

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Козловская Анастасия Евгеньевна  
Чернявская Валентина Станиславовна

Конфликты и консультирование супругов  
с разным стажем семейной жизни

Монография

Владивосток – 2023

**УДК 159.9**  
**К59**

**К59 Козловская, А.Е.** Конфликты и консультирование супругов с разным стажем семейной жизни : монография / А.Е. Козловская, В.С. Чернявская ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Морской государственный университет им. адм. Г. И. Невельского. — Владивосток : Мор. гос. ун-т, 2023. — 170 с. : ил. — Библиогр. с. 114. — ISBN 978-5-8343-1257-4. — Текст : электронный.

Проблема семейных конфликтов стабильно остается одной из ключевых в поле проблем, которые решаются средствами психологического консультирования. Многообразие конфликтных ситуаций имеет сходство в связи с разным стажем семейной жизни, нормативными кризисами семьи. В монографии показан ход и результаты исследования особенностей супружеских отношений и конфликтов в различные периоды совместной жизни, а также консультативная стратегия работы психолога с супружескими парами. Книга рекомендуется студентам психологических направлений подготовки, психологам-практикам и тренерам

Ил. 7, табл. 12, библиогр. 86 назв.

#### Рецензенты

Махова Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры философии и юридической психологии ВВГУ  
Станкевич Елена Михайловна, кандидат педагогических наук,  
доцент, руководитель психологического центра  
«Городской психолог», г. Владивосток

**BN 978-5-8343-1257-4**

© Козловская А.Е., Чернявская В.С., 2023  
© Морской государственный университет  
им. адм. Г. И. Невельского,  
редакционно–издательское оформление 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ.....	12
СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ.....	12
1.1 Определение понятия, моделей и структуры семейных конфликтов .....	12
1.2 Научные представления о причинах возникновения семейных конфликтов.....	17
2.3 Связь периодов совместной жизни супругов со стратегиями бесконфликтного межличностного взаимодействия в семье .....	28
1.4. Особенности психологического консультирования и профилактики семейных конфликтов в супружеской паре.....	36
1.5 Психологическое консультирование семей с применением системного подхода .....	40
Выводы по первой главе.....	45
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи супружеских конфликтов в парах с разным стажем семейной жизни .....	47
2.1. Организация и методы исследования .....	47
2.2. Результаты исследования.....	56
2.3 Обсуждение и интерпретация результатов исследования .....	86
Результаты группового психологического консультирования супругов со стажем 5-10 лет по разрешению конфликтов .....	87
Выводы по второй главе .....	92
ГЛАВА 3 Психологическое консультирование супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет .....	96
3.1. Разработка программы группового психологического консультирования супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет .....	96
3.2. Реализация программы супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет и определение ее результативности.....	104

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	109
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	146
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	150
ПРИЛОЖЕНИЕ Г .....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ Д .....	161
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	163
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж .....	167

## ВВЕДЕНИЕ

В современной теории и практике консультирования все чаще возникает ситуация анализа факторов бесконфликтного общения между супругами и ее составляющих, выявления причин появления конфликтов и способов их профилактики.

В период создания семьи супругам важно заложить основу для формирования будущих общих семейных ценностей, выбрать приоритет духовных связей, провести распределение ролей и обязанностей между супругами, и в итоге, прийти к общему согласованному типу отношений, который удовлетворял бы супругов и обогащал созданную семейную систему [1, с. 20].

Благополучная и функциональная здоровая семья может естественно и безболезненно для членов семьи, перестраивать собственную семейную систему. Чаще молодые супруги до 35 лет хотели бы выстроить здоровую, активно встроенную в социум и полноценно функционирующую семью.

В настоящее время, семейные конфликты, обусловленные реакцией человека на внешние неблагоприятные факторы и собственные внутренние установки, имеют более выраженный эмоциональный и поведенческий характер. Супруги постоянно находится под воздействием мыслей о своем негативном состоянии на работе, в семье и близком окружении. Состояние, который испытывает человек с нарушением межличностной сферы, имеет серьезные последствия для его психического здоровья. Это могут быть проблемы личного развития, изменение принятия себя, возникновение негативной установки по отношению к себе, нарушение взаимодействия с социумом, как следствие этого деформация условий и возможностей саморазвития и самореализации личности.

В научной психологии можно увидеть разницу в анализе подходов, типов, видов и классификаций в теоретических и экспериментальных подходах к изучению семьи и семейных конфликтов.

Семья, в процессе жизнедеятельности соприкасается с противоречиями и стабилизацией позиций членов семьи. Это актуально для выработки единой

семейной системы, умения согласовывать потребности интересы и цели супругов, находить общие цели и интересы в супружеской паре и детско-родительских отношениях.

Самыми проблемными вопросами функционирования семьи, по мнению Л.Б Шнайдер, можно назвать: потерю супругами чувства любви друг к другу, желание занять лидирующие позиции в семье, повышенная конфликтность, сверх ожидания к партнеру [2, с. 38].

Современная психология показывает, что для супругов бесконфликтное общение в семье, учет основных факторов благополучия в браке (личностные качества супругов и умения бесконфликтно донести свою позицию) становятся стабилизаторами брачных отношений. По этой причине организуются исследования специфики супружеских конфликтов в парах с разным стажем семейной жизни. М.Т. Авсиевич считает, что в специфике изучения межличностных конфликтов в семейной паре можно выделить периоды и самым конфликтны периодом исследователь называет начальную стадию брака (период до пяти лет супружества) [3, с. 28]. По результатам исследований, О.Г. Прохорова приходит к убеждению, что основные конфликтные периоды у супругов приходятся на возраст до сорока лет [4, с. 6]. После прохождения супругами сорокалетнего возраста, происходит изменение ценностей и появляется более глубокое понимание потребностей своего брачного партнера.

Психологию семьи и ее ведущих составляющих, так как: психологической совместимости супругов, конфликтности, удовлетворенности браком, совместного время проведения в семье рассматривают ведущие ученые, такие как: С.И. Голод, И.Ф. Дементьева, В.М. Розин, В.А. Сысенко [5, 6, 7, 8, 9].

В научных исследованиях Ю.Е. Алешиной, В.Н. Дружинина, С.В. Ковалева, А.С. Спиваковской, Э.Г. Эйдемиллера, показаны кризисные периоды в семейных отношениях супругов, способы их психологической амортизации и профилактики семейных конфликтов [10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17].

Существует большое количество разноплановых теоретических и эмпирических исследований в сфере семейных отношений. В частности, изучались: социально-перцептивные процессы в супружеских парах (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, Н.Ф. Федотова) [10, 11, 18]; распределение супружеских ролей в городских семьях (М.Ю. Арутюнян, С.Н. Бурова, Т.А. Гурко, З.И. Янкова) [19, 20, 21, 22, 23]. Предпринимаются попытки осмысления основных тенденций развития отношений внутри семьи и организация психологической помощи (А.А. Бодалев, Н.Н. Обозов, В.В. Столин, А.Ф. Северина) [24, 25, 26, 27]. Изучаются вопросы влияния родительской семьи на супругов (А.Г. Волков, А. Кеэрберг, А.Ю. Тавит, Э.А. Тийт, И.Б. Шкопоров) [28, 29, 30, 31] и вопросы психологической совместимости в браке (Т.В. Андреева, А.И. Антонов, А.А. Агустиновичюте, А.Н. Волкова, Т.В. Галкина, Н.Н. Обозов, Д.В. Ольшанский, В.А. Терехин) [32, 33, 34, 19, 35, 36].

Одним из показателей благополучия и здорового психологического функционирования семьи можно назвать удовлетворенность браком. В работах современных исследователей (Ю.Е. Алешиной, Г.П. Бутенко, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубовской, С.В. Ильинского, Д.А. Мельниковой, Т.Л. Романова, В.В. Столина, Т.П. Скрипкиной) [10, 12, 25, 18], можно отследить следующие составляющие удовлетворенности браком: доверительные семейные отношения, устойчивость, стабильность, качество брака, взаимная поддержка и уважение, ощущение счастья у супругов.

Поэтому появляется необходимость изучения ведущих факторов специфики супружеских конфликтов в парах с разным стажем семейной жизни.

Особый интерес и для психологии межличностных отношений, и для практического применения психотерапевтических и консультативных знаний имеет не только изучение состоявшихся семейных отношений, но и рассмотрение и изучение взаимосвязи особенностей выстраивания межличностных отношений между супругами и факторов, способствующих

выработке стратегий бесконфликтного общения. Это позволит не только отследить развитие супружеских отношений, но и придать этому процессу некую упорядоченность и осознанность, а, значит, возможность адаптации к требованиям жизни современного человека в семье.

Современная психология продолжает изучать теоретические и экспериментальные вопросы психологического комфорта супругов в браке, факторов, понижающих деструктивные последствия конфликтов между супругами. Но наличие исследований не говорит о существовании единой позиции и четкости в интерпретации факторов семейных конфликтов.

В результате вышеизложенного, актуальность настоящего исследования обусловлена недостаточным уровнем имеющейся теоретико-методологической и экспериментальной базы в изучении специфики конфликтов между супругами в различные периоды совместной жизни.

В работе раскрыта специфика супружеских конфликтов в парах со стажем 5-10 и до 15-20 лет семейной жизни и разработка на этой базе программы психологического консультирования супругов по разрешению конфликтов в парах с более выраженными проблемами.

В рамках феноменологии супружеских конфликтов предметом изучения стало консультирование супружеских пар по вопросам профилактики конфликтов на базе выявления особенностей супружеских отношений в различные периоды совместной жизни.

Текст структурируется в соответствии с рядом задач:

1. Проведен сравнительный анализ различных подходов к изучению общения между супругами и факторов бесконфликтных межличностных отношений в различных периодах совместной жизни.
2. Раскрыты понятия, модели и структуру семейных конфликтов в зарубежной и отечественной психологической литературе.
3. Показаны научные представления о причинах возникновения семейных конфликтов.



4. Прослеживается связь периодов совместной жизни супругов с конфликтами в межличностном взаимодействии.

5. Выявлены особенности психологического консультирования и профилактики семейных конфликтов в супружеской паре.

6. Показана специфика супружеских конфликтов и способов бесконфликтных межличностных контактов в различных периодах совместной жизни.

7. Подобраны методы и методики для эмпирического изучения факторов семейных конфликтов у супругов, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет;

8. Проведено эмпирическое исследование семейных конфликтов факторов, вызывающих конфликты в различных периодах совместной жизни;

9. Представлены результаты количественно-качественного анализа эмпирического исследования.

10. Разработана и проверена на результативность программа психологического консультирования для работы с супружескими конфликтами в парах, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет.

Предполагалось, что групповое психологическое консультирование семейных пар с определенным стажем совместной жизни по проблеме конфликтных взаимоотношений будет результативным, если:

а) будут выявлены психологические особенности отношений супругов с определенными показателями стажа совместной жизни в отличие от соответствующих особенностей семей с другим, смежным периодом совместной жизни;

б) программа группового психологического консультирования будет направлена на решение выявленных проблем этого периода совместной жизни.

База исследования: исследование было организовано на базе центра психолого-педагогической поддержки семей, воспитывающих детей и подростков с нарушениями развития АНО “Мастерская Детства” г. Находка.

Характеристика выборки. В исследовании участвовало 60 человек (30 супружеских пар) в возрасте от 21 до 65 лет (30 женщин и 30 мужчин): 30

человек (15 супружеских пар), находящихся в браке 5-10 лет, 30 человек (15 супружеских пар), находящихся в браке более 10 лет, в программе группового психологического консультирования участвовали 8 человек.

Исследование проводилось в 2020-2022 годах.

Методы исследования: для решения поставленных задач в работе использовались теоретические и эмпирические методы исследования:

1. Обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической литературы по изучаемой теме;

2. Пилотажное исследование, диагностика;

Методики исследования:

- Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», авторы Ю.Е. Алешина и Л.Я. Гозман [11];

- Тест-опросник «Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова; [37];

- Тест-опросник «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян [38];

- Тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко (факультет психологии МГУ) [39];

- Тест Лири для диагностики межличностных отношений, автор Томас Лири [40].

3. Количественно-качественные методы обработки результатов;

4. Статистический анализ полученных данных. Методы статистической обработки информации включали в себя описательную статистику (подсчет средних значений), статистическая проверка значимости полученных результатов с помощью U-критерия Манна – Уитни и факторного анализа межличностных отношений супругов на разных стадиях брака по методу главных компонент с варимакс-вращением факторов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Конфликтные отношения в супружеских парах, имеющих стаж совместной жизни 5-10 лет и более 10 лет различаются. Более существенными проблемами характеризуются браки продолжительностью 5-10 лет,

причинами этого являются рассогласование норм поведения, частота конфликтов и удовлетворенность браком выше.

2. Программа группового психологического консультирования семейных пар со стажем 5-10 лет, построенная на основе системного подхода, с применением подхода С. Кратохвила способствует росту взаимопонимания супружеских пар в ролевом поведении и удовлетворенности браком.

Практическая значимость исследования видится во- первых- в конкретизации проблем семей с разным стажем- это дает возможность формировать круг программ развивающего и формирующего типа; разработанная программа может быть применена в работе с семьями, причем не только в групповом формате, но и стать основой индивидуальной работы с семьей.

Материалы исследования могут быть использованы в консультационной работе в выстраивании конструктивных и бесконфликтных семейных отношений в супружеских парах двух типов из исследованных периодов совместной жизни

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ПАРАХ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ

## 1.1 Определение понятия, моделей и структуры семейных конфликтов

Исследование семейных конфликтов в отечественной и зарубежной психологии за последние пятьдесят лет проводится в направлении общего подхода и включает вопросы изучения личностных особенностей и условий проживания супругов. В обозначенный период были выявлены множественные факторы, влияющие на качество, продолжительность совместного проживания и уровень и последствия конфликтности супругов.

Ю.Ф. Лукин в учебнике «Конфликтология» дает следующее определение понятию конфликт: «конфликт – это противоборство и способ разрешения возникающих противоречий, и эмоционально окрашенный процесс социального взаимодействия» [41, с. 101].

В социологическом энциклопедическом словаре представлены такие разновидности конфликтов как: организационный, семейный, социально-ролевой, социальный, конфликт модели [41, с. 104].

Семейные конфликты относят к конфликтам в микросреде, в среде семейного межличностного контактирования членов семьи. Семейные конфликты – это противоборство между членами семьи на основе столкновения противоположно направленных мотивов и взглядов (2020) [42].

В учебнике С.В. Бобрышова и В.В. Ивакиной «Конфликты в сфере семейных отношений: социально-психологический аспект» (2017) дается следующее определение семейным конфликтам: «это вид социального конфликта, являющиеся следствием и формой проявления столкновения противоположно направленных целей, интересов, позиций, ролей, мнений, ценностей или взглядов участников семейного взаимодействия. Это реализация субъектами семейного конфликта специфического способа разрешения создавшегося противоречия, которое нарушает нормальное

взаимодействие, наносит ущерб сторонам (или одной из них), в результате чего они (или одна из них) зачастую начинают видеть источник возникшей проблемы в позиции другой стороны» [43, с. 13].

Семейный конфликт – это такой конфликт, который спровоцирован проблемами в сфере жизнеобеспечения семьи, а также, из-за довлеющих потребностей одного или нескольких членов семьи, когда запросы по их удовлетворению, серьезно затрагивают удовлетворение потребностей других родных и расхождения в исполняемых ожидаемых ролях в семье [44, с. 86].

Большинство ситуаций непонимания в семье, разрешается бесконфликтно самими супругами. Также, не редка ситуация, когда из-за разницы в исполнении супругами общепринятых норм, сложившиеся противоречия перерастают в затяжной трудноразрешимый конфликт.

Семейные конфликты могут классифицироваться по характеристикам субъектов семейного межличностного общения (супруги, дети и родители, супруги и родители каждого из супругов, бабушками и дедушками с внуками). Темой настоящего исследования является выяснение психологических составляющих конфликтов в супружеских парах. Поэтому более широко будут рассмотрены конфликты между супругами.

По результатам исследований И. Залыгиной и В. Поликарпова в 80-85% семей возникают конфликты и ссоры между супругами по различным вопросам [45, с. 27].

Семейный конфликт, по мнению доктора социологических наук, Борцова Ю.С., можно рассматривать в контексте практической работы психолога-консультанта [46]. Получается, что для работы с семьей, специалисту необходимо смоделировать конструкт конфликтного поведения, на основании чего у специалиста появляется возможность выбора инструментов наиболее близких к разрешению семейного конфликта.

В социологии, по идеям Борцова Ю.С., существует установка на отслеживание влияния социальных процессов на возникновение и специфику протекания семейных конфликтов [46]. С позиции социологии семейный

конфликт можно рассмотреть, как выраженные противоречия в понимании супругами своих прав и обязанностей, нарушением выполнения семейных ролей, не соответствия ведущих целей у супругов. По мнению исследователя, для своего появления семейные конфликты всегда имеют социальную природу и социальную матрицу.

В психологии общепринятой считается позиция объяснения природы конфликта через отражение внутреннего состояния человека. Барбара Ларриве (Калифорния, США), понимает конфликт как естественное состояние в семейных и вне семейных отношений, расширение конфликта внутри человека, преобразование конфликта в конструктивную или деструктивную энергию. Задача человека состоит в том, чтобы иметь возможность вступить в конфликт не для победы над ним, а для освобождения себя и самопознания. Такой выход и трансформация энергии помогут человеку очиститься от деструктивности и преобразовать Психологическую вселенную и глобальное психологическое поле Земли [41, с. 113].

Поэтому, следуя логике автора, можно продолжить работу с семейными конфликтами на уровне осознанной саморегуляции супругами своим поведением и мыслями.

По мнению С.В. Бобрышова и В.В. Ивакиной, конфликт важно рассматривать как форму естественного взаимодействия супругов в семье [43, с. 12]. Эта установка приобретает особую значимость, при анализе конструктивных и деструктивных форм развития семьи.

При конструктивных формах семья получает естественный энергетический потенциал, супруги чувствуют эмоциональный подъем, заинтересованность в себе партнера, открывается видение инноваций в супружеских и детско-родительских отношениях, определяется направление движения в процессе развития семьи, устанавливаются новые цели и варианты переструктурирования семейной системы.

Конфликт (уточним, реалистичный конфликт, т.е. конфликт, который супруги стремятся разрешить) – это стимул к изменениям, это вызов,

требующий творческой, продуктивной реакции. В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, а также существует опасность не преодоления кризиса, но есть также и благоприятная возможность узнавания друг друга, выхода супругов и детей на новый уровень отношений, обретения ими новых жизненных перспектив и ориентаций на достижения, осознания личностных возможностей для этого. Но это наблюдается только при конструктивном преодолении супругами семейного кризиса.

При деструктивных формах развития семейного конфликта ситуация меняется на противоположную, и в семье пропадает воодушевление, супруги становятся напряженными, готовыми отстаивать свою позицию без учета мнения и потребности партнера, нарушается семейная система, утрачиваются жизненные цели и планы семьи [47].

Здесь можно привести установку С.В. Ковалева, по которой гармоничная и сбалансированная семья — это не та семья, где нет конфликтов, а та, где супруги и члены семьи научились решать или предвидеть конфликты быстро и без деструктивного погружения в них, обсуждать все позиции и выбирать наиболее приемлемую в каждой отдельной ситуации в жизни семьи. Здесь важно отметить, что в расчет принимаются все мнения и потребности супругов и других членов семьи [48].

Знакомство супругов с факторами появления конфликтов можно считать способами профилактики и превентивными мерами семейных конфликтов.

Возникновению предпосылок к появлению супружеских конфликтов в семье чаще всего являются:

- неудовлетворенные потребности супругов в браке (сексуальная несовместимость, утрата доверия и эмоционального принятия супруга (отсутствие ласки, заботы понимания, совместного переживания положительных эмоций);

- неудовлетворение потребности в значимости супруга в семье, утрата уважения к чувству достоинства супруга;

- зависимости супругов (алкоголь, наркотики, игромания, шопоголизм);

- рассогласование позиций по воспитанию и способов общения с детьми;
- сложности в распределении семейных ролей и обязанностей;
- различия интересов в проведении свободного времени и досуга, желание супругов проводить свободное время отдельно;
- отсутствие общих друзей и поиск принятия и поддержки вне семьи.

Особое влияние на появление и развитие супружеских конфликтов имеют внешние факторы: ухудшение материального положения многих семей, чрезмерная занятость одного из супругов (или обоих) на работе, невозможность нормального трудоустройства одного из супругов, длительное отсутствие своего жилья, отсутствие возможности устроить детей в детское образовательное учреждение [49].

На конфликтное состояние супругов могут оказывать воздействие макрофакторы: изменения, происходящие в современном обществе, рост социального отчуждения-ориентация на культ потребления, девальвация моральных ценностей, в том числе традиционных норм сексуального поведения, изменение традиционного положения женщины в семье (противоположными полюсами этого изменения являются полная экономическая самостоятельность женщины и синдром домохозяйки); кризисное состояние экономики, финансов, социальной сферы государства.

Более глобальные факторы повышения конфликтности в межличностных отношениях супругов выделены и представлены Т.В. Зайцевой [50]. Она делит их на четыре больших группы:

- *социальные факторы*, предлагаемые обществом;
- *социально-экономические и демографические факторы*, определяющие возможности и структуру функционирования семьи;
- *микро и макро взаимоотношения семьи*, осуществляемые между близкими родственниками, совместное проведение времени и досуга, уважение личности каждого члена семьи, психологическая поддержка, положительный психологический климат в семье, доверительное общение в семье.



