

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

“Я АКТИВ!”



# ПСИХОЛОГИЯ ПАРТНЁРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

**Практическое руководство для психологов-  
консультантов**

Практический психолог, преподаватель,  
выпускник аспирантуры, супервизор проекта  
**Заречнева Елена Ивановна**

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



# Психология партнёрских отношений

Диагностика и коррекция деструктивных  
паттернов взаимодействия в паре  
Практическое руководство для  
психологов-консультантов

**Практический психолог, преподаватель,  
выпускник аспирантуры, супервизор  
проекта Заречнева Елена Ивановна**



Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



## Структура ПРЕЗЕНТАЦИИ

- Теоретические основы партнёрских отношений
- Типология деструктивных паттернов взаимодействия
- Диагностический инструментарий для работы с парой
- Методы и подходы в парной терапии
- Практические техники и упражнения
- Кейсы из практики
- Протоколы работы с разными типами запросов
- Этические аспекты и ресурсы

# Актуальность темы

Партнёрские отношения в психологии рассматриваются как

- Система взаимного влияния и адаптации
- Пространство проекций и трансперенсов
- Контекст для личностного роста и травматизации
- Индикатор психологического благополучия
- Модель для воспроизводства межпоколенческих сценариев



Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

“Я АКТИВ!”



## Социально-культурные факторы, влияющие на современные отношения:

числа незарегистрированных союзов, поздние браки, сознательная бездетность

Гендерные роли в переходном периоде: рассогласование ожиданий партнёров относительно распределения обязанностей

Цифровизация коммуникации: влияние социальных сетей на доверие, ревность, сравнение своих отношений с идеализированными образами

Экономическая нестабильность: финансовый стресс как фактор напряжения в паре

Постпандемический синдром: изменение паттернов близости и дистанции после периода вынужденной изоляции



## Психологические вызовы современного партнёрства:

**Парадокс выбора:** избыток потенциальных партнёров в цифровом пространстве затрудняет формирование устойчивой привязанности

Повышенные ожидания от отношений: запрос на партнёрство, дружбу, страсть и личностный рост одновременно

Травматический опыт предыдущих отношений: накопление незавершённых гештальтов, влияющих на текущие связи

Снижение толерантности к фрустрации: тенденция к завершению отношений при первых трудностях вместо работы над ними

Кризис смыслов: расхождение в ценностях и жизненных целях на фоне индивидуализации общества



## Влияние качества отношений на здоровье и благополучие:

Исследования показывают, что удовлетворённость отношениями коррелирует с уровнем депрессии, тревожности и соматического здоровья

Хронические конфликты в паре повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 34 процента (мета-анализ, 2023)

Качество привязанности во взрослых отношениях предсказывает устойчивость к стрессу и эффективность копинг-стратегий

Дети из семей с деструктивными паттернами взаимодействия чаще воспроизводят эти модели в собственных отношениях



## Разрыв между потребностью в помощи и доступностью квалифицированных услуг:

Только 12-15 процентов пар, испытывающих серьёзные трудности, обращаются к профильным специалистам

Дефицит подготовленных семейных психотерапевтов в регионах:  
соотношение 1 специалист на 40-60 тысяч населения

Низкая информированность населения о возможностях парной терапии:  
преобладание запроса на индивидуальную работу при системной природе проблем

Стигматизация обращения за помощью: восприятие терапии как признака слабости или предвестника развода

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

“Я АКТИВ!”



## Научная и практическая значимость темы:

Необходимость адаптации западных моделей парной терапии к российскому культурному контексту

Дефицит отечественных исследований эффективности различных подходов в работе с парами

Потребность в разработке краткосрочных, фокусированных протоколов для условий ограниченного ресурса

Важность интеграции диагностики и интервенции: создание инструментов для быстрого выявления ключевых паттернов

Запрос на супервизорскую поддержку для психологов, начинающих работать с парами

Таким образом, тема партнёрских отношений представляет собой актуальное междисциплинарное поле, находящееся на пересечении клинической психологии, социальной психологии, семейной терапии и культурологии. Разработка практико-ориентированных руководств для психологов отвечает потребности в повышении качества и доступности помощи парам в современной России.

