очередь, взгляды людей, живущих на берегу, меняются с течением событий повседневного мира, что часто приводит к семейным ссорам, конфликтам и разводам [9]. Поэтому необходимо заниматься их профилактикой еще на этапе профессионального становления будущих моряков.

Атрибутами процесса обучения курсантов мореходного училища является изоляция от привычных социальных контактов; вы-

нужденная необходимость взаимодействия друг с другом при решении бытовых и служебных задач; проживание в морском общежитии, где деятельность курсантов строго регламентирована и упорядочена; сенсорная и эмоциональная депривация в условиях многомесячных командировок и пребывания в открытом морском пространстве. Как можно убедиться, это не способствуют осознанию особенностей института брака, ролевых позиций мужчины и женщины, семейных ролей и их распределения, развитию ответственности, связанной с партнерством и воспитанием детей [1].

В связи с этим, целью данного исследования является коррекция представлений о семейных ролях у курсантов мореходного училища. В качестве гипотез мы предположили, что коррекция представлений о семейных ролях (на примере супружеских и детско-родительских) у курсантов мореходного училища возможна посредством коррекционной программы, включающей техники психодрамы, когнитивно-поведенческой и арт-терапии. При этом, разнообразие средств коррекционной программы будет способствовать уменьшению расхождений в представлениях курсантов мореходного училища о распределении ролей между мужем-отцом и женой-матерью; смене представлений о семейных ролях как традиционных на партнерские; осознанию ответственности за каждый аспект выполнения семейной роли между обоими супругами; появлению более равномерного распределения ролей в семье.

В качестве теоретического объекта выступают методы психологической коррекции, а эмпирического – курсанты мореходного училища старших курсов. Предметом исследования являются психокоррекция представлений о семейных ролях у курсантов мореходного училища средствами психодрамы, когнитивно-поведенческой и арт-терапии.

Данное исследование проводилось на базе одного из мореходных училищ Архангельской области. Выборка состоит из 31 курсанта мужского пола 3 курса в возрасте 18–19 лет, среди которых 16 человек составили экспериментальную группу, 15 – контрольную. Методический инструментарий исследования содержит опросник «Распределение ролей в семье» Ю. Е. Алешинной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской; опросник «Семейные роли» А.В. Черникова; методика «Представления об идеальном родителе» Р.В. Овчаровой; сочинение-рас-

суждение на тему «Мой образ идеальной будущей семьи».

Анализ полученных результатов позволяет говорить о том, что у курсантов представления о семейных ролях соответствуют традиционной модели (мужчина – ответственный за материальное обеспечение семьи; женщина – хозяйка и воспитатель), а также отмечается неравномерная ролевая структура семьи, так как ответственность за выполнение большинства ролей приписывается жене, а не мужу.

В связи с этим, нами была разработана коррекционная программа, целью которой является диагностика и коррекция представлений о семейных ролях у курсантов мореходного училища и выявление их специфики в семьях моряков. Программа содержит 4 темы в общем объеме 9 часов и предполагает проведение четырех групповых занятий один раз в неделю по 2 – 2,5 часа на темы: 1) идеальные семейные роли; 2) супружеские роли; 3) родительские роли; 4) особенности семьи моряка.

Задачи коррекционной программы:

- провести диагностику представлений о семейных ролях;
- актуализировать и обобщить представления курсантов о семье, ролях, семейных ролях;
- познакомиться с психологическими факторами формирования семьи, жизненными и кризисными циклами, с психологическими характеристиками супружества и супружескими ролями;
- сформировать представления о типах отцовства и материнства, отцовских и материнских ролях, параметрах отцовской и материнской роли;
- выявить специфику супружеских и детско-родительских отношений в семьях моряков, а также определить важность осознания семейных ролей в семьях моряков.

Программа коррекции представлений о семейных ролях у курсантов мореходного училища разработана на основе знакомства с программами тренингов подготовки к семейной жизни С.С. Москвина [7], взаимодействия родителей с детьми И.М. Марковской [6], формирования супружеских отношений В.Б. Шапарь [11], формирования готовности молодежи к семейной жизни [8], а также программы коррекционных занятий «Управление негативными эмоциями средствами самогенного мышления или как стать хозяином своих эмоций Т.Б. Булыгиной [2].

Коррекционная программа сконцентрирована на устранении определенных

нарушений поведения и требует высокой структурированности (целенаправленные упражнения, жесткий терапевтический план). Форма работы – групповая, которая предпочтительней во временном плане, отражает общество в миниатюре, облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания, способствует личностному росту, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм, а также обеспечивает получение обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров, участники могут идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого, помогает решению межличностных проблем; групповая форма [2].