Анализ приведенных направлений изучения семейных конфликтов позволяет выявить факторы, вызывающие совместную удовлетворенность супругами путем выстроенных ими брачных отношений.

По обобщению теоретических результатов по вопросам понятия, моделей и структуры семейных конфликтов можно сделать следующие выводы: конфликты сопровождают супружеские отношения и являются необходимым условием согласования позиций супругов. Семейные конфликты могут определяться характеристиками субъектов семейного межличностного общения (супруги, дети и родители, супруги и родители каждого из супругов, бабушками и дедушками с внуками).

Семейные конфликты и супружеские конфликты могут появляться из-за: неудовлетворения потребностей супругов внутри семьи, отсутствия самореализации в профессиональной сфере, не возможности заниматься любимым делом и хобби, рассогласования позиций супругов по способам взаимодействия с детьми и родителями супругов, зависимого поведения одного или обоих супругов, утрате эмоциональной поддержки и принятия супругами друг друга, включении внешних и мезофакторов среды за пределами семьи.

## **1.2 Научные представления о причинах возникновения семейных конфликтов**

В современной психологии можно обнаружить несколько вариантов объяснения причин появления конфликтов в семье.

Как было установлено ранее, самой разрушительной динамикой обладают семейные супружеские конфликты. Из экономики в конфликтологию и психологию общения пришел термин «клиринг», что обозначает систему безналичных расчетов между супругами путем взаимных требований и обязательств [43, с. 81].

С позиции Б.Г. Херсонского и С.В. Дворяк именно по этим составляющим клиринга может быть в значительной степени не достигнуто

согласие между супругами, именно эти пять составляющих и есть обобщающие факторы, определяющие возникновение супружеских конфликтов [51]. Рассмотрим данную концепцию с позиции психологической науки.

Семейные конфликты могут возникать по следующим причинам:

1. Рассогласования на физическом факторе. Данный фактор сугубо интуитивен, поскольку каждому конкретному человеку нравятся люди с определенным физическим сложением, пластикой движений, цветом волос, глаз и т.д. Вообще реакция одного человека на внешний облик другого является глубоко индивидуальной, сопровождаемая целой гаммой личностных, экзистенциональных детерминаций.

2. Сексуальный фактор. Он тесно связан с физическим фактором и определяется соответствием реальной программы интимной близости одного из партнеров сексуальным ожиданием другого.

3. Материальный фактор. Объективно он определяется вкладом каждого из брачных партнеров в материальное благополучие семьи. Наиболее простым коэффициентом при этом выступает соотношение заработных плат. Мужья, зарабатывающие, как правило, несколько больше своих жен, в конфликтных ситуациях часто используют этот фактор. Здесь уместно упоминать о том, что существенным является не столько сумма полученных денег, сколько их распределение и разумное вложение. Поэтому умение правильно вести семейный бюджет следует также без всяких колебаний относить к составляющим материального фактора.

4. Культурный фактор. Определяется соотношением интеллектуального и культурного уровня супругов. Каждый брачный партнер вправе рассчитывать на то, что его интересы и установки будут разделены близким ему человеком. Однако требование к другому безусловно поддерживать его культурную позицию является явно чрезмерным.

5. Психологический фактор. Это итог четырех предыдущих факторов, но в нем есть и нечто своеобразное, что определяет взаимную психологическую

притягательность супругов, их взаимное влечение друг к другу, согласованность их действий.

Известные ученые в области семейных отношений и удовлетворенности браком Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, С.М. Дубовский рассматривают распределение супружеских ролей как ведущую причину появления семейных конфликтов [14]. Они считают, что в семьях с патриархальными установками и жестко регламентированными правилами совместного проживания, большая вероятность появления семейных конфликтов и сложностей с финансами. Существенное влияние на появление супружеских конфликтов оказывают личностные особенности брачных партнеров. В исследованиях ученых было доказано, что более конфликтными являются мягкие, утонченные, женственные мужчины. Среди женщин менее конфликтны те, которые отличаются богатым воображением, творческим складом ума.

В.А. Сысенко (1983) немного по-другому интерпретирует причины появления супружеских конфликтов в семье и рассматривает эти причины в трех плоскостях [9]:

1. Конфликты на основе несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей);
2. Конфликты на основе неудовлетворения каких-либо потребностей супругов;
3. Ссоры между супругами из-за недостатков в воспитании [8, с. 9].

Еще одним важным компонентом появления семейных конфликтов в супружеской паре можно назвать распределение ролей между супругами и степенью удовлетворенности результатами этого распределения.

Рольевые ожидания супругов, особенно в первое время совместной жизни, могут не совпадать и, следовательно, нарушать баланс отношений в семье. Чем более эти представления далеки от идеала, тем больше конфликтных ситуаций могут они спровоцировать. В такой ситуации в психологии говорят о ролевом конфликте, или о конфликте представлений. Отличительными особенностями семейного ролевого конфликта является то,

что каждый супруг будет рассматривать свое субъективное отношение к перераспределению семейных ролей как единственно правильное, а представления своего партнера, ошибочным и даже злонамеренным.

К указанному списку следует добавить конфликты, связанные с физиологическими и психическими особенностями, которые характерны беременным женщинам. Зачастую, инициаторами семейных конфликтов выступают женщины с осложнением беременности и обусловлены они равнодушием мужа и чувством самопожертвования беременной женщины, что приводит к нестабильности среды для развития личности жены и мужа, отсутствию эмоциональной и моральной поддержки. Также женщины стремятся убедить мужчин в том, что они делают очень много для будущего ребенка, пытаясь таким образом укрепить свой авторитет в глазах мужчины. Ограниченность интересов рамками семьи, управления домом, организацией быта в семье приводит женщин с физиологическим течением беременности к ощущению зависимости и несамостоятельности, и, как следствие, возникают семейные конфликты [52, с. 378].

В.Е. Резников рассматривает специфические отличительные характеристики семейных конфликтов [53, с. 15]. По его мнению, они сводятся к таким:

1. Специфичности предмета семейных конфликтов. Эта специфичность основана на уникальности выстраивания межличностных отношений в каждой отдельной супружеской паре. Смещение правоотношений супругов от эмоционального принятия и контакта до правовых, социально-экономических, бытовых, кровно-родственных и морально нравственных могут существенно затруднять отношения между супругами.

2. Особой динамике и форме протекания семейных конфликтов. Часто семейные конфликты схожи по структуре развертывания с любым другим видом социального конфликта и включает в свою структуру: возникновение конфликтной ситуации, осознание (в той или иной степени) конфликтной ситуации, скрытое (до определенного времени) и открытое

противоборство, проявляемое в стратегиях и тактиках поведения супругов, развитие открытого противоборства и достижение его кульминации в точке разрешения противоречия, прекращение или разрешение конфликта, эмоциональное переживание конфликта его субъектами). Важно отметить, что семейные конфликты отличаются от других видов социальных конфликтов тем, что они развиваются стремительно, сопровождаются повышенной аффективностью, личностно ориентированы, супруги склонны в конфликтных столкновениях использовать наиболее ранящие для партнера способы отстаивать свое мнение, повышенной травматизацией супругов, длительными, не проходящими последствиями в нарушении эмоциональных связей и контактов с партнером, отчуждением и усилениями внутриличностных конфликтов у супругов. Часто семейные конфликты разворачиваются с включением третьей и более сторон: детей, родителей супруги и супруга, друзей, коллег и социальных служб. Это расширяет конфликтное поле и может, как усиливать, так и сглаживать семейный конфликт. Усиление конфликта возникает при условии, что третья и так далее стороны конструктивно влияют на супругов и стабилизируют конфликтное поле. Если внешние стороны или близкие родственники настроены не конструктивно, то негативное конфликтное поле между супругами усиливается и конфликт получает внешнюю поддержку. В результате семейная пара может прийти к мысли о раздельном проживании, разделе имущества, разводе или поиске другого партнера для совместного проживания.

3. Тяжесть социальных последствий семейных конфликтов. Конфликты в семье часто сопровождаются повышенным эмоциональным напряжением, переоценки значимости поступков и слов партнера, семейным насилием. Такая непростая ситуация может стать причиной хронических стрессов у супругов, психологической несовместимости, межличностной токсичности, неудовлетворенности браком, появлением и развитием психосоматических признаков нарушения здоровья, усложнение и напряженность в контактах с детьми и близким окружением супругов.

4. Специфичность спектра причин семейных конфликтов. В каждой семье установки в отношении партнера и ведущие цели супругов будут отличаться. Поэтому будут отличаться и причины, на которые наиболее остро и болезненно реагируют супруги: межличностные отношения в паре, детско-родительские отношения, отношения с родителями супругов, контакты на работе и за пределами семьи, бытовые вопросы и финансовые, нарушения семейной системы, поддержание внешнего благополучия семьи в глазах ближайшего окружения.

В.К. Мягер и Т.М. Мишина в изучении причин супружеских конфликтов выделяют следующие желания супругов: занять лидирующее положение в семье, борьба между супругами за одну и ту же статусную позицию или ведущую потребность в жизнедеятельности семьи, несовместимые семейные роли, реализация разных целей [54].

В работах А.И. Кочетова можно найти такие причины: нарушение этики супружеских отношений (измены, ревность), биологическая несовместимость (режимы дня, физиология), недопонимание супруга или супруги ближайшим окружением семьи, нестыковка интересов и потребностей, различные установки в воспитании детей, отсутствие принятия и контакта в детско-родительских отношениях [55, 56].

Причинами возникновения семейных конфликтов можно назвать *внутренние и внешние факторы*.

К *внутренним факторам* относится микроклимат в семье и в межличностных отношениях супругов, детей и прародителей. Микроклимат имеет важное значение для возможности отследить причины и противоречия, вызывающие семейные конфликты. Такая профилактика дает возможность уладить конфликты до их появления. Здесь важно отследить позиции субъектов семейного взаимодействия, где появляется напряжение в супружеской паре, между родителями и детьми или между сиблингами.

Источники семейных противоречий (и в детско-родительских отношениях) можно обнаружить в супружеском контакте. Чаще конфликты супругов вызваны либо эмоционально-психологическим характером

межличностных контактов, либо обусловлены бытовыми неурядицами. Часто большинство ссор связано с неспособностью приспособиваться к переменам в жизни, реже – с отсутствием объективных способов снятия напряженной атмосферы в привыкании к новым условиям.

Для супругов в конфликтных отношениях становится актуальными переживания хронической неудовлетворенности браком и психологическое истощение при взаимодействии с партнером. Неудовлетворенность браком может нарастать и выходить за пределы семьи, закрепляться в профессиональной деятельности. Психологическое истощение неизбежно приводит супругов к мысли ухода от тягостных отношений, поиску внешних ресурсов и людей за пределами семьи и желание стабилизировать свое состояние через уход в работу, межличностные связи с другими людьми, активизацию зависимостей (ПАВ, алкоголь, шопоголизм, азартные игры, любовную зависимость).

В результате партнеры приходят к убеждению раздельного проживания, увеличению психологической дистанции или разводу.

*Внешними факторами* можно назвать отношения супругов за пределами семьи, социальные требования и установки по отношению к семье, политическую, демографическую и историческую ситуацию.

Существуют признаки, по которым можно установить не готовность человека к браку и как следствие, повышенную степень эмоциональной и поведенческой реакции на трудности в семейной жизни:

- желание быть первым в межличностных отношениях;
- уход от проблемы и ее решения;
- частое желание критиковать партнера или выраженное недовольство;
- сознательный уход одного из партнеров от ответственности, не желание включаться в совместную деятельность и отказ от поиска работы и трудоустройство;
- не желание зафиксировать и официально оформить отношения с партнером, даже если есть совместные дети;
- ревность и не ясность в отношениях с партнером [33].

В браке супругам приходится постоянно сталкиваться с затруднительными ситуациями и находить совместные пути их решения. Не готовность или нежелание одного из супругов к конструктивному выходу из предконфликтной ситуации увеличивает нагрузку на другого супруга и со временем может вызвать эмоциональное и физическое перенапряжение.

Семейные конфликты могут быть разделены по типу мотивов, которые волнуют супругов [57]. Они делятся на такие виды:

- физиологические конфликты, обусловлены физической несовместимостью супругов (разные режимы жизни, физические различия, физиологические различия);

- ценностные конфликты, появляются на основе рассогласования в ведущих ценностях супругов (деторождение, профессиональная самореализация, включение в супружескую семью родителей и других членов расширенной семьи);

- материальный конфликт, основан на рассогласовании получения и перераспределения финансовых и материальных ресурсов, затянутах решениях бытовых вопросов;

- демонстративный конфликт, вызывается противоречиями при внутриличностном и межличностном конфликте, часто на публике человек демонстративно выражает свое недовольство и вызывает эмоциональную реакцию других для закрепления собственного убеждения в правоте взглядов и поступков;

- конфликт недовольства по сценарию связан с желанием манипулировать своим партнером и получать вторичную выгоду от межличностных отношений.

Важно отметить, что и не удовлетворение потребностей супругов в семье и пресыщение в удовлетворении потребностей одинаково можно считать причинами семейных конфликтов. Чрезмерное количество консумматорных действий приводит к перенасыщению не только в сфере телесных потребностей, таких, как секс, но также и в том, что касается



потребностей собственно психологических – таких, как кулинария, социальная активность, воспитание детей и т.д. Напряжение, возникающее вследствие перенасыщения, ничуть не менее интенсивно и не менее эмоционально, чем-то, что является результатом фрустрации [58, с. 131].

Причины конфликтов могут запустить динамику и закрепить конфликт в семье. Конфликт при его неконструктивном протекании вполне возможно, может привести к серьезным последствиям: разрыву супружеских отношений, неудовлетворенности браком, разводу.

Отдаление супругов в деструктивной конфликтной ситуации может проходить те же психологические стадии, что и юридический развод [59]:

1. Эмоциональный развод – он выражается в отчужденном поведении супругов, выраженном безразличии, отсутствии любви и доверия в отношениях;
2. Физический развод – раздельное существование и проживание супругов, разрушение ощущения семьи и семейных контактов;
3. Юридический развод – прекращение супружеских отношений и существования семьи.

Еще одна широкая группа причин семейных конфликтов связана с нарушениями межличностных контактов и моделей отношений в родительских семьях супругов. С. Кратохвил считает, что в своих супружеских семьях люди частично повторяют родительские сценарии и модели отношений [40, с. 47]. Такое заимствование возникает не заметно и не осознанно для человека, и, могут перениматься способы коммуникации, распределения ролей, ответственности, детско-родительских отношений и режим жизни. В зависимости от того, какие заимствования станут приемлемыми, а какие нет для второго супруга, будет определяться вероятность возникновения конфликтов в супружеской паре.

Для удобства практической работы и интерпретации экспериментальных данных в конфликтологии, педагогике и социальной психологии выделяются несколько типов конфликтных семей.

Конфликтные семьи, как считает В.С. Торохтий, могут быть поделены на такие [60]:

1. *Конфликтная семья.* Ее можно наблюдать в ситуациях, когда у супругов в зоне повышенного напряжения и не согласия находятся самые основные вопросы функционирования семьи: сфера досуга, быта, самореализации и детско-родительских отношений. При обсуждении различных по направленности позиций, у супругов появляются желания вступить в конфронтацию, защитить свои интересы, возникают длительные и болезненные негативные эмоции и переживания. В конфликтной семье супруги могут прожить длительное время и не менять брачного партнера. Это возможно благодаря множественным внешним факторам скрепляющим брачный союз (поддержание репутации семьи, общий семейный бизнес супругов, общие дети, трудности в разделе имущества и не желание выстраивать новые отношения). Стабильность конфликтной ситуации в семье сглаживает умение супругов находить и использовать в межличностных отношениях свои внутренние ресурсы.

2. *Кризисная семья.* Здесь супруги постоянно находятся в режиме выяснения причин противоречий позиций друг друга в основных вопросах жизнедеятельности членов семьи. У супругов нет времени на осмысление ситуации из-за запущенной ситуации. Поэтому они чаще занимают непримиримые, даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не соглашаясь ни на какие уступки или компромиссы. К кризисным семьям можно отнести семьи, которые приняли решение о разводе или находятся на его грани.

3. *Проблемная семья.* Это семья, которая попадает в особенно трудную жизненную ситуацию (многодетная, лишившаяся жилья, работы у обоих супругов, тяжелая затяжная болезнь одного или двух супругов, лишение свободы). При решении основной проблемы, конфликтность в семье понижается.

4. *Невротическая семья.* Здесь основной причиной в повышенной конфликтности супругов могут стать многочисленные психологические сложности в контактах между супругами, членами семьи, близким окружением. Невротичность супругов начинает наблюдаться в снижении аппетита, нарушениях сна, режима дня, тревожности, агрессивности, эмоциональной чувствительности и негативном реагировании на любые сложности. Если супруги не обращаются своевременно к психологу, то могут наступить более серьезные психические расстройства, требующие уже оказания помощи со стороны психотерапевта.

Конфликтное поведение супругов может проявляться в скрытой и открытой формах.

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 подчеркнуто корректной форме, взаимные словесные оскорбления, демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды, удары кулаком по столу), оскорбление физическими действиями.

Особенностями любого вида конфликта, в том числе и семейного, является то, что они имеют психотравмирующие последствия для самих супругов, детей, прародителей и ближайшего окружения семьи. Сложностями в высоко конфликтных семьях можно считать: приобретение членами семьи повышенной эмоциональности, негативной оценке любой ситуации, утрате возможности взаимного диалогического общения, происходит утрата веры в человеческие качества и гармоничные отношения, накапливаются негативные эмоции, члены семьи получают психологическую травматизацию (длительные и болезненные переживания, неудовлетворенность браком, отсутствие возможности самореализации, нервно-психическое напряжение и состояние вины).

В результате теоретических обобщений по вопросам выявления причин возникновения семейных конфликтов, можно сделать ряд выводов. Причинами семейных конфликтов в супружеской паре являются рассогласования на уровне физического, сексуального, материального, культурного и психологического факторов. Если на семью оказывает воздействие один фактор или комбинация нескольких факторов, то это усиливает вероятность возникновения конфликтов между супругами. Воздействие факторов происходит на внешнем и внутреннем уровнях функционирования семьи.

Семейные конфликты имеют последствия для обоих супругов: длительные и болезненные переживания, хронические стрессы, психологическую несовместимость, неудовлетворенность браком, появление психосоматических проявлений, усложнение и напряженность в отношениях. Если у супругов существует отработанная система навыков супругов решать конфликты через активизацию своих внутренних ресурсов, то это способствует стабилизации причин конфликтов в семье.

### **2.3 Связь периодов совместной жизни супругов со стратегиями бесконфликтного межличностного взаимодействия в семье**

Изучение периодов совместной жизни для настоящей работы имеет особое значение для выявления стратегий бесконфликтного взаимодействия в жизни супругов, где наиболее часто возникают конфликты.

С. Кратохвил в работе «Психотерапия супружеских отношений» (2008) считает, что конфликтность между супругами в семье зависит от прохождения ими кризисных стадий развития семейных отношений [41]:

1. Стадия первая - первый год супружеской жизни. Здесь у супругов, в начале брака, возникает необходимость привыкания к ежедневному присутствию партнера, слияние мнений двух индивидов в одно единое и общее. После полугода-года совместного проживания может пропасть влюбленность и супруги узнают друг друга с новой стороны как личностей,

может возникнуть необходимость перестройки целей и перераспределение ролей в семье. В семейной психологии есть мнение, что первый год совместного проживания становится серьезным испытанием для супругов и многие пары могут развестись на этой первой стадии супружества.

2. Стадия вторая – может длиться от одного года до пяти-семи лет. Она характеризуется появлением детей в паре. Если супруги не успели создать устойчивую, функциональную семейную систему, то уровень конфликтности между супругами может увеличиваться. На второй стадии могут затрудняться такие потребности супругов: возможности профессиональной самореализации, уменьшаются возможности для самореализации и релаксации в привлекательной для себя сфере (увлечения, хобби), происходит временное снижение сексуальной привлекательности жены, повышение усталости и недосыпание супругов, могут быть не согласованные взгляды по уходу и воспитанию за ребенком.

3. Стадия вторая – начинается после семи лет брака и может продолжаться до пятнадцати-семнадцати лет супружеской жизни. Здесь испытанием для супругов может стать пресыщение друг другом и переживание бытового и профессионального однообразия. Такой эффект появляется после многократных повторений действий супругов, отсутствии изменений в личности партнера, заикливании на привычных способах поведения и выполнении привычных алгоритмов в общении с партнером. Такое состояние супругов в психологии обозначается термином «голод чувств» и способствует побуждению супругов в поиске новых впечатлений и интересов вне супружеской пары.

Стадия четвертая – возникает после восемнадцати-двадцати четырех лет совместной жизни в браке. На этой стадии часто взрослые дети покидают родительскую семью и сепарируются от родителей, что может стать причиной острого переживания супругами своего одиночества, повышается зависимость одного супруга от другого и желание всеми возможными способами удержать рядом с собой партнера.

Опора в консультативной работе на рассмотренные четыре кризисные стадии развития отношений по С. Крахотвилу, помогает определить способы взаимодействия с супругами, выявить возможности и потребности пары.

В исследованиях семейных кризисов, по Н.В. Самоукиной [59, с. 171], первый этап кризиса в семье появляется в 5-7 лет супружества, и чаще проявляется в снижении психологического статуса партнера. Второй период кризиса в семье начинается в 13-18 лет и связан с психологической усталостью супругов друг от друга, увеличением размерности и монотонности жизни. Вторым кризисным периодом проходит ровно в супружеских парах, где отработана система бесконфликтного общения, есть взаимная поддержка, признание независимости партнера.