# Теоретические модели партнёрских отношений

## Основные подходы

Подход	Ключевые авторы	Фокус внимания
Теория привязанности	Дж. Боулби, М. Эйнсворт	Стили привязанности, базовая безопасность, сепарация
Системный подход	В. Сатир, С. Минухин	Взаимодействие, границы, семейные правила
Психодинамический	З. Фрейд, О. Кернберг	Проекция, идентификация, бессознательные конфликты
Когнитивно-поведенческий	А. Бек, Н. Эпштейн	Убеждения, коммуникация, поведенческие паттерны
Эмоционально-фокусированная терапия	С. Джонсон	Эмоциональная связь, цикл взаимодействия, привязанность

# Типология деструктивных паттернов

## Типы взаимодействия в паре

Паттерн	Характеристика	Проявления	Последствия
Преследователь-Дистанцирующийся	Один требует близости, другой избегает	Конфликты по типу требую-отстраняюсь, эскалация напряжения	Эмоциональное выгорание, потеря близости, риск разрыва
Взаимная критика	Оба партнёра в позиции обвинителя	Постоянные упрёки, сарказм, обесценивание	Снижение самооценки, защитная агрессия, эмоциональная отчуждённость
Слияние-Потеря границ	Отсутствие психологических границ	Контроль, ревность, невозможность сепарации	Потеря индивидуальности, созависимость, эмоциональное удушье
Избегание конфликта	Страх конфронтации, подавление эмоций	Молчание, уход от тем, псевдосогласие	Накопление обид, потеря искренности, эмоциональный разрыв
Триангуляция	Вовлечение третьего в конфликт пары	Жалобы родителям, детям, друзьям, измены как месть	Размывание ответственности, эскалация конфликта, разрушение доверия

# Диагностический инструментарий

## Методики для работы с парой

Опросник удовлетворённости браком (ОУБ) <https://psytests.org/family/oub-run.html>

Шкала стилей разрешения конфликтов <https://psytests.org/confl/tki.html>

Опросник привязанности в близких отношениях (ECR) <https://psytests.org/ipl/ecrr.html>

Генограмма отношений (любая) <https://dzen.ru/a/aDGHIREleyMdUy7j>

Карта эмоциональных потребностей <https://dzen.ru/a/ZbtWXnB04ROQkx0M>

# Опросник привязанности (есr)

## **Два измерения привязанности во взрослых отношениях:**

Тревожность привязанности  
Страх отвержения и покидания  
Потребность в постоянном подтверждении любви  
Гиперчувствительность к сигналам отдаления  
Склонность к ревности и контролю

## **Избегание привязанности**

Дискомфорт от близости и зависимости  
Трудности с доверием и открытостью  
Предпочтение эмоциональной автономии  
Минимизация значимости отношений

## **Типы привязанности на основе комбинации:**

Надёжная: низкая тревожность, низкое избегание  
Тревожно-амбивалентная: высокая тревожность, низкое избегание  
Избегающая: низкая тревожность, высокое избегание  
Дезорганизованная: высокая тревожность, высокое избегание

## **Интерпретация для психолога:**

Тревожный тип: работа с базовой безопасностью, самооценностью  
Избегающий тип: работа с доверием, разрешением на близость  
Дезорганизованный тип: требуется осторожность, возможна травма



## Алгоритм первичной диагностики пары

### Этапы работы с парным запросом.

#### Этап 1. Индивидуальные сессии (по 60 мин с каждым)

Личная история отношений (родители, предыдущие партнёры)

Субъективная картина текущего кризиса

Ожидания от терапии, мотивация к изменениям

Оценка рисков (насилие, зависимости, суицидальность)

#### Этап 2. Совместная сессия диагностики (90 мин)

Наблюдение за взаимодействием в реальном времени

Выявление циклов конфликта и паттернов коммуникации

Формулировка общего запроса и целей терапии

#### Этап 3. Психодиагностика (60 мин)

Стандартизированные опросники (ОУБ, ECR, Томас-Киллмен)

Проективные методики (совместный рисунок, метафорические карты)

Анализ генограммы отношений

#### Этап 4. Формулировка гипотез и плана (30 мин)

Определение ключевых деструктивных паттернов

Выбор метода работы (ЭФТ, системный, КПТ)