Структура каждого занятия состоит из вводной, основной и заключительной частей. Вводная часть включает вступление, обсуждение цели и задач занятия, повторение пройденного материала. В основной части участники занимаются актуализацией новой темы, знакомятся с теоретическим материалом о различных аспектах семейных ролей, выполняют задания на закрепление полученных знаний и освоение умений и навыков. Заключительная часть связана с рефлексией приобретенного опыта.

Реализация программы предполагает использование ролевых игр, тренинговых упражнений, дискуссий, а также методов, приемов и техник из психодрамы, когнитивно-поведенческой терапии и арт-терапии. Это позволяет экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров, идентифицировать себя с другими, «сыграть» роль другого человека, осуществить поиск новых эффективных способов поведения и т.п. Например, выполнение упражнения в психодраматической технике «Скульптура семьи» позволяет актуализировать представления об идеальных семейных ролях, стратегиях взаимодействия и требует от группы чувство доверия, спонтанного поведения, игривости, шаловливости, готовности принять риск и опробовать новое поведение.

В данном случае режиссер просит одного из участников группы стать «му-

жем», выбрать из присутствующих себе «жену» и построить с ней гармоничные и осознанные отношения. Затем они должны принять решение о рождении своего первого ребенка (сына или дочери) и смоделировать перестройку системы взаимоотношений в семейной паре и т.д. Таким образом, демонстрируется весь жизненный путь семьи от рождения до распада с её кризисными периодами и отрабатываются эффективные стратегии их предупреждения и преодоления.

Этот же сценарий используется и при выявлении специфики супружеских и детско-родительских отношений в семьях моряков. Режиссер также просит одного из участников группы стать «мужем», выбрать из присутствующих себе «жену» и построить с ней осознанные отношения. Затем сценарий предполагает уход мужа-моряка в море и разлуку с молодой женой. В этом случае участникам ситуации задаются, например, вопросы:

Жене: Что ты сейчас чувствуешь? Что бы ты сейчас хотела услышать от своего мужа? Что он делает для того, чтобы чувствовать себя изолированной, отверженной, нелюбимой? В чем бы ты хотела изменить поведение мужа по отношению к тебе? Какие его слова расстраивают больше всего?

Мужу: Что сейчас происходит с тобой? Что тебе сейчас не хватает от своей жены? Что бы ты хотел услышать от нее? В какие моменты ты чувствуешь себя особенно одиноко? Что сейчас происходит между вами?

Режиссер направляет действующих лиц подсказками, предлагает новые события семейной жизни, включая новых членов семьи (детей, зятя, невестку, внуков и т.п.). Так, после предъявления информации о том, что в молодой семье будет ребенок, режиссер спрашивает участников моделирования ситуации:

Жену: Как ты себя чувствуешь, когда узнала о беременности? В чем ты сейчас нуждаешься в отношении мужа? Какие слова хочешь от него услышать? Какую реакцию от него ждешь?

Мужа: Что сейчас с тобой происходит, когда ты узнал, что станешь отцом? Что бы ты сейчас сказал своей жене? Что ты чувствуешь по отношению к своему не родившемуся ребенку?

Программа коррекции представлений о семейных ролях включает также техники арт-терапии. Известно, что семейная арт-терапия ориентирована на решение как диагностических, так и коррекционных (ре-

конструктивных) задач: изучение прошлого и формирование представлений о будущем опыте семейных ролей, выражение и осознание неосознаваемых переживаний членов семьи, причинно-следственных связей в отношениях и реакциях в семейных ролях, выявление и коррекция дисфункциональных вариантов семейного взаимодействия, обогащение опыта, связанного с успешным решением семейных проблем и т.п. [4]. В нашем случае используется арт-терапевтическая техника «Коллаж своей будущей идеальной семьи» с целью актуализации представлений об идеальных семейных ролях и изучения тех аспектов представлений о функционировании семьи, которые с трудом поддаются оценке. Благодаря своему невербальному характеру средства визуальной экспрессии позволяют курсантам осознать семейные роли и отношения, способы взаимодействия, многие ранее не осознаваемые или отрицаемые аспекты функционирования семейных ролей, сделать их более наглядными и понятными [4].