О.И. Качанова выделяет три кризисных периода в семейных отношениях: до 1 года, 12-16 лет, 20-25 лет совместной жизни [61, с. 142]. Разницу в периодах исследователь связывает с длительными перестройками супругов, семейной системы при переходе семьи из одной стадии кризиса в другую.

Обобщение рассмотренных выше классификаций семейных кризисов позволяет понять, что их возникновение в семье закономерно, основано на глубоких социальных и психологических причинах: степенью неудовлетворенности супругов браком, его результатами, системные сбои в распределении ролей в семье, отсутствие эмоционального принятия и поддержки партнерами друг друга в острой кризисной ситуации, зависимость семьи от внешней социальной оценки, социальных и политических кризисов.

Теоретический анализ источников по вопросу изучения факторов конфликтного поведения супругов в семье позволил сделать выводы, что возраст является тем фактором, который в меньшей степени влияет на конфликтное поведение в супружеской семье, особенно возраст до 20 лет, поэтому в рамках данного исследования нам в большей степени интересуют факторы, влияющие на конфликтное поведение супругов в период зрелости (от 21-40 и до 55-65 лет).

Именно в зрелом возрасте происходят обусловленные образом жизни и проблемами возраста важные изменения в Я-концепции, в частности обобщается жизненный опыт, появляются ощущение реализованности или нереализованности жизненных планов, потери молодости, человек больше ориентируется на настоящее, желает достичь благополучия, появляется готовность и желание вступить в брак, создавать свою семью.

В процессе анализа теорий конфликтных периодов установлено, что периоды взрослости и зрелости являются наиболее оптимальными для создания (юность и взрослость) и успешного осуществления супружеских и родительских функций в семье (взрослость и зрелость), отслеживания стратегий бесконфликтных взаимодействий и способов выстраивания конструктивных отношений между супругами. Приведенные возрастные периоды весьма условны.

Однако, доверительное общение между партнерами является ключом к успеху супружеских отношений. Учитывая это, любой конфликт означает, что партнеры по каким-то причинам просто не могут прийти к консенсусу.

Ю.Е. Алешина утверждает, что жалобы на трудности в общении довольно редко звучат у партнеров, которые конфликтуют. Лишь в процессе консультирования у супружеской пары возникают и формулируются жалобы, напрямую связаны с общением [13].

Доверительное общение между партнерами является ключом к успеху супружеских отношений. Учитывая это, любой конфликт означает, что партнеры по каким-то причинам просто не могут прийти к консенсусу.

Предупреждение семейных конфликтов зависит от всех членов семьи и прежде всего от самих мужа и жены. При этом следует иметь в виду, что некоторые мелкие семейные ссоры могут иметь позитивную направленность, помогая прийти к согласию по спорным вопросам и предотвратить более глубокому конфликту. Но, в большинстве случаев, семейные конфликты допускать не стоит.

Там, где супруги стремятся к совершенствованию отношений, конфликты неизбежны. Разрешение конфликта способствует развитию семьи, новому уровню общения, истиранию различий [62].

Важным шагом в начале психологической работы с семьей становится точное выявление причин семейного конфликта. Основную причину конфликта могут скрывать обе стороны, это может затруднить работу психолога-консультанта. Но поиск и выявление причины может определить наиболее приемлемые способы разрешения конфликта.

Для супругов будет важна установка научиться одновременно уступать друг другу и понимать, что уступка партнеру сейчас может быть профилактикой причин, вызывающих и закрепляющих конфликт, причиной эмоционального истощения, соматических заболеваний и даже развода. Психологически здоровые установки супругов могут стать существенной опорой в формировании навыков и привычек бесконфликтного семейного взаимодействия.

Супругам важно осознать, что важно научиться такту и выдержке, умению убедительно и аргументированно излагать собственную точку зрения. Если супруге убедить мужчину не удастся, лучше прекратить спор, и наоборот. Самое главное – не превратить семейные споры в ссоры, дискуссии – на скандалы, а надо научиться взаимодействовать с родителями и родственниками, а важнее – научиться уважать друг друга [63].

В конфликтологии и психологии общения существуют общеизвестные стратегии решения конфликтных ситуаций в семье [64, с. 392]. Такие стратегии основаны на:

- отработках навыков активного слушания. Стратегия основана на обмене взаимными уточнениями между супругами. Здесь важно удостовериться, что каждый супруг понимает другого и получить положительную обратную связь. Такая стратегия поможет избежать недомолвок и предупредить непонимание супругов и сгладить противоречия.



- точное выражение своих мыслей. Здесь супругам важно научиться отслеживать свои эмоциональные состояния (гнев, злость, обиду, радость) и отстраняться от них в общении. Это важно для ухода от искажений информации и сглаживании негативного эмоционального реагирования партнера. В этой стратегии приветствуется инициатива по предложению вариантов выхода из сложной ситуации, удобная для обоих супругов.

- совместное обсуждение супругами возникшей проблемы.

- проявление привязанности. Стратегия основана на демонстрации заинтересованности в близких людях, снижении социальных барьеров, проявлении доверия и расположения. Поэтому такая стратегия тоже будет важна для профилактики семейных конфликтов.

- поиск способов сотрудничества. В этой стратегии важно определиться с сильными сторонами супругов, попробовать активизировать их при выполнении совместной деятельности. В результате все члены получают удовлетворительное решение, они ищут решения, думая о потребностях и интересах всех членов.

- поиск положительных моментов в проблемной ситуации. Эта стратегия позволяет компенсировать негативные установки супругов в конфликте на позитивные, провести между ними баланс и воспользоваться позитивными аспектами конфликта, увидеть в нем возможность поговорить, узнать точку зрения другого, узнать позицию супруга. Установка не в том, чтобы отрицать конфликт, а в том, чтобы использовать его для развития, максимально использовать конфликтную ситуацию.

- выбор наиболее благоприятного времени и места для донесения информации до супруга/супруги. Здесь важно обращать внимание на тот момент, когда негативный эмоциональный заряд будет понижен, человек станет способен слышать партнера. Это позволит нам более адекватно выражать то, что мы хотим передать, и слушать другого более эмпатийно и

логично. Также рекомендуется поискать место для межличностного общения, где два человека чувствуют себя непринужденно.

В. Владин, И. Дорно, Д. Капустин, Ю. Рюриков также исследовали вопросы предупреждения супружеских конфликтов [65, с. 59]. Авторы сошлись в убеждениях, что чаще всего меры профилактики сводятся к таким: уважению себя и партнера, отсутствие желания преувеличивать свои достижения и правоту, уменьшение негативной эмоциональной окраски в диалогах и выводах, совместное и отдельное проведение времени, желание доверять, уход от ревности в отношениях, овладение навыками бесконфликтного общения.

В работах таких известных американских конфликтологов - К. Томаса и Р. Килмана и Д.Г. Скотт выделяются пять основных стилей или путей решения конфликтов в семейных отношениях [66, с. 72]:

- Конкуренция – используется, когда один из супругов стремится вынудить другого принять его решение, в угоду своих целей.

- Уклонение – можно применить при неуверенности супругов в положительном решении спора.

- Приспособление – происходит, когда один партнер доминирует, а второй принимает его интересы без больших для себя потерь. По этому, вырабатывается решение, удовлетворяющее обоим.

- Сотрудничество – характеризуется желанием обоих супругов устранить разлад и прийти к обоюдовыгодному решению при условии равноправия (альтернативные варианты).

- Компромисс – обе супружеские стороны идут на уступки, когда понимают что хотят одного и того же, но в данной ситуации это невыполнимо (временное решение проблемы).

Выбор какой-либо модели зависит от степени сложности ситуации. Чтобы понять, как избежать конфликтов в семье, найти способы их разрешения и уладить разногласия, важно выяснить, что привело к ссоре.

Каждая пара в зависимости от своих особенностей совместно со специалистом сможет найти правильный выход из конфликтной ситуации.

Получается, что овладение стратегиями бесконфликтного общения актуально на всех четырех стадиях супружеской жизни. Чем раньше и продуктивнее супруги овладеют стратегиями бесконфликтного общения, тем большая вероятность профилактики и устранения серьезных причин семейных конфликтов.

Подводя итог приведенному выше теоретическому анализу периодов совместной жизни, конфликтных особенностях этих периодов и стратегий бесконфликтного общения можно сделать ряд выводов. Возникновение семейных конфликтов связано с желанием людей удовлетворять определенные потребности или создавать условия для их удовлетворения без учета интересов другой стороны конфликта или членов его семьи.

Это желание может изменяться у супругов на каждой из четырех стадий семейной жизни. Для психолога-консультанта в практической работе будет важно отработать с супругами наиболее приемлемые для них стратегии и стили бесконфликтного общения.

Для выяснения факторов бесконфликтного поведения супругов необходимо знать специфику периодов супружества, которая позволяет понять путь жизни человека. В каждый период развития семьи включается воздействие природных, социальных, духовных и психологических факторов, которые необходимо учитывать для понимания степени удовлетворенности человека своими семейными отношениями. Важно отметить, что путь жизни человека имеет свои особенности.

Для эффективного разрешения конфликта необходимо совместное желание супругов решить проблему, начать бесконфликтное общение с партнером. Основной установкой в предотвращении конфликтов является построение семейных отношений на основе равноправия, взаимной ответственности, доверия и уважения.

#### **1.4. Особенности психологического консультирования и профилактики семейных конфликтов в супружеской паре**

*Психологическое консультирование* – это целенаправленное психологическое воздействие на человека с его психологического восстановления, оптимизации ее функционирования и совершенствования отношений между ним и близкими людьми, членами семьи, референтной группой, создания благоприятных внутрисемейных условий для развития человека [67, с. 411].

Для семейного консультирования важна направленность работы психолога на анализ ситуации, нахождении личностных ресурсов, личностного роста супругов и членов семьи для разрешения сложившихся противоречий и трудностей [68, с. 36].

В настоящее время семейное консультирование решает ряд вопросов, связанных с выбором брачного партнера, выявление мотивации вступления в брак, стабилизации семейных отношений при рождении ребенка, предразводные ситуации, прохождение супругами нормативных и ненормативных кризисов.

Психологическое консультирование супругов по проблеме профилактики семейных конфликтов может проводиться по таким направлениям:

- *информирование супругов*, когда консультант предоставляет супругами или отдельным членам семьи сведения об особенностях функционирования семьи на разных этапах ее развития, вариантах и способах прохождения семейных кризисов, задачах установления в супружеской паре и семье функциональных основ выстраивания отношений, возрастные особенности супругов, источники получения психологической помощи в ситуации возрастных или семейных кризисов;

- *индивидуальное психологическое консультирование одного из супругов*, может быть ориентировано на процесс собственного самопознания, изучение особенностей супруга, постановки конструктивных целей, планирование

эффективной деятельности, установление конструктивных отношений с окружающими и повышение собственной удовлетворенности браком;

- *консультирование обоих супругов*, направлено на совместную работу супругов в сфере оптимизации межличностного взаимодействия, взаимного изучения супругов, раскрытия новых возможностей совместной деятельности, сохранения и укрепления бесконфликтных взаимодействий и степени удовлетворенности браком;

- *семейное консультирование* направлено на работу с нуклеарной или расширенной семьей (включая прародителей супругов). Этот вид консультирования показан в ситуации, когда возникающие трудности (возрастные или кризисные) затрагивают всю семейную систему и есть вероятность негативного влияния на нее, укрепление деструктивных последствий (возрастание конфликтности, появление ряда взаимных претензий, понижение степени удовлетворенности супругами своим браком);

- *групповое семейное консультирование* осуществляется в процессе организации работы с несколькими типами групп: гомогенных (родительских, детских, групп для матерей, пап) и гетерогенных (родительских и детских) в которых можно давать задания и наблюдать за процессом их выполнения внутри семьи.

Взаимодействие с супружеской парой может осуществляться как одним, так и несколькими специалистами (2-4 человека) в зависимости от возраста супругов, ситуации наличия или отсутствия семейного кризиса, отсутствии или возникновении предпосылок деструктивного взаимодействия между супругами, утрате или необходимости профилактики конфликтных взаимодействий, степени удовлетворенности браком в супружеской паре.

Как считают американские психологи Д. Коттлер и Р. Браун, важно учитывать специфику психологической работы с супружеской парой [69, с. 106]:

- для консультанта важны не только внутриличностные конфликты супругов, но и система выстраивания конфликтных и бесконфликтных отношений в семье;

- основная активность в конструктивных предложениях по решению внутриличностных и межличностных конфликтов супругов исходит от консультанта;

- гибкость семейного консультирования зависит от возможности владения и использования консультантом нескольких теоретических подходов в решении семейных конфликтов и техник для их реализации;

- правила в семье могут помочь в выявлении причин появления супружеских конфликтов;

- в работе с супругами важно изучать историю развития и создания семьи, ее циклы, прохождение кризисов и причины появления конфликтов, культуру выражения мыслей и способы принятия решений в семье.

Ю.Е. Алешина, в своей работе «Индивидуальное и семейное психологическое консультирование» приводит систему работы с супружеской парой [13, с. 121].

Согласно этой системе, работа с супругами должна руководствоваться следующими установками супругов по отношению друг к другу:

- формулирование четкого запроса супругов, даже в ситуации выраженных разногласий и конфликтных отношений в паре;

- важно непосредственно апеллировать к паттернам их отношений, проявляющимся в особенностях взаимодействия супругов в консультации. Обращение к происходящему «здесь и теперь» бывает более убедительным и эффективным, чем анализ того, что происходит за пределами кабинета консультанта;

- одновременное консультирование супружеской пары более эффективно, так как позволяет использовать техники включения супругов в решение сложных для них и конфликтных ситуаций. Это могут быть такие техники: семейная скульптура, заключение контракта, обучение навыкам бесконфликтного общения и техникам Я-сообщений;

- при одновременном консультировании супругов возможно поддержание интереса и мотивации включения в решение семейных конфликтов за счет своего партнера, взаимного и личного интереса к

результатам консультирования, погружение в глубокий и серьезный анализ причин семейных конфликтов;

- эффективность консультирования семейной пары подтверждается возможностями супругов решать конфликтные вопросы здесь и сейчас, возможностью отследить динамику своего развития и развития супруга, трансформацию семейных отношений и семейной системы, оптимизацию бесконфликтных способов взаимодействия с партнером и ближайшим окружением. Важно напоминать супругам, что эти конструктивные изменения возможны только при условии взаимного желания и поддержки партнера, терпении, демонстрации более совершенных паттернов поведения, прежде чем партнер почувствует и как-то отреагирует на это.

В современной практике психологического консультирования супружеских конфликтов можно отследить различные концепции: от модели психоанализа З. Фрейда до позитивной семейной терапии Н. Пезешкина.

В психодинамическом подходе З. Фрейда его последователи акцентируют внимание на раскрытие своего «действительного Я», имеющего в своей структуре негативные и стороны личности. Такое раскрытие «действительного Я» потребует от человека избавления от страхов потери самоуважения к себе через выявление и выход негативных качеств личности. Согласно идеям подхода, преодоление страха способствует становлению и укреплению доверия человека к самому себе, возникновению доверительного межличностного общения с окружающими.

Представители транзакционного подхода понимают конфликты в семье как результат дезорганизации общения, раскрывая идею о том, что конфликтность становится результатом ситуации, а личностные качества и мотивы играют в формировании конструктивной коммуникации второстепенную роль [56].

В изучении и решении вопросов появления и профилактики конфликтов в супружеской паре наиболее выигрывают, по нашему мнению, такие подходы как системный и структурный.

Авторы системного подхода (М. Боуэн, К. Витакер, С. Минухин, В. Сатир, Ч. Фишман и др.) [70], рассматривали коммуникацию в семье как системное новообразование, в котором все деструкции сразу влияют на каждого супруга и всех членов семьи. Поэтому, если изменить любой элемент системы (усилить или устранить конфликтные установки), то вся система семьи будет претерпевать реорганизацию. Поэтому работа консультанта в системном подходе направлена на формирование конструктивных установок у членов семьи, между супругами.

Структурный подход основан на оперировании дискретными частями семейно системы, его авторы С. Минухин, М. Николс понимали семью как структуру, которая постоянно меняется: монада, диада, триада [71]. Отношения в семье между супругами тесно связаны с той семейной структурой, в которой находится в данный момент семья. Структурой семьи авторы объясняют возрастные и нормативные кризисы супругов.

Подводя итоговое теоретическое обобщение можно сделать выводы. Работа с супружескими парами по вопросам стабилизации конфликтных отношений проводится в режиме консультирования супругов в индивидуальном режиме, в паре, совместно с детьми и близкими родственниками одним или несколькими консультантами. В консультативной и психотерапевтической работе с обозначенными вопросами возможно использование интегративных подходов.

### **1.5 Психологическое консультирование семей с применением системного подхода**

Психологическое консультирование как самостоятельное направление является достаточно молодым. Началом его внедрения в международную практику принято считать 50-е годы XX века. В 1997 году Ф.Е. Василюк в новом, тогда, Московском городском психолого-педагогическом университете открыл факультет психологического консультирования.

Однозначной трактовки понятия «психологическое консультирование» не существует. В качестве его синонима часто используется термин



«психологическая помощь», но этот вариант делает трактовку понятия очень широка, сюда можно включить и непрофессиональную помощь, которую люди оказывают друг другу.

По К. Роджерсу понятия, как «консультирование» и «психотерапия» используются «как более или менее взаимозаменяемые» [72]. Психологическое консультирование в настоящем исследовании - это такая работа с супружескими парами, которая позволит им более конструктивно выходить из конфликтных ситуаций и в большей мере стать удовлетворенными относительно своего брака.

Приведем определения, которые соответствуют нашему подходу: форма оказания практической психологической помощи в виде советов и рекомендаций на базе предварительного изучения проблем, беспокоящих клиентов, а также изучения самих клиентов и их взаимоотношений с окружающими людьми [73].

- Профессиональная помощь пациенту в поиске решения проблемных ситуаций... В качестве пациентов могут выступать здоровые или больные люди, предъявляющие проблемы экзистенциального кризиса, межличностных конфликтов, семейных затруднений или профессионального выбора [74].

- Один из видов оказания психологической помощи в ситуациях преодоления различного рода психологических затруднений [75].

- Психологическая помощь психологически здоровым людям в совладании с различными внутри- и межличностными затруднениями в процессе специально организованного взаимодействия [76].

- Непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом построенная беседа [77].

- Вид психологической помощи, основным средством воздействия которого является определенным образом организованный диалог [78].

- Обеспечение человека необходимой психологической информацией и создание условий - в результате общения с психологом - для преодоления жизненных трудностей и продуктивного существования в конкретных обстоятельствах [79].

Психологическая помощь часто неотличима от психотерапии, а психотерапия опирается на то, что принципиально непостижимого в психике человека и принимает этот факт, в то же время она пытается это непостижимое изучить, к нему обращаться и его использовать [80].

Среди обширного спектра направлений психологического консультирования выбрать какое-то универсальное практически невозможно. Каждое из них оснащено определенным арсеналом опробованных, результативных методов работы, а также имеет армию приверженцев. К тому же, у всех наблюдаются точки соприкосновения, пересечения. Ни одно из направлений не является абсолютно обособленным, независимым от других. Кроме того, все они находятся в непрерывном развитии. Прослеживается заимствование тех или иных методов друг у друга. Тем самым психологическое консультирование совершенствуется, становится все более эффективным. Выбор подхода также зависит от личности психолога. Консультант не может быть совершенно объективным.

В соответствии с гуманистической психологией К. Роджерса человек предстает как цельное, непрестанно совершенствующееся, духовное существо, что также поддерживается экзистенциальной психологией [72, 80]. Мотивацию и устремления человеческих поступков гуманистический взгляд рассматривает в контексте целостного подхода биологического, социального и духовного развития индивида.

Для консультирования супружеских пар мы остановились на использовании системного подхода. Широко его позиционирует А.Я. Варга [81]. Рассмотрев подходы к психологическому консультированию, мы остановили свой выбор консультирования супружеских пар спроблемам конфликтов на системном подходе, групповом варианте.

Выбор обусловлен уверенностью, что семья - это не просто коллектив независимых индивидов, а цельный живой организм. В семье люди связаны между собой очень тонкими нитями взаимоотношений. Каждый человек является одним из значимых элементов своей семейной системы. Невозможно иметь крепкое психологическое здоровье какому-то одному члену семьи, если хоть один элемент в системе поврежден. Огромное число психологических проблем у человека возникает именно в родной семье, при взаимодействии со своими самыми близкими и родными людьми. Применение опыта системного консультирования позволяет семье некоторым образом трансформироваться для более продуктивного существования.

Системный подход имеет определенные общие идеи с другими направлениями психологии. Если говорить о работе с семьей вообще, то представители практически всех направлений психологии имеют опыт семейного консультирования. Есть описание работы с семьей своего клиента, хоть и косвенной, у психоаналитиков, начиная с З. Фрейда. Принципы работы, методы соответствуют той психологической школе, к которой принадлежит специалист. С семьями активно работала В. Сатир, будучи одновременно системным терапевтом и выразителем идей клиент-центрированного подхода К. Роджерса [82, 72]. В отличие от психоанализа, ищущего ответы в прошлом, гуманистическое направление психологии придерживается принципа «здесь и сейчас».