Согласование контракта и правил терапии

# Методы работы: эмоционально-фокусированная терапия

## Этапы ЭФТ (С. Джонсон)

Этап	Задача	Техники	Результат
Дестабилизация негативного цикла	Выявление и замедление деструктивного взаимодействия	Отслеживание цикла, внешняя рефлексия, валидация эмоций	Партнёры видят цикл как общего врага, а не друг друга
Изменение позиций в цикле	Доступ к глубинным эмоциям и потребностям	Углубление переживания, пустой стул, работа с уязвимостью	Партнёры выражают потребности, а не обвинения
Закрепление новой связи	Интеграция нового опыта взаимодействия	Ритуалы близости, планирование трудных ситуаций, репетиция	Формируется надёжная эмоциональная связь

### Ключевые принципы ЭФТ:

Фокус на эмоциях как проводниках потребностей

Привязанность как базовая мотивация в отношениях

Терапевт как процесс-консультант, а не советчик

Изменение взаимодействия через изменение эмоционального опыта

# Методы работы: системный подход

## Техники для работы с парой в системной парадигме

### Упражнение 1. Карта границ

#### Инструкция:

Партнёры рисуют схему своей системы отношений

Обозначают границы: проницаемые, жёсткие, размытые

Отмечают внешние влияния (родители, работа, друзья)

Обсуждают, где границы нуждаются в коррекции

**Цель:** Осознание системной структуры, работа с дифференциацией

### Упражнение 2. Циркулярные вопросы

#### Примеры вопросов:

Что, по вашему мнению, чувствует партнёр, когда вы молчите?

Как ваша реакция влияет на его следующее действие?

Кто в вашей паре первым замечает напряжение?

Что бы изменилось, если бы конфликт длился на 10 минут меньше?

**Цель:** Расширение перспективы, разрушение линейного мышления, развитие эмпатии

### Упражнение 3. Рефрейминг симптома

#### Инструкция:

Психолог предлагает альтернативное значение проблемного поведения

Пример: Ревность не как контроль, а как страх потери значимого человека

Партнёры исследуют, как меняется восприятие при новом значении

**Цель:** Снижение обвинений, развитие понимания, поиск ресурсов в симптоме

# Методы работы: когнитивно-поведенческий подход

## Техники КПТ для парной работы

Техника	Цель	Инструкция	Пример
Дневник автоматических мыслей об отношениях	Выявление искажений восприятия	Партнёры записывают мысли о конфликте с оценкой эмоций и альтернатив	Мысль: Он специально опоздал, чтобы меня задеть. Альтернатива: Возможно, были объективные причины
Техника Я-высказываний	Развитие конструктивной коммуникации	Формула: Когда ты [поведение], я чувствую [эмоция], потому что [потребность]	Вместо: Ты меня не слушаешь. Лучше: Когда ты смотришь в телефон, я чувствую обиду, потому что мне важно быть услышанной
Поведенческий обмен	Увеличение позитивных взаимодействий	Партнёры составляют списки приятных действий и выполняют их по очереди	Список: сделать чай, написать тёплое сообщение, обнять без повода
Решение проблем по шагам	Развитие навыков совместного принятия решений	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Определение проблемы</li><li>2. Мозговой штурм</li><li>3. Оценка вариантов</li><li>4. Выбор и план</li><li>5. Реализация и оценка</li></ol>	Проблема: распределение домашних обязанностей

# Методы работы: телесно-ориентированный подход

## Связь телесных паттернов и отношений

Зона тела	Психологический смысл	Паттерн в отношениях	Техника работы
Глаза и взгляд	Контакт, доверие, уязвимость	Избегание взгляда при конфликте, гиперконтроль через взгляд	Упражнение на зрительный контакт с регуляцией дистанции
Горло и голос	Выражение потребностей, границ	Подавление голоса, крик, сарказм, шёпот	Работа с интонацией, дыханием, правом на звук
Грудная клетка	Эмоциональная открытость, принятие	Защитное сжатие, демонстративное раскрытие	Дыхательные практики, работа с разрешением на чувства
Руки и касания	Близость, поддержка, контроль	Избегание прикосновений, навязчивый контакт	Упражнения на осознанное касание, согласие, границы
Таз и нижняя часть тела	Базовая безопасность, сексуальность	Зажимы как защита от уязвимости, гиперсексуальность как компенсация	Заземление, работа с опорой, интеграция телесности