В программе используются также такие техники когнитивно-поведенческой терапии, как выявление и анализ негативных установок и иррациональных мыслей относительно нормативных представлений о семейных ролях, дисфункциональных, деструктивных когнитивных схем и причин их возникновения, оспаривание негативных, автоматических мыслей и стоящих за ними более глубоких убеждений, нахождение доказательств их иррациональности, неправильности, когнитивное реструктурирование [5]. Например, курсантам предлагается сформулировать правила поведения мужчинам по отношению к женщинам вообще, и к своей жене; заполнить таблицу «Особенности отцовского и материнского воспитания детей», осознать свои иррациональные предубеждения в воспитании мальчиков и девочек и т.п. В свою очередь, заключительная часть включает в себя рефлексии приобретенного опыта.

Доказательством эффективности разработанной нами коррекционной программы является тот факт, что на основании полученных результатов по опроснику «Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешиной и др. распределение семейных ролей в представлениях курсантов мореходного училища экспериментальной группы стало более равномерным. Испытуемые стали в большей степени приписывать распределение ролей поровну между супругами, появилось понимание того, что ответственность за каждый

аспект семейной жизни должно распределяться поровну между супругами (мужем и женой) и муж должен принимать активное участие в воспитании детей и играть роль хозяина так же часто, как и супруга (такая позиция стала характерна для 97 % курсантов).

Анализ полученных данных по методике А.В. Черникова показывает, что после воздействия уменьшилось количество представлений о конфликтных ролях жены (супруги), снизились показатели представлений о хозяйственных (с 2,4 баллов до 1,9) и воспитательных ролях жены (с 2,7 баллов до 1,9) и повысилась значимость хозяйственной роли мужа, а в оценках испытуемых стали преобладать более позитивные представления о семейных ролях мужа.

Сравнение полученных данных по методике Р.Г. Овчаровой позволило определить, что, если до воздействия по мнению юношей для идеальной матери характерны такие семантические дифференциалы как «Положительное», «Теплое» и «Предлагаемое», а для идеального отца – «Положительное» и «Должное» с точки зрения когнитивного, эмоционального и поведенческих аспектов, то после воздействия для идеальной матери стали характерны такие семантические дифференциалы как «Положительное» и «Теплое», а для идеального отца – «Теплое» и «Предлагаемое» с точки зрения эмоционального аспекта.

Анализ и сравнение сочинений-рассуждений на тему «Мой образ идеальной будущей семьи» показал, что после воздействия в контрольной группе изменения не наблюдаются. В то время, как в экспериментальной – уже большинство (75 %) курсантов отметили, что все роли могут распределяться обоими супругами в равной степени, что свидетельствует об их готовности брать на себя ответственность за различные роли, а не перекладывать на жену. При этом, распределение семейных ролей идет по эгалитарной модели (пропорциональное распределение семейных обязанностей) и ролевая структура семьи является равномерной.

Таким образом, после воздействия у курсантов мореходного училища представления о семейных ролях стали более полными, появилось осознание ответственности за каждый аспект выполнения семейной роли между обоими супругами, необходимости активного участия мужа-отца в воспитании своих детей и выполнения роли хозяина наравне с супругой. Разработанная и адаптированная нами

программа коррекции представлений о семейных ролях средствами психодрамы, когнитивно-поведенческой и арт-терапии может использоваться при психологическом сопровождении не только курсантов мореходных училищ, но и будущих специалистов, профессиональная деятельность которых будет предполагать длительные командировки.

Список литературы

1. Бугакова Е.С. Формирование коммуникативной компетентности у курсантов ВУЗа морского профиля // Теория и практика общественного развития. – Краснодар: Издательский дом «ХОРС», 2015. – № 9. – С. 246–252.
2. Булыгина Т.Б. Как стать сильным родителем: учебное пособие. – Архангельск: изд-во Кира, 2013 – 256 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999. – 176 с.
4. Копытин А.И. Семейная арт-терапия // Вестник практической психологии образования. – 2010. – №1(22). – С. 97–103.
5. Мак Маллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб.: Речь, 2001. – 560 с.
6. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
7. Москвина С. С. Формирование у старшеклассников брачно-семейных ценностей // Воспитание школьников. – 2013. – № 1. – С. 66–67.
8. Олифирович Н.И. Формирование готовности студенческой молодежи к семейной жизни: учебно-методическое пособие. – Минск: БГПУ, 2008. – 175 с.
9. Орлова В. В. Фактор разлуки в семейно-брачных отношениях моряков и рыбаков Приморья // Молодой ученый. – 2010. – №3. – С. 226–231.
10. Тарновска-Якобец У.Я. Особенности социализации детей с дистантным отцовством (на примере семей моряков и рыбаков дальнего плавания): дисс. ... д-ра пед. наук. – М., 2006. – 354 с.
11. Шапарь В.Б. Тренинг формирования супружеских отношений. – М.: Феникс, 2006. – 176 с.