Когда мы принимаем идею, что семья – это система, то это означает, что объектом консультирования становится не человек, пришедший на консультацию, а вся семья. Системный подход в консультировании семьи сам по себе также неоднородный, включает в себя ряд направлений, зачастую имеющих совершенно разную основу. Каждое из них оснащено своими инструментами, методами. Одни предпочитают работать со всей семьей, или хотя бы со значительной ее частью. Другие получают прекрасные результаты и в том случае, когда на прием приходит даже один представитель семьи (вероятно самый мотивированный). Кто-то считает важным учитывать

историю семьи вглубь, на нескольких поколениях. Некоторые семейные консультанты рассматривают проблемы семьи исключительно как некой структуры, оставляя без внимания индивидуальность каждого его члена. Все внимание в этом случае направлено только на деструктуризацию системы. Полярная позиция учитывает психические особенности, внутри личностные конфликты клиента. Но опять же в контексте системности семейной структуры. Абсолютно все варианты семейного подхода жизнеспособны, опробованы и могут давать положительный результат. Именно поэтому мы выбрали данный подход к работе с семейными парами.

## **Выводы по первой главе**

Проведенный теоретический анализ в первой главе позволил сделать следующие выводы.

1. Под конфликтом в современной психологии чаще понимается отражение внутреннего состояния человека в его естественном состоянии в семейных и вне семейных отношениях, расширение конфликта внутри человека, преобразование конфликта в конструктивную или деструктивную энергию (Б. Ларриве) и форма естественного взаимодействия супругов в семье (С.В. Бобрышова и В.В. Ивакина). Конфликты являются естественным процессом в выстраивании супругами отношений в семье, способствуют выявлению существующих проблем и принятию важных решений с целью развития семьи. Причины вызывающие семейные конфликты могут быть связаны с характеристиками субъектов семейного межличностного общения (супруги, дети и родители, супруги и родители каждого из супругов, бабушками и дедушками с внуками).

2. Разница позиций супругов определяется: неудовлетворением ведущих потребностей супруга/супруги, неудовлетворенностью браком, отсутствием мотивации в развитии и стабилизации семейных отношений, обогащение и перспективное развитие супругов и членов семьи, рассогласования позиций супругов по способам взаимодействия с детьми и родителями супругов, зависимого поведения одного или обоих супругов, утрате эмоциональной поддержки и принятия супругами друг друга, включении внешних и мезофакторов среды за пределами семьи.

3. Кризисные периоды носят большую вероятность возникновения конфликтных ситуаций в семье. В зависимости от уровня конфликтности выделяются кризисные, проблемные, конфликтные, невротические семьи. Конфликты в семье приводят к нервно-психическому напряжению, чувству вины, состоянию острой семейной раздражительности. Регулированием супружеских отношений занимаются психологи-консультанты, проводящие

консультативные семейные сессии и дающие в дальнейшем рекомендации супругам в ситуации конфликта.

4. Цель психологического консультирования конфликтных семей заключается в разработке специальных процедур и рекомендаций по изменению отрицательных психологических причин, выявление ресурсов в межличностных отношениях супругов (выстраивание семейных отношений на основе равноправия, взаимной ответственности, доверия и уважения), поиск совместных взаимообогащающих супругов сфер деятельности, которые изменяют и развивают деятельность семьи. Это способствует профилактике конфликтных отношений между супругами.

5. Согласно теоретическому анализу литературы, смене установки супругов на бесконфликтные способы коммуникации и совместные решения в паре способствуют специфические установки психолога-консультанта на учет специфики конфликта в супружеской паре, возможность построения бесконфликтных и менее травматичных форм отношений, использовании нескольких подходов и техник в семейном консультировании, наличие правил, анализа причин конфликтов, учет текущих или ближайших кризисов, культуру выражения мыслей и способы принятия решений в семье (Д. Коттлер и Р. Браун).

6. Консультативная работа с супругами в направлении решения семейных конфликтов может быть индивидуальной и групповой, проводиться одним или несколькими специалистами, осуществляться в психодинамическом, транзакционном, структурном или системном психотерапевтических подходах.

## **ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи супружеских конфликтов в парах с разным стажем семейной жизни**

### **2.1. Организация и методы исследования**

**Цель исследования:** изучение специфики супружеских конфликтов в парах от 21-40 и до 55-65 лет с разным стажем семейной жизни.

**Объект исследования:** феноменология супружеских конфликтов.

**Предмет исследования:** причины супружеских конфликтов и особенности супружеских отношений в различные периоды совместной жизни.

**Гипотеза исследования:**

Психологические особенности отношений супругов имеют некоторые различия:

- у супругов с продолжительностью совместной жизни 5-10 лет наблюдаются конфликты по причине рассогласования норм поведения, а у супругов после 10 лет – конфликты возникают реже по причине высокой потребности в установлении гармоничной коммуникации, понимания важности глубины удовлетворения межличностных отношений с партнером;

- частота и длительность супружеских конфликтов обратно пропорциональны времени существования семьи: чем дольше супружеская пара живет вместе, тем более низкий уровень конфликтности между ними.

**Задачи исследования:**

1. Подобрать методы и методики для эмпирического изучения факторов семейных конфликтов у супругов, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет;

2. Провести эмпирическое исследование семейных конфликтов факторов, вызывающих конфликты в различных периодах совместной жизни;

3. Провести количественно-качественный и статистический анализ полученных результатов и сформулировать выводы.

4. Разработать систему рекомендаций и предложить кейсы для работы с супружескими конфликтами в парах, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет.

**Методы исследования:** для решения поставленных в работе задач использовались теоретические и эмпирические методы исследования:

1. Обзорно-аналитический, включающий теоретический анализ психологической литературы по изучаемой теме;
2. Пилотажное исследование;
3. Тестирование;
4. Количественно-качественные методы обработки результатов.

В качестве **методик исследования** были выбраны следующие:

- Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», авторы Ю.Е. Алешина и Л.Я. Гозман;
- Тест-опросник «Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова;
- Тест-опросник «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян;
- Тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко (факультет психологии МГУ);
- Тест Лири для диагностики межличностных отношений, автор Томас Лири.

Рассмотрим более подробно представленные методики в настоящем эмпирическом исследовании.

№	Цель применения	Методика	Показатели
1	Выявление ведущих конфликтогенных областей супружеских взаимодействий. Это позволяет выявить уровни конфликтности в семейной паре.	Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», авторы Ю.Е. Алешина и Л.Я. Гозман	1)Отношения с родственниками и друзьями; 2)не согласованность позиций в воспитании детей; 3)желание автономии от партнера; 4)нарушение ролевых ожиданий; 5)рассогласование норм поведения; 6)доминирование одного супруга над другим; 7)ревность по отношению к партнеру; 8)не согласование позиций по финансовому распределению ресурсов семьи.



2	Затруднения в супружеской паре	Тест-опросник «Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова.	1) семейные роли; 2) потребность в общении; 3) познавательные потребности; 4) материальные потребности; 5) потребности в защите «Я-концепции»; 6) культура общения; 7) взаимная информированность; 8) уровень моральной мотивации; 9) проведение досуга; 10) частота конфликтов и способы их разрешения; 11) субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком.
3	выраженные индивидуально-специфические паттерны поведения супругов в конфликтной ситуации	Тест-опросник «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян.	1) Неконструктивные установки на брак; депрессия; 2) протективные механизмы; 3) дефензивные механизмы; 4) агрессия; 5) соматизация тревоги; 6) фиксация на психотравме; 7) контрольная шкала.
4	Диагностика удовлетворенности или не удовлетворенности супругов своим браком	Тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко	Удовлетворенность браком: скорее благополучный брак, благополучный и абсолютно благополучный; не удовлетворенных браком: абсолютно неблагополучный, неблагополучный, скорее неблагополучный, переходный.
5	Диагностика межличностных отношений личности.	<b>Тест Лири</b> , автор <b>Т. Лири</b> . Тест Т. Лири используют с целью	<b>Межличностные отношения</b> Проводится сопоставительный анализ между «Я актуальным» и «Я идеальным».

## **1.Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», авторы Ю.Е. Алешина и Л.Я. Гозман.**

Целью опросника является выявление ведущих конфликтогенных областей супружеских взаимодействий. Это позволяет выявить уровни конфликтности в семейной паре.

Обоим супругам предлагаются опросные листы с 32 конфликтными утверждениями. Утверждения делятся на два варианта – женский и мужской. Для ответов на утверждения супругам необходимо отследить свою пассивную или активную реакцию на конфликтное взаимодействие с партнером, согласие или не согласие партнером и ответить на все 32 утверждения с помощью баллов в пределах от «-2» до «+2».

- -2 балла – активное выражение не согласие;
- -1 балл – не согласие;
- 0 – несогласованное нейтральное отношение;
- +1 – пассивное выражение согласия;
- +2 – активное выражение согласия.

После окончания работы с утверждением опросные листы собираются и экспериментатор подсчитывает результаты супругов.

Обработка данных проводится по восьми шкалам, раскрывающих отношения супругов в семейных конфликтах. Это такие сферы:

- конфликты и сложности в отношениях с родственниками и друзьями;
- не согласованность позиций в воспитании детей;
- желание автономии от партнера;
- нарушение ролевых ожиданий;
- рассогласование норм поведения;
- доминирование одного супруга над другим;
- ревность по отношению к партнеру;
- не согласование позиций по финансовому распределению ресурсов семьи.

Оценка и интерпретация результатов так же проводится по баллам от -2 до +2 по восьми шкалам методики. Балл рассчитывается как среднеарифметическое значение ответов по всей шкале. Ответы супругов можно сравнить и выяснить, насколько поведение и установки каждого супруга приближены к конфликтному поведению.

По результатам применения теста-опросника возможно установить такие закономерности:

- наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений;
- степень согласия (или несогласия) в ситуациях конфликта;
- уровень конфликтности в паре.

Эти характеристики могут быть полезны как в исследованиях разных сторон супружеских взаимоотношений, так и при диагностике с целью дальнейшей коррекции.

## **2.Тест-опросник «Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова.**

Целью проведения опросника является обнаружение основных затруднений в супружеской паре.

Опросник состоит из 168 утверждений, которые после ответов респондентов помогают определить наличие/отсутствие конфликтов по основным ведущим направлениям жизнедеятельности семьи:

- 1) семейные роли;
- 2) потребность в общении;
- 3) познавательные потребности;
- 4) материальные потребности;
- 5) потребности в защите «Я-концепции»;
- 6) культура общения;
- 7) взаимная информированность;
- 8) уровень моральной мотивации;
- 9) проведение досуга;
- 10) частота конфликтов и способы их разрешения;
- 11) субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком.

Диагностика происходит индивидуально, подсчёт и анализ результатов так же проводится у супругов отдельно.

После проведения диагностики произошло разделение супругов на три категории семей: стабильные (пары, которые могут самостоятельно решать конфликты и находить конструктивные решения конфликтных ситуаций), проблемные (пары, с большими усилиями преодолевающие конфликты, но с положительной мотивацией сохранения супружеских отношений), нестабильные (пары, преодолевающие конфликт при условии негативной семейной мотивации).

В результате обработки, результаты интерпретируются по пяти вариантам ответов и восьми шкалам:

- 1 балл – полностью не согласен;
- 2 балла – не согласен;
- 2 балла – сомневаюсь;
- 4 балла – согласен;
- 5 баллов – полностью согласен.

Анализ полученных данных позволяет оценить характер супружеских отношений в данной семье, личностные особенности супругов, наличие конфликтов и специфику их проявления в различных сферах жизнедеятельности семьи.

### **3. Тест-опросник «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян.**

Тест имеет цель – выявить восприятие и понимание супругами конфликтной ситуации в семье, определить выраженные индивидуально-специфические паттерны поведения супругов в конфликтной ситуации.

Супругам предлагают ответить на 89 утверждений. Ответы супругов соответствуют отметкам в бланке – согласен «+» и не согласен «-». После ответов опросные листы собираются и экспериментатор проводит подсчет баллов и интерпретацию результатов.

Интерпретация полученных баллов проводится по 8 шкалам:

- не конструктивные установки на брак;
- депрессия;
- протективные механизмы;
- дефензивные механизмы;
- агрессия;
- соматизация тревоги;
- фиксация на психотравме;
- контрольная шкала.

Проводится подсчет баллов по каждой шкале. В шкалах могут быть и положительные и отрицательные ответы респондентов, они суммируются при совпадении с ключом теста-опросника.

Если испытуемый набрал менее 30 баллов, то выраженность признака низкая, если 30-40 баллов – наблюдается средняя выраженность признака с тенденцией к низкой, 60-70 баллов – средняя с тенденцией к высокой выраженности, свыше 70 баллов – признак ярко выражен.

#### **4. Тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко**

С помощью теста можно провести экспресс-диагностику уровня удовлетворенности или не удовлетворенности супругов своим браком. В тесте-опроснике испытуемым предлагается ответить на двадцать четыре утверждения, где рассмотрены такие показатели как: плоскость восприятия себя и партнера, мнения, суждения и оценки по восприятию себя и партнера.

Экспериментатор перед раздачей испытуемым опросных листов дает инструкцию, согласно которой, необходимо выбрать то утверждение, которое респондент считает для себя наиболее оптимальным - «а» - верно; «б» - трудно сказать; «в» - неверно. После того, как респонденты заканчивают работу с опросным листом теста, экспериментатор собирает ответы и проводит подсчет результатов по баллам: «а» – 2 балла, «б» – 1 балл, «в» – 0 баллов.

Проводится подсчет баллов и по сумме результатов возможна интерпретация результатов и благополучии (удовлетворенности браком) или не благополучии (неудовлетворенности браком) семейной пары супружескими отношениями:

- 0–16 баллов – абсолютно неблагополучном;
- 17–22 – неблагополучном;
- 23–26 – скорее неблагополучном;
- 27–29 – переходном;
- 30–32 – скорее благополучном;
- 33–38 – благополучном;
- 39–48 – абсолютно благополучном.

Насчитываются два балла при совпадении с ключом; один балл – при выборе варианта «б».

Анализ проводится по ответам каждого супруга отдельно и результаты сравниваются с целью выявления общих и отличительных особенностей восприятия брака супругами.

По результатам теста-опросника все 60 респондентов будут делиться на группы:

- удовлетворенных браком (30-48 баллов, шкалы – скорее благополучный брак, благополучный и абсолютно благополучный);
- не удовлетворенных браком (0-29 баллов, шкалы – абсолютно неблагополучный, неблагополучный, скорее неблагополучный, переходный).

### **5.Тест Лири для диагностики межличностных отношений, автор Т. Лири.**

Тест Т. Лири используют с целью диагностики межличностных отношений личности. Проводится сопоставительный анализ между «Я актуальным» и «Я идеальным». Испытуемому в работе с опросником рекомендуется сделать выбор в 128 оценочных суждениях, сделать отметки на бланке по результатам собственного выбора.

Методика позволяет структурировать суждения испытуемого. Это происходит в разбросе ответов и суждений внутри самой методики, их группировку по четыре суждения определенной направленности и повторении суждений через равное число вопросов. После ответов испытуемого, исследователем проводится подсчет отношений суждений к определенным типам. Баллы сравниваются с ключом, проводится подсчет результатов в каждой отдельной октанте: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический.

Если у человека выявлены минимальные различия между «Я актуальным» и «Я идеальным», то можно считать, что человек ставит перед собой реальные цели, обладает адекватным принятием себя и адекватной самооценкой, находится в настоящий момент в бодром и работоспособном состоянии. В случае, если между «Я актуальным» и «Я идеальным» выявлена существенная разница в показателях, то это свидетельствует об удовлетворенности человека собой, но наличии некоторых трудностей в достижении разных целей, которые он ставит перед собой, ограничения в саморазвитии. В ситуации, когда «Я актуальное» и «Я идеальное» совпадают, говорят об остановке человека в саморазвитии. По результатам можно провести анализ адаптивного поведения человека в выстраивании межличностных отношений.

Интерпретация полученных результатов проводится по следующей схеме:

- низкое адаптивное поведение 0-4 балла;
- умеренное адаптивное поведение 5-8 баллов;
- высокое экстремальное поведение 9-12 баллов;
- экстремальное до патологии поведение – 13-16 баллов.

**База исследования:** исследование было организовано на базе центра психолого-педагогической поддержки семей, воспитывающих детей и подростков с нарушениями развития АНО «Мастерская Детства» г. Находка.

**Характеристика выборки.** В исследовании участвовало 60 человек (30 супружеских пар) в возрасте от 21 до 65 лет (30 женщин и 30 мужчин): 30 человек (15 супружеских пар), находящихся в браке 5-10 лет, 30 человек (15 супружеских пар), находящихся в браке более 10 лет.

**Статистический анализ полученных данных.** Статистические сравнительные показатели по U-критерию Манна – Уитни и факторному анализу межличностных отношений супругов на разных стадиях брака по методу главных компонент с варимакс-вращением факторов и предполагают обработку полученных в ходе эксперимента результатов испытуемых и помещению полученных числовых показателей в статистическую программу SPSS Statistics v.22. .

Исследование было проведено в несколько **этапов**: испытуемым предлагались опросники и был запрос в свободной форме ответить на них, делая отметки в бланках. Время на работу не ограничивалось. Опрос проводился один раз в коллективной форме. Проводилась обработка и интерпретация полученных результатов опроса.

## **2.2. Результаты исследования**

**Установление различий в особенностях между группами, находящимися на разных стадиях брака.**

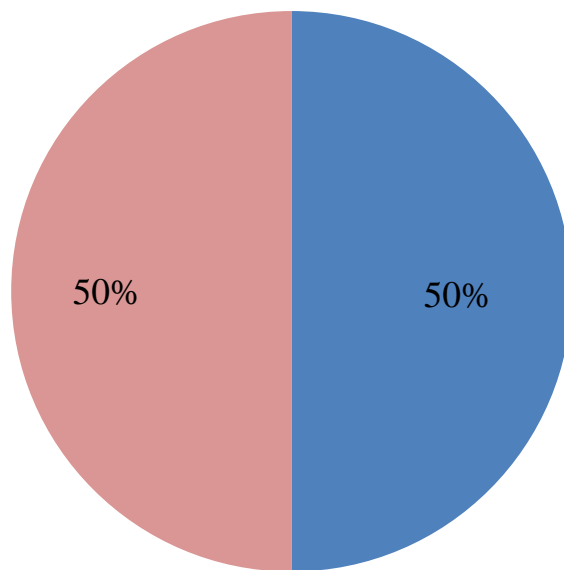
Рассмотрим результаты, полученные по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман). Это необходимо для того, чтобы выявить возможные различия в конфликтном поведении и отношении к определенным сторонам семейной жизни, которые обусловлены возрастными особенностями супругов и продолжительностью брака.

Данные по выборке респондентов в двух группах показаны на рисунке 1.



### Разделение респондентов по группам

■ Группа 1 (5-10 лет брака)    ■ Группа 2 (после 10 лет брака)



**Рис.1. Количество респондентов в двух группах: группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)**

При сравнении двух групп супругов были получены средние значения и проведена статистическая проверка результатов. Соотношение этих параметров показано в таблице 1.

Большинство супружеских пар, которые принимали участие в исследовании, являются социально благополучными, поэтому большинство средних значений шкал методики «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», полученных в процессе психодиагностики и обработки результатов отклоняются в сторону низких (отрицательных), то есть неконфликтных значений. Достоверные различия были установлены в отношении таких шкал как «нарушение ролевых ожиданий» и рассогласование норм поведения.

Таблица 1

Средние значения и достоверность различий в характере взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях

Шкалы	1 группа	2 группа	U- критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Проблемы отношений с родственниками и друзьями	-0,37	-0,29	100,25	0,153
Вопросы, связанные с воспитанием детей	-0,22	-0,51	642,0	0,020
Проявление стремления к автономии	-0,18	-0,31	689,0	0,382
Нарушение ролевых ожиданий	-0,69	0,21	618,0	0,032*
Рассогласование норм поведения	0,26	-0,15	695,2	0,039*
Проявление доминирования одним из супругов	-0,75	-0,77	682,0	0,002
Проявление ревности	-0,21	-0,23	739,0	0,831
Расхождения в отношении к деньгам	-0,33	-0,72	691,0	0,529

\* - различия достоверны на уровне значимости 0,05

\*\* - различия достоверны на уровне значимости 0,01

При этом следует отметить, что нарушение ролевых ожиданий сильнее проявляется в первой группе ((15 супружеских пар), находящихся в браке 5-10 лет). Данный результат позволяет сделать вывод, что с течением времени и с увеличением продолжительности брака появляется незаметное для супругов согласование ролевых ожиданий, которое приводит к тому, что супруги в меньше степени конфликтуют по этой причине.

Второй причиной, по результатам исследования, является рассогласование норм поведения. Рассогласование норм поведения также сильнее (конфликтнее) выражено в первой группе (у супругов, находящихся в

браке 5-10 лет). Полученный результат можно объяснить тем, что нормы поведения на ранней стадии брака выражены хуже и чаще становятся причиной конфликта. Поэтому можно утверждать, что в старшей возрастной группе (супруги, находящиеся в браке более 10 лет) рассогласование норм поведения выражено меньше потому, что несогласованность норм поведения на ранних этапах брака приводит к тому, что брак распадается, в результате чего во второй группе со стажем брака более 10 лет уже не выявлено таких семейных пар.

Показанные различия наглядно представлены на рис. 2.



Рис.2. Средние значения характера взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)

В целом можно отметить, что также большие расхождения между первой и второй группами относятся к вопросам, касающимся процессов воспитания подрастающего поколения, что служит подтверждением различий в ролевых ожиданиях при реализации родительских функций, а также доминирующей позиции супруга, т.е. определения лидерства в семье.