### Упражнение Синхронное дыхание:

Партнёры садятся спиной друг к другу или лицом, держась за руки

Синхронизируют дыхание без слов

Отслеживают, как меняется ощущение связи

Обсуждают опыт: где было легко, где сопротивление



# Практические упражнения: работа с коммуникацией

## Упражнение 1. Активное слушание в паре

Материалы: таймер, карточки с темами

Время: 30-40 минут

Инструкция:

Шаг 1. Партнёр А говорит 3 минуты о значимой теме (безперебиваний)

Партнёр Б только слушает, не комментирует, не защищает

Шаг 2. Партнёр Б резюмирует (2 минуты)

Пересказывает содержание и чувства без оценки

Спрашивает: Я правильно понял?

Шаг 3. Партнёр А подтверждает или уточняет (1 минута)

Шаг 4. Роли меняются

Правила:

Говорить от Я, не обвинять

Фокус на чувствах и потребностях, а не на фактах

Уважать время каждого

**Цель:** Развитие эмпатии, снижение защит, улучшение понимания



# Практические упражнения: работа с конфликтом

## Упражнение 2. Карта конфликта

Материалы: большой лист, маркеры двух цветов

Время: 45 минут

Инструкция:

Шаг 1. Каждый партнёр описывает конфликт со своей позиции (10 мин)

- Что произошло (факты)
- Что я почувствовал (эмоции)
- Что для меня это значило (интерпретации)
- Чего я хотел на самом деле (потребности)

Шаг 2. Обмен описаниями без комментариев (5 мин)

Шаг 3. Совместное заполнение карты (20 мин)

Зона совпадений: где мы видим ситуацию одинаково

Зона различий: где наши восприятия расходятся

Зона непонимания: что я не знаю о переживании партнёра

Шаг 4. Формулировка общего запроса (10 мин)

Что нам важно сохранить в отношениях

Что мы готовы изменить в своём поведении

Какой первый маленький шаг мы можем сделать

**Цель:** Демистификация конфликта, развитие мета-позиции, поиск точек соприкосновения



## Практические упражнения: работа с близостью

### Упражнение 3. Шкала близости

Материалы: бланк со шкалами

Время: 30 минут

Инструкция:

Шаг 1. Каждый партнёр отдельно оценивает по шкале 1-10:

Эмоциональная близость (насколько я чувствую, что меня понимают)

Физическая близость (удовлетворённость тактильным и сексуальным контактом)

Интеллектуальная близость (интерес к мыслям и идеям партнёра)

Духовная близость (совпадение ценностей и смыслов)

Бытовая близость (комфорт в совместной повседневности)

Шаг 2. Обмен результатами без оправданий (15 мин)

Партнёры делятся оценками

Обсуждают: где разрыв наибольший, почему это важно

Избегают обвинений, фокусируются на понимании

Шаг 3. Выбор одной сферы для развития (5 мин)

Что мы можем сделать на этой неделе для улучшения

Конкретное, реалистичное, измеримое действие

**Цель:** Осознание многомерности близости, фокус на развитии, а не критике



## Практические упражнения: работа с доверием

### Упражнение 4. Банк доверия

Материалы: бланк, ручка

Время: 40 минут

Инструкция:

Шаг 1. Концептуализация (10 мин)

Психолог объясняет метафору: доверие как банковский счёт

Вклады: честность, надёжность, эмпатия, выполнение обещаний

Снятия: ложь, предательство, игнорирование, нарушение границ

Шаг 2. Индивидуальная работа (15 мин)

Каждый партнёр пишет:

3-5 действий партнёра, которые для него были вкладом

3-5 действий, которые воспринимались как снятие

1-2 своих действия, которые могли повлиять на баланс

Шаг 3. Обмен и диалог (15 мин)