Еще важно отметить то, что наиболее конфликтным вопросом в семьях на любой стадии брака является не материальное обеспечение, а несогласованность основных норм поведения и расхождение в ролевых ожиданиях. Причем на ранних стадиях брака этот момент является более болезненным, что может быть объяснено недостатками в выполнении супругом (супругами) супружеской обязанности, недостаточностью выполнения функции родителей, либо осуществлением поиска реализации супругом (супругами) собственных интересов за пределами семьи.

Рассмотрим особенности ролевых ожиданий в семьях с разным стажем брака.

Отличительные особенности возрастных групп затрагивают реализацию родителями роли воспитателей, при этом отмечается, что во второй группе более высоки ожидания и притязания, но в процессе применения статистического U-критерия Манна-Уитни достоверность различий была зафиксирована по шкалам - нарушение ролевых ожиданий и несогласование норм поведения. Выявленные различия могут быть связаны с совпадением взглядов на необходимость опеки над ребенком у родителей детей более младшего возраста (супруги 5-10 лет совместного супружества). Супруги относительно уже выросших детей (супруги после 10 лет супружества) имеют различные позиции по вопросу выполнения функции родителя. Одним из супругов высказывается мнение о том, что ребенок вырос, поэтому опека не нужна, другим супругом – о необходимости продолжения выполнения функции родителей к уже выросшему ребенку.

Реализация в исследовании методики «Общение в семье» авторов Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, Е.М. Дубровской позволила изучить специфику межличностного общения супругов разных возрастных групп. Были отмечены сходные результаты в обеих группах по данному параметру, что привело к предположению о значительной части молодых семей, у которых не были установлены после регистрации брака прочные отношения, основой которых служат общие интересы (символы), легкость в общении, не смогли оказать

друг другу психологическую поддержку, что привело к распаду семьи, в связи с чем, они не попали в выборку респондентов со стажем брака более 10 лет.

Рассмотрим результаты двух групп супругов, полученные по **тесту-опроснику «Межличностный семейный конфликт»**, авторы **В.П. Левкович, О.Э. Зюськова** с помощью таблицы 2.

Таблица 2

Средние значения и достоверность различий семейных конфликтов

Шкалы	1 группа	2 группа	U- критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Семейные роли	2,14	5	492,2	0,062**
Потребности в общении	1,93	4,39	391	0,022
Познавательные потребности	3,39	4,12	382,1	0,001
Материальные потребности	3,12	5	391,8	0,391
Потребности в защите «Я-концепции»	5	3,19	308,5	0,005**
Культура общения	3,5	4,14	639	0,037*
Взаимная информированность	4,17	5	592,1	0,005**
Уровень моральной мотивации	2,46	4,41	590	0,002
Проведение досуга	3,15	5	738	0,811
Частота конфликтов и способы их разрешения	4,19	3,03	591	-0,007
Субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком	2,31	4,92	618	0,083

\* - различия достоверны на уровне значимости 0,05

\*\* - различия достоверны на уровне значимости 0,01

Наглядно различия между двумя группами представлены на рис. 3.

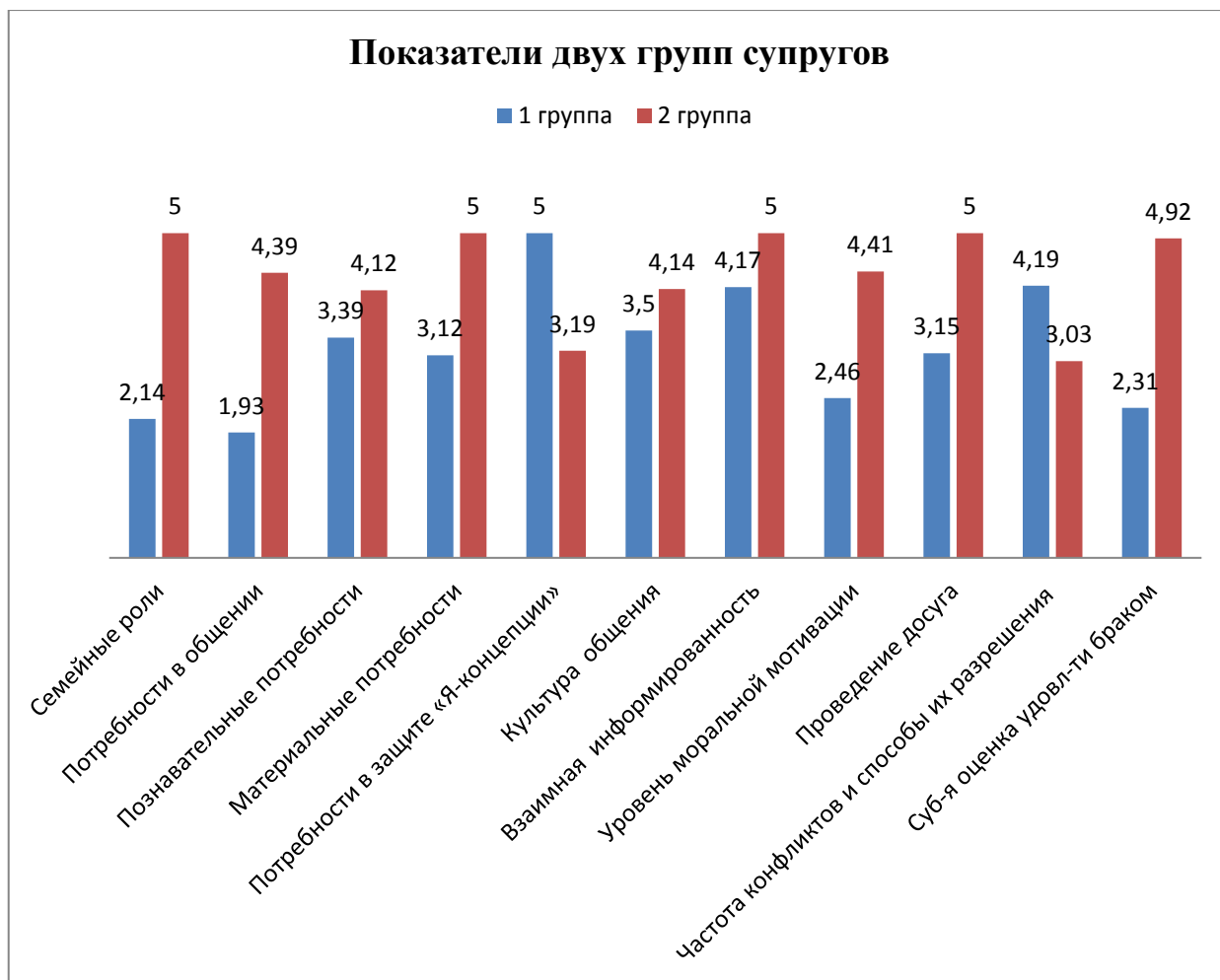


Рис. 3. Средние значения показателей выраженности семейных конфликтов в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)

В результате исследования выявлены как совпадения, так и отличия в семьях с совместным стажем брака 5-10 лет и более 10 лет.

В семьях со стажем супружества более 10 лет компромисс и понимание (максимальные значения – 5 баллов) выявлены по таким шкалам как: семейные роли, материальные потребности, взаимная информированность, проведение досуга, субъективной оценке удовлетворенности каждого супруга своим браком. Это позволяет определить сферы, наиболее важные для зрелых супругов и выстроить систему рекомендаций для понижения уровня конфликтности и неудовлетворенности браком.

В исследовании был отмечен более низкий уровень и частота конфликтности, тенденции к субъективной оценке удовлетворенности браком,

относительно реализации супругами психотерапевтической роли в семье. Максимально высокими являются ожидания во второй группе, что можно объяснить необходимостью у супругов взаимной поддержки после того, как дети выросли и покинули семью.

Для супругов с совместным стажем брака 5-10 лет наиболее выражены (3,5 – 5 баллов) такие показатели: потребности в защите «Я-концепции», культура общения, взаимная информированность, наблюдается частота конфликтов и способы их разрешения. Меньше всего супругов первой группы интересуют потребности в общении, субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком. Получается, что при повышении этих показателей возможно увеличение уровня удовлетворенности браком и понижение конфликтности в паре.

Вместе с рядом совпадений, характерных для реализации супругами конструктивной коммуникации, существуют специфические особенности и у других показателей. В интимной и сексуальной сфере в молодых семьях выше ожидания, различно отношение супругов и в сфере решения хозяйственно-бытовых проблем. В данном случае отметим более высокие притязания у молодых супругов в защите своей индивидуальности от влияния партнера, повышенную частоту конфликтов и гибкость в поиске их решений, у более старших по возрасту супругов более высокими являются ожидания.

Помочь стабилизировать конфликтные ситуации в семьях первой и второй группы помогут такие установки (уровень значимости показателей по U-критерию Манна-Уитни): распределение и соблюдение семейных ролей, потребность в защите «Я-концепции» и культура общения.

Частота конфликтов и способы их разрешения, как в первой группе, так и во второй, показала отрицательную взаимосвязь с проблемами в отношениях с родственниками и друзьями, затруднениями, возникающими в процессе воспитания детей, рассогласовании норм поведения, доминированием в супружеской паре.

Отличие первой группы от второй заключается в том, что в первой (младшей) группе на схему бесконфликтного взаимодействия сильнее влияет стремление к автономии, а во второй (старшей) группе – взаимная информированность и совместное проведение досуга.

Таким образом, на разных стадиях брака доминируют различные особенности характера взаимодействия в конфликтных ситуациях, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу исследования.

Но, несмотря на различия между группами, необходимо заметить, что семейные пары, в которых супруги удовлетворены браком и психологически благополучны, т.е. неконфликтные семейные пары – это близкие по смыслу понятия, что обусловлено в первую очередь высоким уровнем семейного благополучия.

Рассмотрим реакции супругов на конфликт с помощью **теста-опросника «Реакции супругов на конфликт»**, автор **А.С. Кочарян**. Такая работа позволит провести выявление восприятия и понимания супругами конфликтной ситуации в семье, определить выраженные индивидуально-специфические паттерны поведения супругов в конфликтной ситуации.

В таблице 3. Показаны основные шкалы по опроснику у двух групп супругов.

Таблица 3

Средние значения и достоверность различий реакций супругов на конфликт

Шкалы	1 группа	2 группа	U- критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Не конструктивные установки на брак	81	32	214,6	0,051**
Депрессия	79	48	269	0,056**
Протективные механизмы	27	38	294,2	0,028
Дефензетивные механизмы	59	42	381,5	0,001



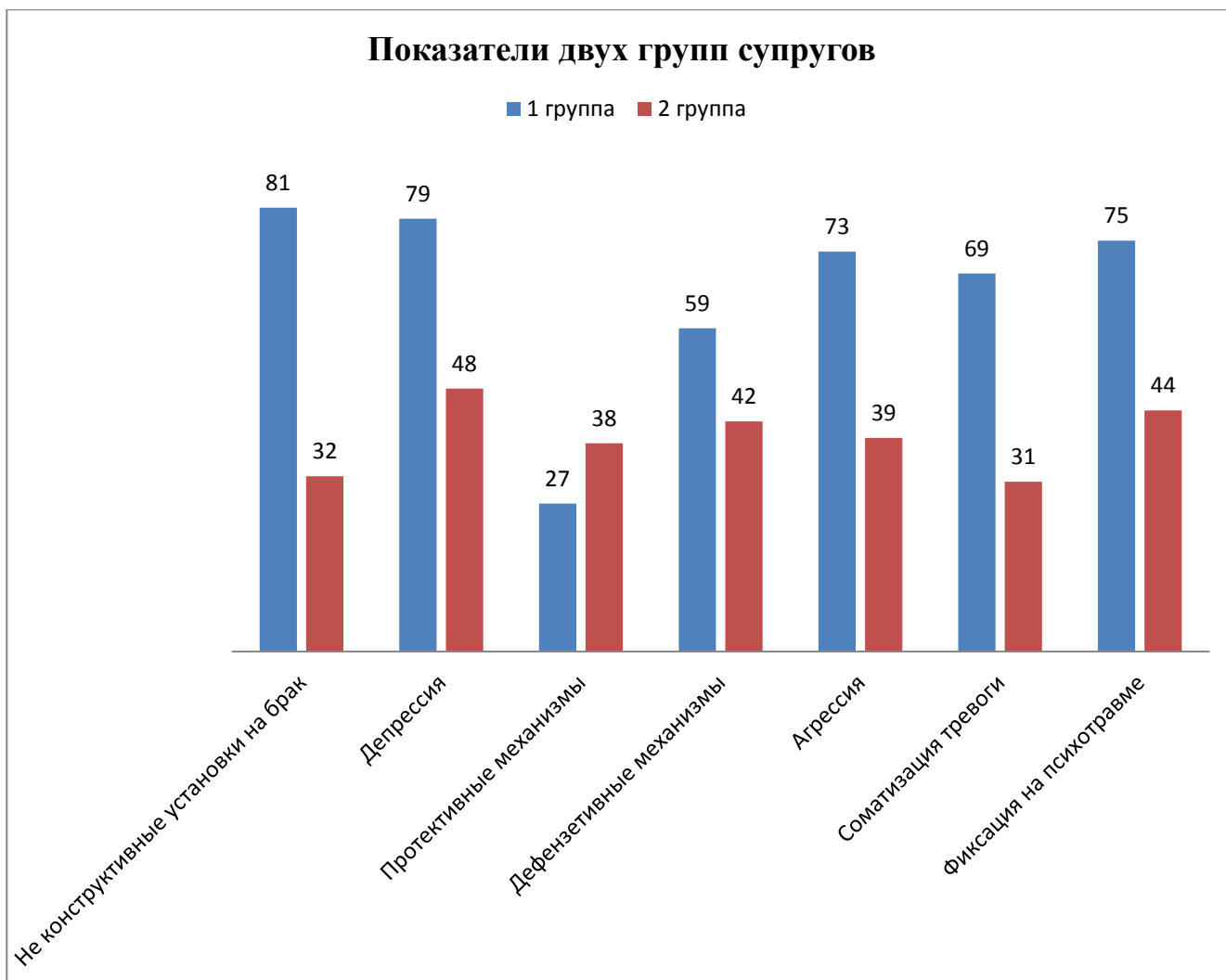
Продолжение таблицы 3

Шкалы	1 группа	2 группа	U- критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Агрессия	73	39	162	0,081
Соматизация тревоги	69	31	178	0,053**
Фиксация на психотравме	75	44	526	-0,013

\* - различия достоверны на уровне значимости 0,05

\*\* - различия достоверны на уровне значимости 0,01

Наглядно различия между двумя группами представлены на рис. 4.



**Рис. 4. Средние значения показателей реакции супругов на конфликт в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)**

В результате исследования выявлены как совпадения, так и отличия в семьях с совместным стажем брака 5-10 лет и более 10 лет.

В семьях со стажем супружества более 10 лет стабилизаторами брака и бесконфликтных взаимодействий (максимальные значения – более 70 баллов) не выявлены по всем шкалам опросника. Показатели, способствующие конфликтному поведению супругов скорее находятся на средних значениях (30-70 баллов) по шкалам: не конструктивные установки на брак, депрессия, протективные механизмы, дефензивные механизмы, агрессия, соматизация тревоги, фиксация на психотравме. Такой результат помогает определить стратегию поведения супругов второй группы, длительность брака более 10 лет приводит к взаимной терпимости, уходу от сознательного применения психологических защит и желанию не вступать в острые конфликты с партнером.

Для супругов с совместным стажем брака 5-10 лет наиболее выражены (70 баллов и более) такие показатели: не конструктивные установки на брак, депрессия, агрессия, соматизация тревоги, фиксация на психотравме. Получается, что конфликтные взаимодействия с партнером до 10 лет брака вызывают повышенную чувствительность, утрату психологических защит и соматизацию тревоги через ухудшение самочувствия и здоровья.

Меньше всего супругов первой группы интересуют проективные механизмы выстраивания защит в контакте друг с другом. Получается, что при повышении этих показателей возможно увеличение уровня удовлетворенности браком и понижение конфликтности в паре.

Помочь стабилизировать конфликтные ситуации в семьях первой и второй группы помогут такие установки: выстраивание конструктивных установок на брак, понижение уровня депрессии и ее профилактика, уход от соматизации тревоги.

Реакции супругов на конфликты, как в первой группе, так и во второй, показала отрицательную взаимосвязь с фиксацией на психотравме. Такой результат означает, что супруги двух групп владеют способами бесконфликтного общения и такое общение не вызывает конфликты и травматизацию супругов.

Отличие первой группы от второй заключается в том, что в первой (младшей) группе на схему бесконфликтного взаимодействия сильнее влияет стремление к пониманию своих неконструктивных установок в браке, агрессию по их устранению и повышенную фиксацию на психотравме когда не получается прийти к договоренности с партнером, а во второй (старшей) группе – склонность к депрессии.

Таким образом, на разных стадиях брака доминируют различные особенности реакций супругов на конфликты, что еще раз подтверждает выдвинутую гипотезу исследования: частота и длительность супружеских конфликтов пропорционально времени существования семьи: чем дольше супружеская пара живет вместе, тем более низкий уровень конфликтности между ними.

Рассмотрим удовлетворенность браком у супругов в конфликтной ситуации с помощью тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко (факультет психологии МГУ). Использование этого теста-опросника позволит провести анализ удовлетворенности и неудовлетворенности браком супругов в периоды совместного проживания в семьях 5-10 и более 10 лет.

В таблице 4. Показаны основные шкалы по опроснику у двух групп супругов.

Таблица 4

Средние значения и достоверность различий удовлетворенности браком супругов в конфликтных ситуациях

Шкалы	1 группа	2 группа	U- критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Удовлетворенность браком	30	46	371,6	0,083
Неудовлетворенность браком	15	25	169,3	0,052**

\* - различия достоверны на уровне значимости 0,05

\*\* - различия достоверны на уровне значимости 0,01

Наглядно различия между двумя группами представлены на рис. 5.

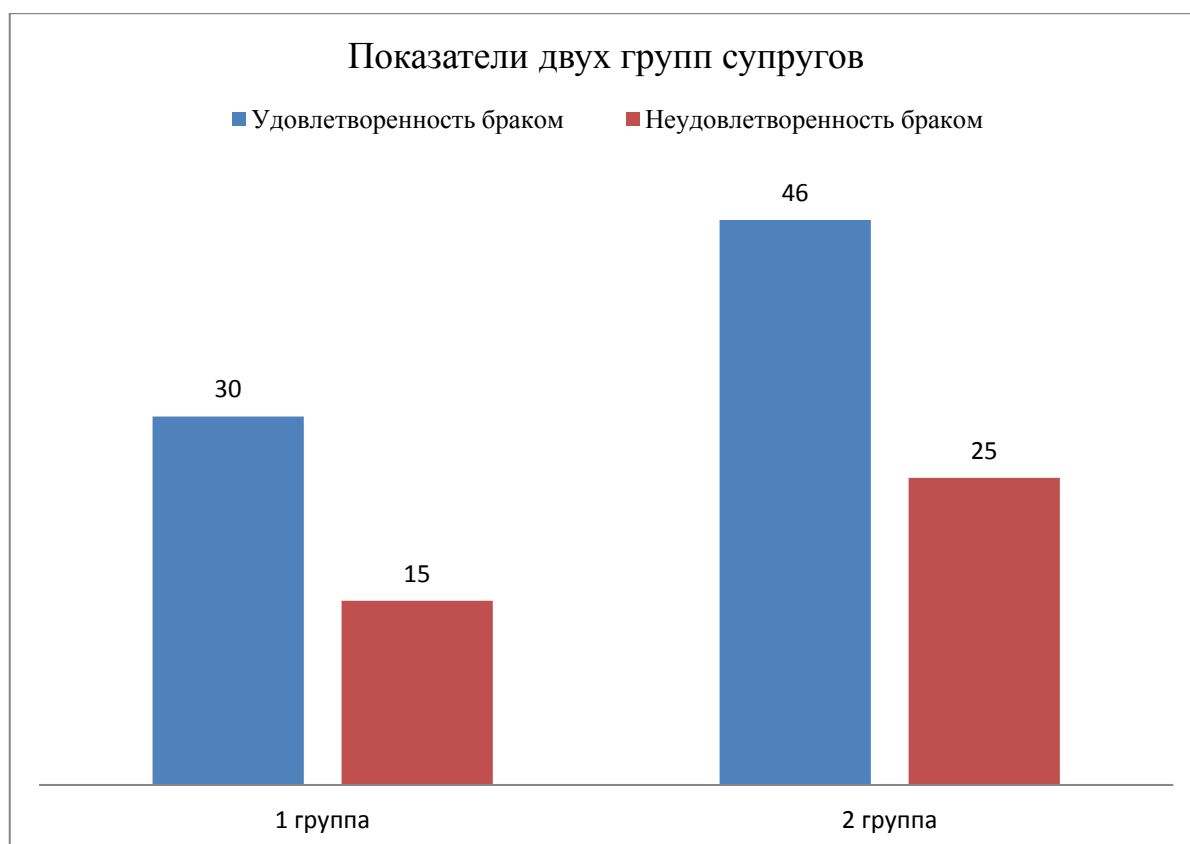


Рис. 5. Средние значения показателей удовлетворенности/неудовлетворенности браком в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)

В процессе анализа результатов испытуемых по вопросам теста-опросника «Удовлетворенность браком» (ОУБ) выявлено, что показатели удовлетворенных браком респондентов (вторая группа) превышают показатели неудовлетворенных браком респондентов (первая группа). Это можно объяснить тем, что люди, длительное время находящиеся в браке получают удовлетворение от согласованности общей деятельности, социальной поддержки как индивидуальных, так и совместных действий с супругом, ожидают повышенное внимание и поддержку своей деятельности со стороны супруга или супруги, предпочитают демонстрировать достижения и успехи всех членов семьи. Неудовлетворенные браком люди (непродолжительная супружеская жизнь) чаще испытывают потребность в индивидуальной деятельности, изолированной от супруга или супруги и других членов семьи. Поэтому, можно сделать вывод, что неудовлетворенные браком люди чаще, чем удовлетворенные браком, характеризуются большим уровнем зависимости от внешних оценок и поддержки окружающих, референтной группы и членов семьи, страхом инициативы и организацией совместной деятельности с членами семьи.

В результате анализа проведенной работы по тесту-опроснику «Удовлетворенность браком» (ОУБ), можно сделать ряд выводов: уровень удовлетворенности браком отличается у удовлетворенных и неудовлетворенных браком респондентов; сформированные в результате проведенного исследования, две группы: супруги со стажем совместной жизни 5-10 лет (неудовлетворенные браком) и супруги после 10 лет супружества (удовлетворенные браком) показывают разные итоговые баллы в степени удовлетворенности браком.

Помочь стабилизировать предконфликтные и конфликтные ситуации в семьях первой и второй группы помогут такие установки (уровень значимости различий по U-критерию Манна-Уитни): удовлетворенность браком.

Отличие первой группы от второй заключается в том, что в первой (младшей) группе на схему бесконфликтного взаимодействия оказывает выраженное влияние повышения установок и уровня удовлетворенности браком через повышение значимости супруга, совместную общую

деятельность, превалирование интересов семьи над индивидуальными, стремление к бесконфликтным способам общения.

Таким образом, на разных стадиях брака выражены различные установки на удовлетворенность браком.

При первичной обработке данных исследования по тесту Лири для диагностики межличностных отношений, автор Т. Лири выявлено, что значимые различия выявлены между двумя группами испытуемых (супруги со стажем совместной жизни 5-10 лет и более 10 лет) по следующим шкалам показаны в табл. 5.

Таблица 5

Средние значения и достоверность различий составляющих межличностных отношений супругов в конфликтных ситуациях

Шкалы	1 группа	2 группа	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
Авторитарный	4,5	5,9	215,3	0,054**
Эгоистичный	5,3	6,7	239	0,055**
Агрессивный	5	8,3	238,2	0,028
Подозрительный	6,5	7,8	381,5	0,001
Подчиняемый	6,8	4,9	285,6	0,051**
Зависимый	4,9	3,6	472	0,066**
Дружелюбный	3,8	8,4	526	-0,013
Альтруистический	4,1	8,2	316	0,004
Я актуальное	4,6	7,5	162	-0,031
Я идеальное	5,2	4,7	178	0,052**
Уровни межличностных отношений	5,07 умеренный	6,6 умеренный	318	0,004

\* - различия достоверны на уровне значимости 0,05

\*\* - различия достоверны на уровне значимости 0,01

По итогам анализа конечных результатов у двух групп испытуемых отсутствуют показатели по уровню экстремального адаптивного поведения в межличностных отношениях. Обобщенные результаты изучения межличностных отношений испытуемых в периоды 5-10 и более 10 лет супружеской жизни представлены на рис. 6.

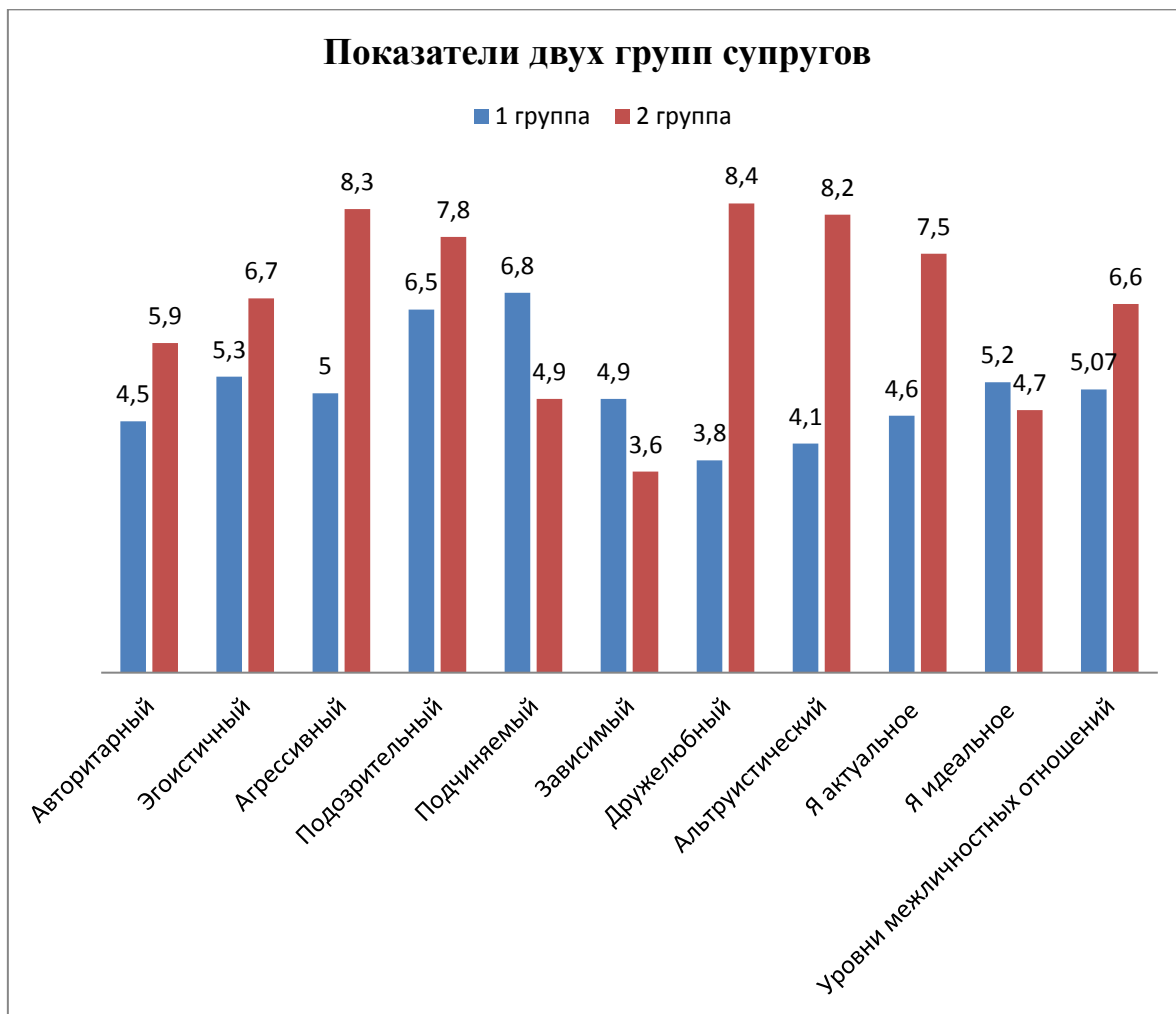


Рис. 6. Средние значения показателей межличностных отношений в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)

Показанные на рис. 6. результаты подтверждают установку, что конфликтные контакты в супружеской паре имеют прямые связи с принятыми в паре способами адаптивного межличностного поведения: чем выше уровень умеренного и высокого адаптивного поведения, тем выше степень удовлетворенности браком и бесконфликтное общение у супругов. Эту

прямую зависимость можно наблюдать в общении между супругами, способах поддержки друг друга и сохранении, и укреплении отношений в паре.

По итоговым уровням межличностных отношений двух групп респондентов не выявлено существенной разницы в среднеквадратических отклонениях (0,05), нет разницы по уровням - умеренный в двух группах, но выявлены отличия в бальных значениях уровней межличностных отношений (5,07 – умеренные) – супруги 5-10 лет брака и (6,6 – умеренные межличностные отношения, адаптивное поведение) у супругов после 10 лет брака. При сопоставлении результатов между «Я актуальным» и «Я идеальным», выявлено, что испытуемые 5-10 и более 10 лет супружества ставят перед собой умеренные идеальные цели, у испытуемых второй группы (более 10 лет брака) выявлена ориентация к расширению Я-актуального (7,5 балла), у испытуемых первой группы (5-10 лет супружества) Я-актуальное находится в зоне низкого адаптивного поведения (4,6 балла). Такой результат свидетельствует о частичной удовлетворенности человека собой, наличии некоторых трудностей в достижении разных целей, которые он ставит перед собой, ограничения в саморазвитии. В показателях первой группы (5-10 лет супружества) были выявлены примерные совпадения по показателям «Я актуальное» (4,6 балла) и «Я идеальное» (5,2 балла), что свидетельствует об остановке испытуемых первой группы в саморазвитии. У испытуемых второй группы (более 10 лет брака), наоборот, показатели по шкалам в высоком значении - «Я актуальное» (7,5 балла) и умеренном «Я идеальное» (4,7 балла), что говорит о потенциальной возможности актуального развития адаптивности межличностного поведения между супругами в паре и тенденции к бесконфликтному общению в семье.

По итогам анализа конечных результатов двум группам испытуемых соответствует средний уровень адаптивного поведения в межличностных отношениях. Результаты изучения межличностных отношений двух групп испытуемых (5-10 лет супружеств и более 10 лет брака) представлены на рис. 7.



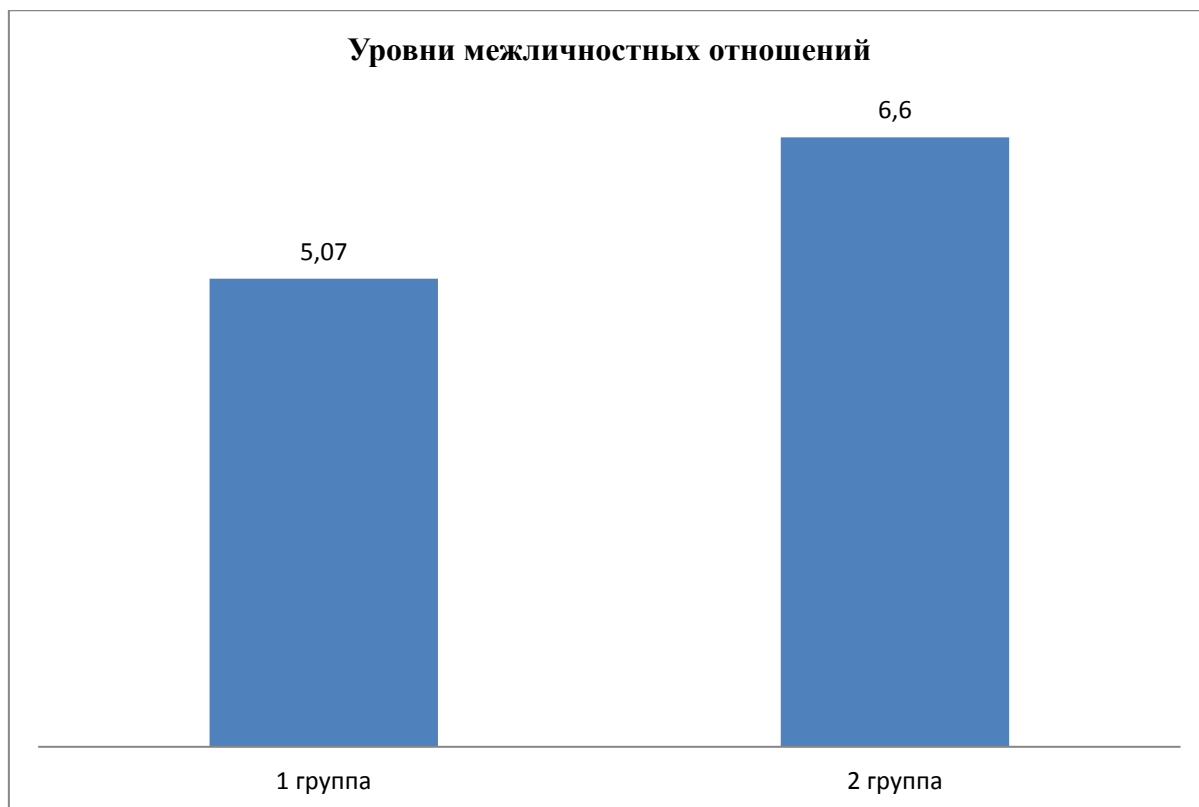


Рис. 7. Итоговые значения показателей межличностных отношений в группе со стажем брака 5-10 лет (первая группа) и в группе со стажем брака более 10 лет (вторая группа)

Высокие значения по баллам соответствуют субшкалам: агрессивный, альтруистический, дружелюбный и Я-актуальное. Высокие показатели выявлены только во второй группе испытуемых (более 10 лет брака). Полученные высокие результаты второй группы супругов по шкалам альтруистический и Я-актуальное можно объяснить тем, что человек с повышенной конфликтностью в семье будет рассматривать свою семейную жизнь как череду повторяющихся неудач, создающих негативный эмоциональный фон, вызывающих депрессивное состояние, чувство грусти и апатии рядом с партнером. Это существенно понижает качество межличностных отношений в браке, понижает уровень доверия к супругу или супруге. Такая модель межличностных взаимодействий порождает у супругов противоречия, вызывает конфликты, повышает степень неудовлетворенности супругов друг другом.

По разнице ответов на вопросы теста ясно, что супруги с тенденцией к конфликтному поведению в семье чаще пренебрегают компонентами

межличностных отношений: снижение авторитарности, эгоистичности, агрессивности, подозрительности, зависимости от партнера, повышению дружелюбия, присутствует излишняя идеализация партнера.

Поэтому можно сделать вывод, что у испытуемых первой группы (5-10 лет супружества) возникает меньшая потребность в установлении гармоничной коммуникации, понимание важности глубины удовлетворения межличностных отношений с партнером. Это можно назвать признаками конфликтности супругов и отсутствии конструктивных действий и решений в супружеской паре.

Результаты проведенного эксперимента по тесту Лири с целью диагностики межличностных отношений между супругами свидетельствуют, что у двух групп респондентов наблюдается достаточно высокий уровень осознания значимости конфликтной части коммуникации в семье и установления комфортных отношений и не системная работа по их сохранению и укреплению. Забота о межличностном общении в супружеской паре, укрепление положительной установки к партнеру, должна стать привычкой для двух групп респондентов, что важно учитывать в работе с людьми обеих групп. Это может способствовать формированию независимой психической реальности человека с содержанием реальной жизни и настоящей реальности, способствовать расширению возможностей человека в деятельности, обогащение содержания и направленности его деятельности в реальных жизненных ситуациях, соответствие повышения качества его жизни окружающей изменяющейся реальности путем изменений ценностно-смысловой структуры личности.

Это будет важно для двух групп испытуемых, так как поиск эффективных бесконфликтных контактов в семье могут стать целостной системой возможностей человека для возможности профилактики негативных воздействий факторов окружающей среды на семейную систему, стрессовых факторов, через изменения ценностно-смыслового развития личности и

направление супругом возникающих изменений в возникновение самореализующей его и партнера деятельности.

В результате анализа проведенной работы по тесту Лири для диагностики межличностных отношений, можно сделать ряд выводов: уровень межличностных отношений отличается у двух групп респондентов; сформированные в результате проведенного исследования, две группы: 5-10 и более 10 лет супружества показывают разные итоговые баллы в межличностных отношениях. В группе респондентов со стажем семейной жизни более 10 лет высокие показатели выявлены по субшкалам: агрессивный, альтруистический, дружелюбный и Я-актуальное.

Но, несмотря на обнаруженные различия между группами необходимо заметить, что семейные пары, в которых супруги удовлетворены браком и психологически благополучные, т.е. неконфликтные семейные пары – это близкие по смыслу понятия, что обусловлено в первую очередь высоким уровнем семейного благополучия.

Факторный анализ межличностных отношений супругов на разных стадиях брака по методу главных компонент с варимакс-вращением факторов.

Для установления ключевых факторов, демонстрирующим ведущие различия при конфликтном взаимодействии в семьях с разным супружеским стажем, в каждой из групп был проведен факторный анализ. В число важнейших целей проведения факторного анализа включается: сокращение основных признаков, а также определение структуры взаимосвязей между признаками (переменными), т.е. осуществление классификации признаков. В связи с этим проведение факторного анализа было использовано в качестве метода, позволяющего сократить данные, а также метода, позволяющего осуществить классификацию признаков.

Основные факторы при факторном анализе были рассмотрены как оси в многомерном пространстве. Физическое пространство позволяет оценивать такие измерения, как длину, высоту, ширину, в рамках психологического исследования измерений может быть гораздо больше, в соответствии с этим,

основой служило понимание структуры межличностных взаимоотношений в качестве многомерного пространства. В качестве наиболее значительного показателя в рамках проведения исследования был использован показатель удовлетворенности супругами браком. Более подробно остановимся на рассмотрении результатов первой группы (стаж супружества 5-10 лет).

Таблица 6 Объясненная совокупная дисперсия данных для первой группы

№ фактора	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов загрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	7,213	26,163	23,812	5,925	24,032	27,621	5,862	13,513	23,612
2	3,04	13,39	34,025	2,842	14,192	35,495	3,677	12,392	23,684
3	3,491	5,16	42,312	4,254	5,991	44,302	7,931	4,031	33,812
4	4,024	3,802	52,193	4,821	3,592	54,924	2,271	5,045	46,847
5	3,203	3,052	54,025	4,902	6,928	54,534	6,032	7,287	52,394
6	1,006	3,491	42,091	3,291	3,134	65,093	4,143	4,325	53,049
7	1,031	5,031	50,221	3,429	3,208	63,678	5,076	4,124	52,313
8	2,327	2,138	72,183	5,491	5,972	74,291	5,703	7,149	32,032
9	3,029	4,391	76,035	3,220	4,603	49,831	4,821	3,211	71,033
10	6,713	4,041	17,085	6,815	12,214	29,198	4,914	5,392	21,142
11	2,034	3,183	74,019	1,005	2,003	75,092	3,439	3,921	81,001

В ходе осуществления факторного анализа результатов, полученных в первой группе, были отмечены 27 первичных переменных, которые представлены в пяти методиках; были определены факторы (11 факторов), объясняющих более 81% суммарной дисперсии данных. Все выделенные факторы представляют собой обобщение структуры межличностных отношений в браке, система факторов позволяет изучить оценку супруга.