Партнёры делятся списками

Обсуждают: что удивило, что было ожидаемо

Формулируют: один вклад, который каждый готов сделать на этой неделе

Домашнее задание:

Вести дневник вкладов и снятий в течение недели

Раз в день отмечать минимум один позитивный момент

**Цель:** Конкретизация абстрактного понятия доверия, развитие осознанности, фокус на позитиве



# Практические упражнения: работа с семейной историей

## Упражнение 5. Генограмма отношений

Материалы: большой лист, цветные маркеры

Время: 60-90 минут

Инструкция:

Шаг 1. Составление генограммы (30 мин)

Партнёры совместно рисуют схему семей обеих сторон (3 поколения)

Обозначают ключевые события: браки, разводы, потери, миграции

Отмечают паттерны: кто контролировал, кто дистанцировался, как решались конфликты

Шаг 2. Анализ наследия (20 мин)

Какие модели отношений мы унаследовали от родителей

Что мы хотим повторить, а что изменить

Где мы действуем автоматически, по сценарию

Шаг 3. Создание нового сценария (20 мин)

Какими мы хотим быть как пара

Какие ценности хотим передать (если есть дети или планы)

Первый шаг к реализации этого видения

Вопросы для рефлексии:

Чью модель я неосознанно воспроизвожу в нашей паре

Что в моей семейной истории помогает, а что мешает нашим отношениям

Как мы можем поддержать друг друга в изменении сценария

**Цель:** Осознание межпоколенческого влияния, развитие авторства в отношениях, интеграция опыта

## Кейс 2: нарушение доверия после измены

Паспорт случая

Клиенты: Ольга (29 лет) и Дмитрий (31 год), в отношениях 5 лет

Запрос: После раскрытия измены Дмитрия (6 месяцев назад) Ольга не может простить, постоянно возвращает тему, проверяет телефон. Дмитрий чувствует вину, но устал от контроля. Оба хотят сохранить отношения, но не знают как.

Диагностика:

Травма привязанности у Ольги: симптомы ПТСР (навязчивые мысли, гипервозбуждение, избегание триггеров)

Чувство вины и стыда у Дмитрия, тенденция к самооправданию

Коммуникация: цикл обвинение-защита-отстранение

Мотивация: амбивалентная у обоих, страх повторения

Индивидуальные истории:

Ольга: опыт предательства в детстве (ложь родителей), тема доверия чувствительна

Дмитрий: семейный сценарий избегания конфликтов, трудности с выражением потребностей

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



## Кейс 2: ход работы

Протокол вмешательства (16 сессий, интегративный подход)

Сессия 1-3. Задача: Стабилизация, безопасность, контракт. Методы: Кризисное вмешательство, правила общения, индивидуальные сессии. Результат: Снижение острой симптоматики, согласие на процесс

Сессия 4-6. Задача: Проработка травмы Ольги. Методы: Травма-фокусированные техники, валидация боли, работа с образами. Результат: Ольга смогла выразить боль без агрессии

Сессия 7-9. Задача: Исследование контекста измены. Методы: Системный анализ, работа с потребностями Дмитрия, ответственность без оправданий. Результат: Понимание причин без снятия ответственности

Сессия 10-12. Задача: Восстановление диалога. Методы: Структурированные диалоги, техники прощения, работа с доверием. Результат: Первые моменты подлинного контакта после кризиса

Сессия 13-14. Задача: Создание новых договорённостей. Методы: Переговоры о границах, прозрачности, потребностях. Результат: Письменное соглашение о правилах отношений

Сессия 15-16. Задача: Интеграция и завершение. Методы: Ритуал обновления, план поддержки, профилактика рецидивов. Результат: Партнёры сформулировали признаки кризиса и алгоритм действий

Результаты через 6 месяцев:

Доверие (самоотчёт): восстановлено на 70 процентов

Частота возвращения к теме измены: снизилась с ежедневного до эпизодического

Удовлетворённость отношениями: стабилизировалась на уровне 7 из 10

Навык конструктивного обсуждения трудных тем: сформирован

# Кейс 3: слияние и потеря индивидуальности

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



Паспорт случая

Клиенты: Анна (27 лет) и Игорь (28 лет), в отношениях 3 года, живут вместе 2 года

Запрос: Чувство удушья в отношениях. Анна говорит: Я не знаю, где заканчиваюсь я и начинается он. Игорь: Я не могу сделать шаг без её одобрения. Оба чувствуют потерю себя, но боятся сепарации.