Таблица 7

Факторные нагрузки исходных переменных на полученные факторы для группы со стажем брака 5-10 лет

№	Исходные переменные	Факторы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Проблемы отношений с родственниками и друзьями	-0,11	-0,21	0,00	0,76	0,21	-0,02	0,01	-0,10	-0,10	-0,01	0,24
2	Вопросы, связанные с воспитанием детей	0,07	0,17	-0,36	0,08	-0,02	0,66	0,13	0,09	-0,35	-0,07	0,01
3	Проявление стремления к автономии	0,34	-0,41	-0,37	0,14	0,43	-0,14	0,03	0,10	-0,21	0,23	0,33
4	Нарушение ролевых ожиданий	0,23	0,11	-0,10	-0,04	-0,06	-0,01	0,06	-0,04	0,75	-0,13	0,23
5	Рассогласование норм поведения	-0,07	-0,05	-0,02	-0,09	0,03	-0,07	0,01	0,79	-0,01	0,06	-0,19
6	Проявление доминирования одним из супругов	0,67	-0,12	-0,17	-0,25	0,15	-0,07	-0,09	-0,03	-0,01	-0,13	-0,62
7	Проявление ревности	0,06	0,10	0,12	0,09	0,78	-0,06	-0,10	0,02	-0,13	-0,22	0,002
8	Семейные роли	0,07	0,17	-0,36	0,08	-0,02	0,66	0,13	0,09	-0,35	-0,07	0,01
9	Потребности в общении	0,34	-0,41	-0,37	0,14	0,43	-0,14	0,03	0,10	-0,21	0,23	0,33
10	Познавательные потребности	0,23	0,11	-0,10	-0,04	-0,06	-0,01	0,06	-0,04	0,75	-0,13	0,23
11	Материальные потребности	-0,07	-0,05	-0,02	-0,09	0,03	-0,07	0,01	0,79	-0,01	0,06	-0,19

12	Потребности в защите «Я-концепции»	0,67	-0,12	-0,17	-0,25	0,15	-0,07	-0,09	-0,03	-0,01	-0,13	-0,62
13	Культура общения	0,00	0,44	-0,30	0,33	0,19	-0,01	0,20	0,16	-0,17	-0,32	-0,16
14	Взаимная информированность	0,02	0,11	-0,43	0,07	0,59	0,02	0,14	-0,01	0,33	-0,02	0,06
15	Уровень моральной мотивации	0,94	-0,92	0,06	0,41	-0,03	0,19	-0,92	-0,44	0,16	0,19	0,17
16	Проведение досуга	0,07	0,17	-0,36	0,08	-0,02	0,66	0,13	0,09	-0,35	-0,07	0,01
17	Частота конфликтов и способы их разрешения	0,05	-0,15	-0,28	0,16	0,43	-0,19	0,07	0,35	-0,41	0,62	0,12
18	Субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком	-0,01	0,79	-0,10	0,05	-0,08	0,03	-0,10	-0,12	0,01	0,00	0,25
19	Расхождения в отношении к деньгам	0,59	0,03	-0,09	0,28	0,02	-0,06	-0,13	0,08	0,06	-0,42	0,27
20	Не конструктивные установки на брак	0,34	-0,04	-0,38	0,04	0,39	0,08	-0,07	0,38	-0,13	-0,17	0,82
21	Депрессия	0,71	0,22	-0,24	0,08	-0,16	-0,24	-0,13	-0,08	-0,12	-0,09	0,48
22	Протективные механизмы	0,00	0,44	-0,30	0,33	0,19	-0,01	0,20	0,16	-0,17	-0,32	-0,16
23	Дефензивные механизмы	0,02	0,11	-0,43	0,07	0,59	0,02	0,14	-0,01	0,33	-0,02	0,00
24	Агрессия	0,03	-0,23	0,30	0,35	-0,11	0,19	-0,71	-0,17	0,16	0,19	0,29

Продолжение таблицы 7

№		Факторы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
25	Соматизация тревоги	-0,21	0,15	0,03	0,02	-0,20	0,12	0,07	0,21	-0,13	0,62	-0,41
26	Фиксация на психотравме	-0,23	0,07	0,03	-0,03	-0,11	0,72	-0,17	-0,33	0,02	0,00	0,02
27	Удовлетворенность браком	-0,44	-0,07	0,47	0,09	-0,14	0,13	-0,10	-0,50	0,11	-0,22	0,11
28	Неудовлетворенность браком	0,01	-0,08	0,26	-0,10	0,06	0,57	0,06	0,13	0,11	0,00	-0,46
29	Агрессивный	-0,28	-0,15	0,50	0,06	-0,26	0,20	0,24	0,14	-0,05	-0,32	-0,81
30	Подозрительный	-0,18	0,03	0,65	-0,44	-0,02	-0,07	0,12	-0,04	-0,09	-0,02	0,004
31	Подчиняемый	0,52	-0,04	0,78	0,12	0,08	0,93	-0,12	0,39	0,19	0,08	0,12
32	Зависимый	0,12	0,59	0,07	0,91	0,08	0,07	0,16	0,05	-0,04	-0,33	0,31
33	Дружелюбный	0,44	0,36	0,23	0,32	-0,06	0,05	0,07	-0,17	0,06	-0,17	0,14
34	Альтруистический	0,09	0,64	0,17	-0,32	-0,16	-0,05	0,00	0,05	0,12	0,12	0,31
35	Я актуальное	0,40	0,44	-0,19	-0,12	-0,07	-0,23	-0,28	0,19	-0,11	0,01	0,00
36	Я идеальное	0,17	0,63	-0,14	-0,05	0,26	-0,03	-0,07	-0,13	-0,09	0,23	0,4
37	Уровни межличностных отношений	0,26	0,42	0,19	-0,21	-0,05	0,16	0,39	-0,05	-0,44	0,07	-0,72

Приведем краткое описание факторов, показанных в таблице 7.

Первый фактор. Наиболее высокие значения нагрузок по этому фактору получили переменные из теста Лири для диагностики межличностных отношений – зависимый и подчиняемый. Таким образом, первый фактор в первой группе – это фактор, который связан с появлением в паре директивных, сверх требовательных к партнеру установок. В браке, где существуют такие тенденции супруги чаще сторонятся друг друга, выбирают увеличенные границы и меньше проводят времени друг с другом.

В качестве второго фактора была выделена удовлетворенность браком и общение с супругом. Данный фактор представляет собой межличностный фактор для супругов.

Третьим фактором является фактор поведения супругов в рамках конфликтной ситуации. Данный фактор затрагивает наиболее типичные конфликтные ситуации в молодых семьях, при этом основными переменными по данному фактору являются проявления ревности и расхождение в отношении к материальному благополучию.

Четвертым фактором являются защитные протективные и дефензивные механизмы, данный фактор представлен шкалой, используемой в рамках теста-опросника «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян. Данный фактор не представлен в первой тройке факторов, что объясняется уходом коммуникаций в семьях, воспитывающих детей, на первый план, в сравнении с семьями после 10 лет супружества.

В качестве пятого фактора был выделен фактор, определяющий ролевые ожидания в общественной сфере. Данный фактор определяет активность супругов в социуме и является критерием, позволяющим изучить успешность брака. В связи с этим психологами даются рекомендации по укреплению брака, которые заключаются в сохранении социальной активности супругами, даже домохозяйками, которым не нужна работа и источник дохода.



Шестой фактор – фактор личностной идентификации с супругом (Я-актуальное, Я-идеальное, защита Я-концепции).

Седьмой фактор является фактором проблемы взаимоотношений с супругом / супругой.

Восьмой и девятый факторы отражают потребности в общении и проблемы в общении с детьми и родственниками.

Десятый фактор затрагивает такую проблему, как конфликты в процессе воспитания детей.

Одиннадцатый фактор помогает оценить значимость для супругов не конструктивные реакции на конфликты: проявление ревности, соматизацию тревоги и фиксацию на психотравме.

В целом необходимо отметить четкость структуры межличностных отношений супругов на данной стадии брака, переменные затрагивают основные ключевые вопросы функционирования семей.

Далее был проведен факторный анализ межличностных взаимоотношений супругов стажем брака более 10 лет.

**Таблица 8**

**Объясненная совокупная дисперсия данных для второй группы  
(стаж супружеской жизни более 10 лет)**

№ фактора	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов загрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	6,391	24,391	45,661	5,626	22,371	15,642	4,855	16,485	22,642
2	6,182	6,920	34,614	4,121	16,412	32,418	4,53	5,719	2,04
3	5,291	4,316	41,172	5,681	4,373	42,131	2,428	2,352	32,756
4	6,046	5,261	54,713	6,236	2,83	51,932	5,433	6,935	42,731
5	2,931	6,038	52,836	6,823	3,66	53,482	1,238	2,625	19,056

Продолжение таблицы

6	5,912	3,416	63,431	4,625	2,761	62,456	6,295	3,667	52,053
7	6,517	3,937	64,478	6,411	2,23	61,028	4,756	2,243	62,622
8	3,921	5,003	73,288	6,421	8,19	72,978	3,627	3,076	35,962
9	5,003	5,471	72,957	6,189	7,215	71,523	9,426	3,22	78,014
10	1,417	39,821	71,041	4,042	7,1	74,743	3,687	5,733	71,673
11	2,841	2,171	82,025	2,036	1,132	81,181	1,602	2,032	81,001

Основным отличием факторного анализа второй группы является выделение 11 факторов в структуре межличностных отношений супругов, что является свидетельством ее развитости, при этом была зафиксирована другая интерпретация, имеющая значительные отличия от первой группы.

Таблица 9

Факторные нагрузки исходных переменных на полученные факторы для 2 группы (стаж супружеской жизни более 10 лет)

№	Исходные переменные	Факторы										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Проблемы отношений с родственниками и друзьями	0,15	0,18	0,71	0,25	-0,11	0,12	0,17	0,28	0,06	0,17	0,15
2	Вопросы, связанные с воспитанием детей	0,74	0,05	0,13	0,09	0,14	0,13	0,18	0,35	0,39	-0,22	0,18
3	Проявление стремления к автономии	-0,07	-0,04	0,02	0,13	0,20	0,77	0,15	0,42	0,64	0,43	0,17
4	Нарушение ролевых ожиданий	0,16	0,83	-0,12	0,48	-0,39	0,50	-0,25	0,15	-0,14	0,62	0,24
5	Рассогласование норм поведения	-0,13	0,19	-0,68	0,04	0,60	-0,21	0,04	0,35	0,28	0,13	0,31
6	Проявление доминирования одним из супругов	0,32	0,57	0,19	0,78	0,07	-0,24	0,39	-0,23	0,02	0,13	0,02
7	Проявление ревности	0,13	0,43	-0,25	0,08	0,19	0,16	0,26	-0,38	-0,24	0,48	0,31
8	Семейные роли	0,48	0,55	0,32	0,42	0,03	0,40	0,03	-0,05	0,06	-0,01	0,29

Продолжение таблицы

9	Потребности в общении	0,16	0,31	-0,06	0,14	0,19	0,89	0,09	-0,01	0,35	0,16	0,08
10	Познавательные потребности	0,34	0,62	0,35	0,07	0,09	0,13	0,36	0,23	0,35	-0,20	0,34
11	Материальные потребности	-0,16	0,02	-0,02	-0,02	0,08	0,14	0,89	-0,01	0,05	0,10	0,30
12	Потребности в защите «Я-концепции»	0,18	0,25	0,12	-0,03	0,12	0,06	0,17	0,07	0,11	0,02	0,94
13	Культура общения	-0,04	0,87	0,24	-0,11	0,23	0,19	0,17	-0,01	0,07	0,17	0,03
14	Взаимная информированность	0,32	0,38	0,26	0,06	0,37	0,06	0,76	0,13	0,20	0,16	-0,14
15	Уровень моральной – мотивации	-0,08	-0,06	-0,03	0,26	0,91	0,08	0,14	0,05	0,19	0,22	0,19
16	Проведение досуга	0,32	0,18	0,90	0,00	0,34	0,11	0,04	0,10	0,07	0,14	0,03
17	Частота конфликтов и способы их разрешения	0,11	0,18	0,19	0,01	0,87	0,21	0,21	0,30	-0,02	0,04	-0,02
18	Субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком	0,47	0,19	0,40	-0,02	0,58	0,25	-0,15	0,17	0,12	0,39	0,42
19	Расхождения в отношении к деньгам	0,33	0,05	0,31	0,12	0,23	0,02	0,06	0,90	-0,12	0,22	0,05
20	Не конструктивные установки на брак	0,17	0,05	0,27	0,16	0,19	0,20	0,14	0,22	0,29	0,94	0,00
21	Депрессия	0,69	0,00	0,44	0,40	0,02	0,15	0,01	-0,07	0,05	-0,06	0,33
22	Протективные механизмы	0,22	0,18	0,51	0,74	-0,11	0,12	0,17	0,28	0,06	0,17	0,22
23	Дефензивные механизмы	0,01	0,03	0,13	0,09	0,62	0,13	0,48	0,35	0,39	-0,12	0,13
24	Агрессия	-0,07	-0,04	0,02	0,13	0,20	0,77	0,15	0,42	0,64	0,43	0,17
25	Соматизация тревоги	0,14	0,03	-0,12	0,48	-0,39	0,50	-0,25	0,15	-0,14	0,62	0,22
26	Фиксация на психотравме	-0,13	0,19	-0,68	0,04	0,60	-0,21	0,04	0,35	0,28	0,13	0,11
27	Удовлетворенность браком	0,69	0,00	0,44	0,40	0,02	0,15	0,01	-0,07	0,05	-0,06	0,03
28	Неудовлетворенность браком	0,12	0,11	0,91	0,64	-0,11	0,12	0,17	0,28	0,06	0,17	0,00
29	Агрессивный	0,65	-0,04	-0,04	0,07	-0,24	0,37	0,02	0,14	-0,26	0,20	0,26
30	Подозрительный	0,54	0,07	0,26	-0,02	0,06	-0,07	0,08	0,22	-0,13	0,29	-0,05
31	Подчиняемый	0,16	0,15	0,27	-0,04	0,14	0,11	0,23	0,23	0,10	0,25	0,15

Продолжение таблицы

32	Зависимый	0,64	0,17	-0,08	0,21	-0,08	0,18	0,11	-0,06	-0,06	0,10	-0,01
33	Дружелюбный	0,73	0,13	0,10	0,24	0,11	0,11	0,06	0,04	-0,10	0,18	0,25
34	Альтруистический	0,90	0,24	0,31	0,33	0,19	0,25	-0,18	0,02	0,18	0,02	0,01
35	Я актуальное	0,12	0,38	0,23	0,06	0,37	0,06	0,76	0,13	0,20	0,16	-0,04
36	Я идеальное	-0,08	-0,06	-0,01	0,26	0,91	0,08	0,14	0,05	0,19	0,22	0,32
37	Уровни межличностных отношений	0,24	0,71	0,60	0,00	0,14	0,14	0,08	0,15	0,08	0,12	0,00
29	Агрессивный	0,65	-0,04	-0,04	0,07	-0,24	0,37	0,02	0,14	-0,26	0,20	0,26

В качестве первого фактора была выделена группа, содержащая переменные, направленные на изучение удовлетворенности браком, а также комплекс параметров, направленных на исследование затруднений/оптимизацию общения. Это позволяет говорить о наличии личностной идентификации в браке на стадии, когда дети выросли и покинули семью; при этом общение супругов обеспечивает удовлетворенность браком, результатом чего является семейное счастье, стабильность и благополучие. При отсутствии удовлетворенности браком данный брак считается неудачным. В связи с этим, представляется возможность, предположить, что в семье на стадии ухода детей из семьи в связи с их взрослением, где не сложились отношения между супругами, брак распадается, либо супруги продолжают жить вместе по какой-либо причине (ведение совместного хозяйства, отсутствие иной жилплощади, уход за больным родственником и т.д.). Данное отличие в изучаемой группе – ключевое.

Вторым фактором являются проблемы, возникающие в отношениях с родственниками и друзьями, отражаются на притязаниях в такой сфере, как хозяйственно-бытовая.

Третий фактор затрагивает такую сферу, как ролевые ожидания. Основным отличием от первой группы является связь данного фактора с конфликтами, возникающими в ролевой сфере, что в старшей группе

ухудшает интимные отношения супругов; результатом ослабления интимных отношений является возникновение ролевого конфликта.

Четвертый фактор – фактор родительского-воспитательная функция, которая является одной из самых ключевых функций семьи.

Пятый фактор также связан с конфликтным поведением. Это фактор характеризуется рассогласованием основных норм поведения в отношениях в семье.

В качестве шестого фактора была выделена реализация эмоционально-психотерапевтической функции, ожидаемой от супруга.

Седьмым фактором является ожидание внешней привлекательности; в группе более молодых супругов данный фактор не был выделен.

Восьмым фактором является проявление ревности в отношениях супругов.

Девятый фактор затрагивает хозяйственно-бытовую сферу, тесно связан ожиданием выполнения семейных обязанностей супругом.

Десятым фактором являются конфликты, происходящие в семейных отношениях.

В качестве одиннадцатого фактора было выделено притязание внешней привлекательности.

В ходе факторного анализа был сделан ряд выводов об особенностях межличностных отношений супругов с разным стажем семейной жизни:

- в обеих группах ключевым фактором является удовлетворенность браком;

- фактор характера взаимодействия в конфликтных отношениях занимает одно из первых мест;

- на стадии брака с детьми дошкольного и младшего школьного возраста конфликтное взаимодействие связано преимущественно с хозяйственно-бытовыми проблемами и ожиданиями от супруга/супруги действий по развитию и укреплению семьи;

- на стадии брака, где дети уже повзрослели и покинули семью, отмечается доверительность общения, при этом супруги удовлетворены браком, чему способствует личностная идентификация супругов и психотерапевтичность общения.

Таким образом, психологические особенности отношений супругов имеют некоторые различия: у супругов с продолжительностью совместной жизни 5-10 лет наблюдаются конфликты по причине рассогласования норм поведения, а у супругов после 10 лет – конфликты возникают реже по причине высокой потребности в установлении гармоничной коммуникации, понимания важности глубины удовлетворения межличностных отношений с партнером, частота и длительность супружеских конфликтов обратно пропорциональны времени существования семьи: чем дольше супружеская пара живет вместе, тем более низкий уровень конфликтности между ними, полностью подтвердилась.

### **2.3 Обсуждение и интерпретация результатов исследования**

Исследования в вопросах выявления феноменологии супружеских конфликтов приводят психологов к различным результатам, обобщает *Е.Ю Анварова* [7].

Семейный конфликт рассматривается как соотношение показателей причин конфликтов и разводов. В результате получены выводы о связи разводов с такими причинами как: сложности супругов в выполнении семейных обязанностей, неустроенность быта и не согласование позиций на начальных этапах супружеской жизни [7, с. 81].

Для В.А. Сысенко причинами супружеских конфликтов стала система потребностной сферы супругов: неудовлетворенность потребности в ценности и значимости своего «Я», нарушение потребности в соблюдении границ и чувства достоинства партнера, отсутствие в паре положительных эмоций, потребности и созависимость с алкоголем, ПАВ, не удовлетворение финансовых вопросов, не удовлетворение потребностей во взаимной

поддержке, совместном проведении досуга и свободного времени [цит. по 7, с. 81].

У таких исследователей как А.Г. Бесаева, Е.М. Дзюцова, О.Э. Зюскова, В.П. Левкович, Т.М. Карманова семейные конфликты изучены с позиции различия национальностей и национальных традиций супругов. Такой взгляд можно назвать перспективным и включать в исследование параметры для измерения мировоззрения, религии, потребностей, индивидуальных личностных качеств супругов [цит. по 7, с. 82].

### **Результаты группового психологического консультирования супругов со стажем 5-10 лет по разрешению конфликтов**

В качестве домашних заданий стали задачи по разрешению конфликтных ситуации (кейсов) для супругов со стажем 5-10 лет

В семье со стажем супружества 5-10 лет для профилактики конфликтов у супругов будет важно обращать внимание на такие частные рекомендации как:

- *удовлетворенность браком* через повышение значимости партнера, совместное обучение супругов новым навыкам (кулинария, дизайн, графика, игра на музыкальных инструментах, чтение книг и обсуждение фильмов, получение профессионального образования);

- *формирование навыков саморегуляции* через знакомство со способами развития волевой регуляции, закрепление навыков реагирования на негативные воздействия семейной системы, посещение тренингов, сессии индивидуального или семейного консультирования, индивидуальной психотерапии;

- *активизацию межличностного общения* путем расширения тем для формального и неформального общения с супругой/супругом, друзьями, коллегами, увеличение времени и расширение тем для общения с членами семьи, получение новой информации и формирование навыков использования новой полученной в результате межличностного общения, внешней

информации для улучшения качества своей жизни и жизни близких людей, обогащения интересов и увлечений, расширение социальных контактов вне работы и семьи;

- *развитие навыков бесконфликтного общения, как важнейшей составляющей удовлетворенности браком супругами* (отработка навыков общения супругов при помощи техник конструктивного спора (С. Крахотвил), конструктивного решения текущих вопросов (С. Крахотвил), разрешения конфликтов между родителями и детьми через поиск альтернатив (И.В. Дубровина).

Более подробно кейс для этой группы супругов и описание техник можно изучить в Приложении 7.

В семье со стажем супружества более 10 лет для профилактики конфликтов у супругов будет важно обращать внимание на такие частные рекомендации как:

- *удовлетворенность браком* через участие в социально-значимых для семьи мероприятиях, отслеживание результатов своего труда в семье и ориентацию на улучшение качества жизни членов семьи;

- *формирование навыков саморегуляции* через изучение своих интеллектуальных, физических, познавательных особенностей. Особенно важно для супругов будет умение находить в друг друге собеседника, партнера, человека, с которым можно будет поделиться текущими проблемами и получить поддержку;

- *активизацию межличностного общения* через участие в различных профессиональных, творческих или тематических сообществах, расширение своих навыков в группе единомышленников, передача информации и навыков другим людям;

- *развитие навыков бесконфликтного общения, как важнейшей составляющей удовлетворенности браком супругами* (отработка навыков общения супругов при помощи техник решения проблем (Л. Шиндлер, С.



Крахотвил), любовное письмо (Б. Анджелис), техники дублирования (Б. Анджелис).

Более подробно кейс для этой группы супругов и описание техник можно изучить в Приложении 7.

Для супругов 5-10 и более 10 лет супружеской жизни, рекомендуется организовать серию обучающих тренингов, направленных на формирование навыков выявления, отслеживания длительности, интенсивности, глубины распространения семейных конфликтов, умений прорабатывать свое собственное эмоциональное состояние в ситуации семейного конфликта, находить возможные ресурсы стабилизации собственного эмоционального состояния и профилактики негативного воздействия конфликта на окружающих людей на работе и дома.

Тренинги могут проводиться как корпоративно, так и по группам. Формирование групп может осуществляться по результатам проведенной диагностики. В качестве примера для схемы диагностического инструментария и отслеживания полученных результатов может использоваться настоящая работа.

В качестве возможных ресурсов стабилизации эмоционального состояния супругов в ситуации конфликта, можно выделить способ нивелирования отрицательных сторон жизни в семье и профессиональной деятельности и ее воздействия на личность, поиска индивидуальных способов компенсации негативных воздействий.

Активная позиция личности приводит к постепенному формированию привычки к активной, целенаправленной и осознанной деятельности. Это приводит к возможности решения осознаваемых и неосознаваемых внутренних и внешних противоречий. В работе с семейными конфликтами важна возможность к рефлексии собственного поведения человека и рефлексии поведения личности, находящейся в ситуации негативного воздействия конфликта.

Реализация в жизни супругов из двух групп следующих рекомендаций, снижает вероятность отчуждения второй половины:

- стараться как можно чаще хвалить партнера, делать комплименты, говорить теплые слова;
- следить за словами и даже в шутку не допускать обидных слов в адрес дорогого человека;
- не использовать «закрытые» жесты во время ссор (скрещивание рук, взгляд исподлобья, наклон корпуса вперед);
- не вторгаться в личное пространство партнера без спроса;
- не допускать вмешательства в союз посторонних людей (родителей, друзей, коллег);
- не выплескивать раздражение на близкого человека, каким бы сильным ни было желание;
- не накапливать обиду, прямо говорить, что не устраивает в отношениях.