Диагностика:

Системная оценка: размытые границы, высокая взаимозависимость, низкая дифференциация

Привязанность: оба тревожно-амбивалентные, страх одиночества

Индивидуальность: низкий уровень автономии, трудности с принятием решений без партнёра

Индивидуальные истории:

Анна: единственный ребёнок, симбиотические отношения с матерью, сепарация не завершена

Игорь: эмоционально холодный отец, гиперопекающая мать, научился получать любовь через слияние

## Кейс 3: ход работы

Протокол вмешательства (14 сессий, системно-феноменологический подход)

Сессия 1-2. Задача: Диагностика границ, нормализация запроса. Методы: Карта границ, метафорические техники. Результат: Партнёры увидели слияние как проблему, а не норму

Сессия 3-5. Задача: Развитие самоосознания у Анны. Методы: Индивидуальные сессии, работа с телом, упражнение Кто я без отношений. Результат: Анна начала различать свои и навязанные желания

Сессия 6-8. Задача: Развитие автономии у Игоря. Методы: Поведенческие эксперименты, работа со страхом отвержения. Результат: Игорь совершил первые самостоятельные действия без согласования

Сессия 9-10. Задача: Переговоры о новых границах. Методы: Структурированный диалог, техника Я-высказываний. Результат: Сформулированы правила уважения к индивидуальности

Сессия 11-12. Задача: Интеграция близости и автономии. Методы: Упражнения на осознанный выбор близости, ритуалы соединения. Результат: Партнёры научились быть вместе, не теряя себя

Сессия 13-14. Задача: Завершение и профилактика. Методы: План поддержки индивидуальности, сигналы слияния. Результат: Партнёры могут самостоятельно регулировать дистанцию

Результаты через 4 месяца:

Уровень дифференциации (самоотчёт): вырос с 3.5 до 7.2 из 10

Чувство удушья: снизилось с 8 до 2 из 10

Способность принимать решения самостоятельно: восстановлена

Качество близости: улучшилось за счёт осознанного выбора

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр  
“Я АКТИВ!”



# Протоколы работы с разными типами запросов

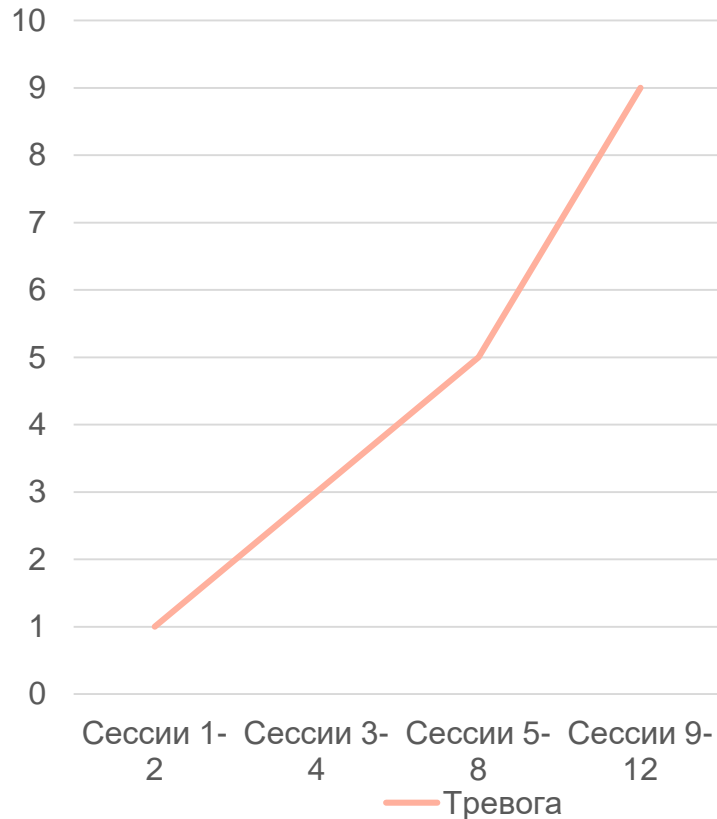
## Алгоритмы вмешательства

Тип клиента	Ключевая проблема	Приоритетные методы	Длительность	Ожидаемый результат
Хронические конфликты	Негативный цикл взаимодействия	ЭФТ, системный подход, тренинг коммуникации	10-14 сессий	Разрыв деструктивного цикла, навыки конструктивного диалога
Нарушение доверия	Травма привязанности, кризис смысла	Травма-терапия, ЭФТ, переговоры о новых правилах	14-20 сессий	Восстановление базовой безопасности, новые договорённости
Потеря близости	Эмоциональная отчуждённость, рутина	ЭФТ, телесно-ориентированные техники, ритуалы связи	8-12 сессий	Возобновление эмоционального и физического контакта
Слияние и потеря границ	Низкая дифференциация, созависимость	Системный подход, работа с индивидуальностью, переговоры	12-16 сессий	Баланс близости и автономии, уважение к границам
Кризис ценностей	Расхождение смыслов, жизненных целей	Экзистенциальный подход, диалог о ценностях, принятие решений	6-10 сессий	Ясность в приоритетах, согласованное видение будущего или осознанный выбор расставания

# Графики: динамика работы

## Типичная динамика удовлетворённости отношениями в терапии

Удовлетворённость  
отношениями



Ось Y: Удовлетворённость отношениями (баллы от 1 до 10)

Ось X: Номера сессий (от 1 до 14)

Описание графика:

Сессии 1-3: незначительный рост или стабильность (фаза диагностики и установления контакта)

Сессии 4-6: возможное временное снижение (фаза конфронтации с болезненными темами)

Сессии 7-10: устойчивый рост (фаза изменений и интеграции нового опыта)

Сессии 11-14: стабилизация на высоком уровне (фаза закрепления и завершения)

Интерпретация:

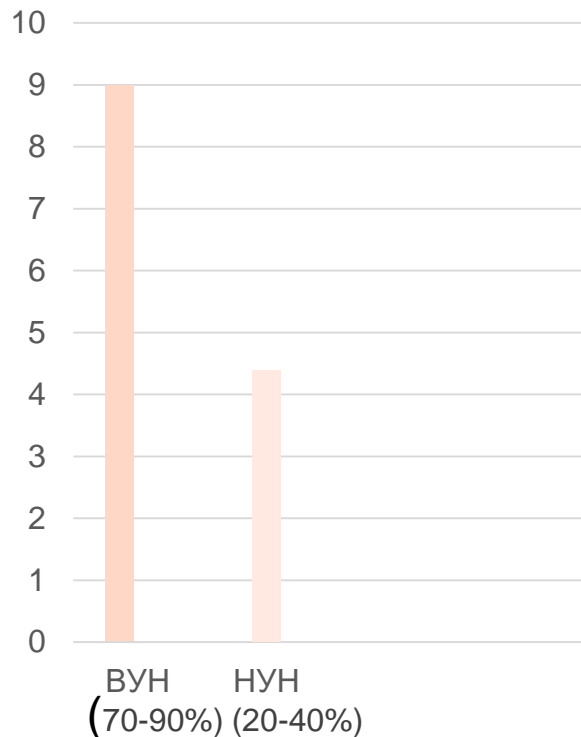
Временное ухудшение на середине курса является нормативным признаком глубокой работы. Важно информировать пару об этом эффекте заранее, чтобы предотвратить преждевременное прекращение

терапии.

# Графики: корреляция навыков и удовлетворённости

Взаимосвязь коммуникативных навыков и удовлетворённости отношениями

Удовлетворённость отношениями



Ось У: Удовлетворённость отношениями (баллы от 1 до 10)

Ось Х: Уровень коммуникативных навыков (проценты по стандартизированной шкале)

Описание графика:

Наблюдается положительная корреляция

При низком уровне навыков (20-40 процентов) удовлетворённость составляет 3-5 баллов

При высоком уровне навыков (70-90 процентов) удовлетворённость составляет 7-9 баллов

Кривая имеет нелинейный характер: после определённого порога рост навыков даёт меньший прирост удовлетворённости

**Вывод:**

Положительная корреляция ( $r$  равно 0.71): развитие коммуникативных навыков значимо связано с ростом удовлетворённости отношениями, однако после достижения базового уровня другие факторы (ценности, привязанность) выходят на первый план.

# ЧЕК-ЛИСТ ПСИХОЛОГА

## Контрольный список работы с парой

Диагностика:	Планирование:	Работа:	Завершение:
Проведены индивидуальные и совместные сессии диагностики	Сформулированы конкретные цели терапии (совместно с парой)	Создана безопасная атмосфера для выражения уязвимости	Достигнуты поставленные цели или сформулированы причины их недостижения
Собран анамнез отношений и личных историй привязанности	Выбран метод работы, соответствующий запросу и типологии пары	Регулярно отслеживается динамика и сопротивление	Пара владеет навыками самостоятельного регулирования конфликтов
Выявлены ключевые деструктивные паттерны взаимодействия	Определены критерии успеха и завершения терапии	Используются техники, соответствующие выбранному подходу	Создан план поддержки и профилактики рецидивов
Оценены риски (насилие, зависимости, суицидальность)	Согласован контракт: частота, длительность, правила, конфиденциальность	Дается структурированное домашнее задание после каждой сессии	Проведена итоговая обратная связь и рефлексия процесса
Определены стили привязанности и коммуникативные стратегии		Ведётся учёт прогресса (шкалы, обратная связь, наблюдение)	Обсуждены возможности дальнейшей поддержки при необходимости

# Этические аспекты

## Этические принципы работы с парой

Принцип	Содержание	Пример нарушения	Как избежать
Нейтральность и баланс	Не занимать сторону одного из партнёров	Психолог неосознанно поддерживает одного, игнорируя переживания другого	Регулярная супервизия, осознание контрпереноса, фокус на системе, а не индивидах
Конфиденциальность	Чёткие правила о том, что остаётся в сессии	Один партнёр просит не говорить другому о чём-то, сказанном индивидуально	Заранее проговорить правила: всё, сказанное в индивидуальной сессии, может быть обсуждено в совместной, если это важно для процесса
Границы компетенции	Работа только в зоне квалификации	Психолог без подготовки по травме работает с парой после измены	Честная оценка своих компетенций, направление к специалисту при необходимости, ко-терапия
Безопасность	Приоритет физической и психологической безопасности	Продолжение совместной работы при наличии насилия в паре	Скрининг на насилие на этапе диагностики, индивидуальные сессии при рисках, чёткий протокол действий
Автономия клиента	Уважение права пары на любой исход	Давление на пару с целью сохранения отношений любой ценой	Поддержка в исследовании вариантов, включая возможность расставания, фокус на осознанном выборе

# Заключение

## **Ключевые выводы:**

**Партнёрские отношения** это динамическая система, где изменение одного элемента влияет на всю структуру

Деструктивные паттерны взаимодействия часто воспроизводят межпоколенческие сценарии и стили привязанности

Эффективная работа с парой требует интеграции методов: эмоционального, когнитивного, поведенческого и системного уровней

Успех терапии зависит не только от техники, но и от качества терапевтического альянса с обоими партнёрами

Этическая позиция психолога включает нейтральность, безопасность и уважение автономии клиентов

[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)

# «Я АКТИВ!»

Антикризисный  
консультационный  
психологический центр

**ПСИХОЛОГИ БЕСПЛАТНО,**  
Онлайн по любым вопросам:  
оставьте заявку на сайте

**[www.center-active.ru](http://www.center-active.ru)**

и получите консультацию психолога  
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Контакты для вопросов и супервизии:

Email: werowarya@mail.ru

Телефон: 8-913-211-47-76

Сайт или соцсети: <https://vk.com/psyzar>

# Спасибо за внимание

Супервизии и консультации для коллег –  
по договорённости

Пусть ваша практика будет процветающей

Я пользуюсь мессенджером **MAX**. Присоединяйся!

Заречнева Елена Ивановна



<https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ0GbJg5D1tuuzle9j-2cl9V7gGkno83hdn0Au2atjD01p1i8M>