Кроме того, важно выполнять бытовые обязанности совместно, разделив их поровну. Часто непонимание ответственности за ежедневные обязательства на бытовом уровне, становится причиной распада семьи.

Здесь также важна помощь психолога-консультанта, так как рефлексия может не только оказать помощь в разрешении, но и в ускорении динамики протекания семейного конфликта.

В гуманистическом направлении психотерапии сделан акцент на формирование у человека рефлексивной культуры как рефлексивного качества культуры современного человека, системы его общения, профессиональной деятельности и общества в целом. Это новообразование позволяет человеку формировать способность к творческому и осмысленному преодолению существующих противоречий, решать внутренние и внешние противоречия, отслеживать свое эмоциональное состояние, получать эмоциональную и деятельностную поддержку от окружающих, формировать новые лично значимые смыслы и ценности, включаться в новые

конструкции межличностных и профессиональных отношений, ставить перед собой сложные не освоенные ранее задачи, уметь находить практические решения сложных противоречий.

Примеры кейсов с описанием конфликтных ситуаций супругов 5-10 и более 10 лет приведены в Приложении 7.

## Выводы по второй главе

С помощью результатов эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

Гипотеза исследования, согласно которой, психологические особенности отношений супругов имеют некоторые различия: у супругов с продолжительностью совместной жизни 5-10 лет наблюдаются конфликты по причине рассогласования норм поведения, а у супругов после 10 лет – конфликты возникают реже по причине высокой потребности в установлении гармоничной коммуникации, понимания важности глубины удовлетворения межличностных отношений с партнером, а частота и длительность супружеских конфликтов обратно пропорциональны времени существования семьи: чем дольше супружеская пара живет вместе, тем более низкий уровень конфликтности между ними - позволила определить направление эмпирического исследования.

С помощью подобранных методик для эмпирического изучения факторов семейных конфликтов у супругов, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет удалось провести эмпирическое исследование семейных конфликтов и причин, вызывающих конфликты в различных периодах совместной жизни, осуществить количественно-качественный и статистический анализ полученных результатов и сформулировать выводы по эмпирическому исследованию.

Частым конфликтным вопросом в семьях на любой стадии брака стал не материальный показатель, а умение согласовывать супругами нормы поведения в семье и ролевые ожидания к супругу/супруге. В период 5-10 лет супружества эти моменты становятся сверхчувствительными и болезненными для супругов. Чаще это связано с не соответствием супруга/супруги ролевым ожиданиям, уход от супружеских обязанностей и родительских функций, а также осуществление поиска удовлетворения своих интересов супруга (супругами) вне пределов семьи. При сопоставлении показателей с более зрелыми семьями (брак дольше 10 лет), появляется согласование ожиданий

партнеров, выполнение ролевых обязанностей в семье и супруги уменьшают конфликтность по этим вопросам.

Основными отличиями между двумя группами супругов (5-10 и более 10 лет супружеской жизни) стало понимание компонентов удовлетворенности браком: личностной идентификации в браке, семейное счастье, стабильность и благополучие. Вторым ключевым отличием двух групп супругов стала реализация воспитательной функции родителями – в группе со стажем брака более 10 лет выше, как ожидания, так и притязания выполнения родительско-воспитательной функции, что является причиной конфликтов. Супруги относительно уже выросших детей имеют различные позиции по вопросу выполнения функции родителя. Одним из супругов высказывается мнение о том, что ребенок вырос, поэтому опека не нужна, другим супругом – о необходимости продолжения выполнения функции родителей к уже выросшему ребенку.

С помощью корреляционного анализа выявлено, что искажение ролевых ожиданий супругов часто является причиной семейных конфликтов в хозяйственно-бытовой, межличностной, интимной функциях и оказывают затруднения в саморазвитии супругов. Саморазвитие супруги в удовлетворенных браком семьях посвящают укреплению межличностных отношений с супругом/супругой, членами семьи (дети и родители) и за ее пределами (близкие родственники, друзья, коллеги по работе). Из всех семейных функций именно хозяйственно-бытовая и личностно-развивающая функции чаще всего коррелируют с различными аспектами конфликтного взаимодействия.

Различия между группами с разным стажем брака проявляются в том, что в группе со стажем брака 5-10 лет:

- наблюдаются нарушения ролевых ожиданий и их отрицательная корреляционная связь с выполнением обязанностей по уходу за домом и детьми. Это помогает заключить, что при повышении ожиданий, эти функции понижаются и возникают семейные конфликты;

- удовлетворенность браком в молодых семьях понижает проявления ревности и расхождение в отношении к материальному благополучию.

В группе со стажем брака более 10 лет:

- чаще дети уже повзрослели и покинули семью, в коммуникациях супругов отмечается доверительность общения;

- супруги чаще удовлетворены браком, чему способствует личностная идентификация супругов и психотерапевтичность общения;

- проявление соматизации тревоги и фиксация на психотравме связаны с повышенной социальной активностью. Чем выше проявление активности, тем больше поводов для беспокойства у супругов.

Таким образом, на разных стадиях брака обнаруживаются различные особенности характера взаимодействия в конфликтных ситуациях, что подтверждает поставленную гипотезу исследования о том, психологические особенности отношений супругов имеют некоторые различия: у супругов с продолжительностью совместной жизни 5-10 лет наблюдаются конфликты по причине рассогласования норм поведения, а у супругов после 10 лет – конфликты возникают по причине высокой потребности в установлении гармоничной коммуникации, понимания важности глубины удовлетворения межличностных отношений с партнером.

Факторный анализ межличностных отношений в браке у респондентов с разным стажем супружеской жизни позволил установить, что:

- в обеих группах ключевым фактором является удовлетворенность браком;

- фактор характера взаимодействия в конфликтных отношениях занимает ведущее место;

- на стадии брака с детьми дошкольного и младшего школьного возраста конфликтное взаимодействие связано преимущественно с хозяйственно-бытовыми проблемами и ожиданиями от супруга/супруги действий по развитию и укреплению семьи;

- на стадии брака, где дети уже повзрослели и покинули семью, отмечается доверительность общения, при этом супруги удовлетворены браком, чему способствует личностная идентификация супругов и психотерапевтичность общения.

Таким образом, частота и длительность супружеских конфликтов обратно пропорциональны времени существования семьи: чем дольше супружеская пара живет вместе, тем более низкий уровень конфликтности между ними полностью подтвердилась.

В ходе эмпирического исследования установлено, что расхождения между супругами относительно удовлетворенности браком сильнее выражены на ранних стадиях брака ( $U = 371,6; p=0,083$ ), а значимые различия выявлены у супругов в периоде совместного проживания более 10 лет ( $U = 169,3; p=0,052$ ).

Полученные результаты эмпирического исследования помогли разработать систему рекомендаций и предложить кейсы для работы с супружескими конфликтами в парах, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет.

## **ГЛАВА 3 Психологическое консультирование супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет**

### **3.1. Разработка программы группового психологического консультирования супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет**

Разрабатывая программу группового психологического консультирования для супругов со стажем 5-10 лет важно иметь ввиду те факты, которые получены в главах 1 и 2. Необходимо создать такую среду, чтобы вывести семью из стереотипной, дисфункциональной модели поведения, изменить привычные типы поведения супругов, причем в аспекте согласования вариантов, поскольку в констатирующей части исследования именно это стало основной причиной и источников конфликта- супруги не могли предугадать ожидания от них их супруга, в случае изменения в этом смысле позиций- взаимоотношения будут улучшаться и, соответственно удовлетворенность браком повысится. Такая гипотеза стала в основу подготовки программы группового психологического консультирования супружеских пар.

Основной задачей психолога является оказание помощи семье в конгруэнтном выражении своих чувств, в процессе консультирования членам семьи необходимо обучаться делиться опытом переживаний с другими.

В качестве оснований программы мы принимаем ряд подходов, в частности – подход классика системного подхода, В. Сатир, в процессе оказания психологической помощи семье необходимо руководствоваться принципами, которые базируются на твердом убеждении, что личностный рост возможен для каждого и каждому нужно уважение со стороны тех, кто способствует изменениям [82].

В системном подходе терапевт должен быть целителем - тем, кто в ходе терапии стремится помочь другим обходить опасные места и болезненные для них проблемы, постоянно сохраняя при этом глубокое уважение к их



убеждениям, сильным сторонам и эстетическим предпочтениям. Другими словами, цель состоит в том, чтобы подняться выше техники. Только тот, кто, овладев техникой, сумеет забыть о ней, способен стать искусным терапевтом» [83]. В рамках данной работы эти термины можно считать синонимами.

Обозначим основные принципы системного подхода, которые мы будем применять в групповом психологическом консультировании супружеских пар.

В системном подходе они трактуются [78,81,83]. Первый принцип - циркулярность. Все, что имеет место в семье, подчиняется круговой причинности, а не линейной, как в индивидуальном консультировании. Действия всех членов семьи взаимосвязаны между собой, и понять проблему одного человека возможно лишь при анализе того, какое значение она имеет для остальных членов семьи.

Второй принцип системного подхода - гипотетичность. Это значит, что консультант, начиная работать, изначально выдвигает гипотезу, какова цель, смысл семейных дисфункциональных отношений, и далее проверяет ее. Главный вопрос, стоящий перед специалистом: «Зачем в семье происходит то, что происходит?». Первичная гипотеза формирует так называемую метацель работы. Наличие такой метацели в качестве основы позволяет выстроить оптимальный процесс консультирования с такой структурой, как семья, помогает определиться со стратегией работы. Наличие в качестве ориентира работы метацели отличает системный подход от индивидуальной работы, опирающейся на диалог, и от группового консультирования с его групповой динамикой. Гипотеза, как и весь подход, должна учитывать ситуацию целиком, а не кого-то одного, являться системной, то есть циркулярной, круговой и замкнутой. Взаимодействие в семье всех ее членов как правило представляет собой круг-парадокс, цели каждого члена семьи противоположны складывающейся ситуации. И чем больше усилий прилагается, тем сильнее затягивается круг. По мнению приверженцев системного подхода, все семейные системы построены на парадоксах.

Третий принцип обозначается как нейтральность. Он определяет внутреннее отношение консультанта. Бывает крайне трудно справиться с искушением, чтобы не занять чью-то сторону. Если же это произойдет, то кто-то из других членов семьи сразу же начнет сопротивляться. Нейтральность является профессиональным навыком, который развивается. Нейтральность разделяют на тактическую и позиционную. Тактическая проявляется в предоставлении всем членам семьи равной возможности говорить и быть услышанными. Позиционной нейтральностью называют способность к внутреннему сочувствию, к пониманию всех, не занимая при этом ничьей стороны. Эффективность работы психолога предполагает однозначно нейтральную позицию [83].

Для успешного консультирования семейных пар необходимо также учитывать, какие факторы влияют на семью, по каким законам она существует, есть ли этапы в проживании ею своего жизненного пути.

На основании многочисленных исследований выявлено два основных закона функционирования семьи, которые, с одной стороны, выполняют противоположные задачи, но, с другой стороны, дополняют друг друга. Это законы гомеостаза и развития. Согласно первому закону, каждая семья стремится к сохранению своего существующего состояния в неизменности. В соответствии со вторым законом, любая семейная система обязательно жаждет развития. Именно поэтому происходят конфликты, они сближают, они меняют представления друг о друге и о себе. Парадокс заключается в том, что всевозможные социальные системы, к каковым относится и семья, бывают стабильными только в том случае, если они обладают способностью изменяться по требованию окружающего мира. Семья в своем развитии проходит через разные этапы, каждый из которых предполагает определенные изменения. Каждой семейной системе, независимо от того хочет она этого или нет, приходится проходить свой жизненный цикл, определенную последовательность в смене событий. Так же, как и человек, семья рождается и умирает, чем и завершает свой жизненный путь. Избежать этого также

невозможно, как невозможно обратить вспять биологические процессы, протекающих в любом живом организме. Вопрос жизненного цикла семьи активно изучается.

А.Я. Варга выделяет следующие стадии жизненного цикла семьи:

1 стадия монады (характерна больше для американской семьи) - одинокий, финансово самостоятельный молодой человек, живущий отдельно;

2 стадия диады - первый кризис, когда люди начинают жить вместе и должны договориться о том, по каким правилам это будет происходить;

3 стадия триады - рождение ребенка. Во-первых, это структурный кризис семьи. Во-вторых, надо опять передоговариваться, потому что должны измениться функции и обязанности людей;

4 стадия рождения второго и последующих детей. Повторение кризисов стадии триады, только на новом уровне;

5 стадия выхода детей во внешний мир. Школьный период;

6 стадия кризиса подросткового возраста. Здесь требования гомеостаза резко расходятся с требованиями индивидуального психического развития ребенка. Ребенок должен решить свой кризис идентичности. Для этого он должен ответить на разные вопросы: «Кто я? Куда иду? Зачем?»;

7. сепарация ребенка от семьи;

8. стадия диады, когда пожилые родители остаются вдвоем;

9. стадия монады в результате смерти одного из супругов. Конец семьи [81].

Именно этой точки зрения на развитие семьи мы будем придерживаться в дальнейшем в настоящей работе. Если семья справляется со всеми, поставленными перед ней на каждом этапе, задачами, будь то внутренние или внешние, тогда она считается функциональной. В противном случае возникает риск ухода в дисфункциональное состояние.

Классически выделяется пять этапов психологического консультирования, предложенных А.Е. Айви, М.Б. Айви. Они опираются в своих разработках на клиентоцентрированный подход К. Роджерса и

используются в той или иной мере практически в любом варианте психологического консультирования [84].

Этапы консультирования (по Айви):

- 1 Раппорт/структурирование;
- 2 Сбор информации;
- 3 Желаемый результат;
- 4 Выработка альтернативных решений;
- 5 Обобщение.

Для успешного установления контакта используют техники присоединения, активного эмпатического слушания, «отзеркаливания», техника позитивной коннотации, положительного переформулирования и т.д. Семья и консультант сперва учатся говорить друг с другом, так сказать, «танцевать» [85].

Несколько смягчается воцарившаяся от неизвестности предстоящего действия напряженность, когда консультант просто и, в то же время, уверенно определяет свою личную позицию в отношении консультационного процесса, свои убеждения, свои правила «игры», и что он, в свою очередь, ожидает от семьи. Важно честно проговорить условия предстоящей работы. Структурирование дальнейшего взаимодействия помогает настроиться на конструктивную волну. Необходимо определиться с ответственностью. Часто встречается настрой клиентов на получение от психолога эдакой «волшебной таблетки», чтобы как по мановению волшебной палочки, все проблемы мгновенно разрешились. Консультанту предстоит донести до всех членов семьи, что все происходящее в их жизни зависит исключительно от них. И ответственность за любые изменения также лежит на них. Нужно дать понять, что такая позиция является одним из важнейших условий достижения успеха. При этом клиентам предстоит «раскопать» свои ресурсы, позволяющие решать любые задачи. И, к тому же, они не одиноки, они семья, а семья - это сила. Таким образом, создается атмосфера взаимного доверия, раскрепощенности.

Озвученная изначально тема является неким рычагом, отправной точкой для дальнейшего выяснения семейной ситуации. Первичное исследование проблемы происходит с помощью циркулярного интервью, которое применяется в системном подходе. Все участники семейной системы проговаривают каждый свое видение происходящего в семье. Данный процесс проявляет и когнитивные, и эмоциональные факторы. Члены семьи, слушая друг друга, получают неосознанный личный отклик на иное видение ситуации, иногда совершенно для них неожиданное. Происходит первичная диагностика семейной системы. Циркулярный подход включает всех в атмосферу единства, переводит из позиции Я и Они в позицию Я и Мы. Как правило, наблюдается уход от первоначально заявленной частной проблемы к более общей, глубоко «зарытой» и неосознаваемой. Этот процесс эмоционально очень затратный. Но достигнуть определенного согласия в понимании проблемы необходимо для продолжения работы.

Консультанту нужно определиться с гипотезой относительно разворачивающейся перед ним картины. В нашем случае это будет затруднительно, поскольку мы используем групповой подход к консультированию. Важным для нас является постановка вопросов клиентам.

Поставив цель, мы обозначим план дальнейшей работы, оговорим права и обязанности всех участников процесса. Если это предусмотрено, заключается контракт.

Во временных рамках все три первые этапа могут быть плотно слиты. Четкого ограничения по срокам и разграничения по этапам не существует.

Этап выработки альтернативных решений предполагает клиентскую активность. Это длительный процесс, предполагающий самый широкий выбор методов в зависимости от предпочтений и мастерства консультанта.

Необходимо заменять неконструктивные формы поведения на более конструктивные, такие, как «избегание контакта, замалчивание проблемы, привычка угождать, доминирование, пассивность, агрессивность, контроль, недоверие. Сложившиеся в раннем детстве варианты отношений с родителями

автоматически воспроизводятся в контактах с супругами [83]. Супругам предстоит освоить непривычные формы поведения. Используется разыгрывание новых типов взаимодействия.

Для нас именно этот этап был важен в разворачивании работы с группой семейных пар. Нам надо было создать среду, в рамках которой ролевым поведением, в группе пары выбирали новые способы взаимодействия друг с другом.

Психолог получает возможность наблюдать за тем, как семья разрешает конфликт, оказывает взаимную поддержку, организует новые варианты разрешения конфликтов [86]. Семье предлагаются всевозможные ролевые игры, психодраматические эксперименты, моделирование новых вариантов. Супругам предстоит переосознать свою принадлежность к семье, как единой системе, к пониманию «Мы». И, в тоже время, лучше осознать свое «Я». Известно, что чем больше имеется смелости принадлежать коллективу, тем больше приобретается свободы стать независимым от него [83,85,86].

На завершающем этапе подводятся итоги работы, обобщаются достигнутые во время консультирования результаты

К. Витакер выделяет «четыре вида языка семейной терапии: язык боли и бессилия, которым пользуются члены семьи, как только войдут к терапевту; язык предположений, которым пользуется терапевт, чтобы структурировать семейный процесс в самом начале; язык возможностей, на котором терапевт говорит в середине процесса терапии, чтобы дать семье свободу быть более иррациональной и личностной; и, наконец, язык расставания, когда мы говорим о боли и осознаем, что разлука - это сладкая печаль... Изменение семейной системы - это изменение инфра-структуры. Процесс изменения продолжается в инфраструктуре, находясь глубже уровня его осознания семьей или терапевтом. И этот процесс очень болезненный для всех членов семьи. Семейная терапия, поскольку она связана с инфраструктурой, всегда обращается и к прошлому, и к настоящему, и к будущему. Прошлое определяет динамику семьи, будущее присутствует в проекциях,

пересекающих границы поколений, а настоящее - это взаимоотношения семейной и терапевтической систем. Крайне важно, чтобы заботливый терапевт поддерживал проявления семейной целостности, возникающие между членами семьи во время терапевтической встречи [85,86,87].

Вторым подходом, который мы использовали явился подход С. Краховила к достижению изменений в представлениях о конфликте, супружеских связях, о росте открытости супругов, их самовыражению и аутентичности, уважению индивидуальности каждого и независимого развития личности [87].

С. Краховил оперировал термином «конструктивная ссора» такую форму коммуникации, которая во-первых является регулируемой- поскольку определяется время и место, где супруги будут «конструктивно ссориться» [87].

В рамках этой коммуникации супруги по определенным правилам открыто проявляют отрицательные эмоции, неудовлетворенность и критику по отношению к партнеру. После этого они отводят место самокритике и положительной оценке личности партнера, а иногда и к компромиссному решению спорного вопроса. Это позволяет снизить конфликтность в семье примерить супругов и освоить новый инструмент разрешения конфликтов и снижения отрицательных эмоций. В позитивном варианте это, в свою очередь, позволяет повысить удовлетворенность отношениями и браком в целом.

Одно из наиболее важных правил С. Краховила подразумевает, что супруги сов коммуникации соблюдают «правила честной игры». Нарушением этих правил следует считать «удар ниже пояса» (больные места; физические недостатки, припоминание старых обид, роли родственников) [187].

В рамках группового психологического консультирования участники осваивают выдвинутые С. Краховилом этапы: первый этап- информирование о желании начать ссору; второй- средний этап «Говори то, что думаешь»; третий – «Реагируй и критикуй»; четвертый- финальный этап «Признай свои ошибки, найди в другом что-либо хорошее» [87].

Начало работы с парами состоит в проведении дискуссии по спорным вопросам. Когда все супружеские пары ознакомятся с правилами, проводится «ссора» между супругами, сначала не своих парах, после этого происходит шеринг, затем супруги «ссорятся» по правилам в своих парах. Затем пары оценивают по специальному формуляру проведенные «ссоры» [87].

Таким образом, представим программу группового психологического консультирования в схематическом виде.

### **3.2. Реализация программы супружеских пар по проблеме конструктивного разрешения конфликтов со стажем совместной жизни 5-10 лет и определение ее результативности**

Реализация программы прошла осенью 2022 года 4 парами со стажем семейной жизни 5-10 лет, в заранее снятом помещении. Пары были из числа тех, кто участвовал в первой части исследования- констатирующем этапе. Все пришли по желанию.

Таблица 10 Программа группового психологического консультирования супружеских пар с конфликтами со стажем совместной жизни 5-10 лет

N	Организация группы.	Психологическое содержание	Результаты
1	Согласование времени, места и форм организации работы в группе. Установление правил работы группы: конфиденциальность, ответственность за свои высказывания, «здесь и теперь», уважительное отношение ко всем участникам группы. Освоение рефлексии состояний для последующих шерингов	Выработка норм поведения в группе	Участники научаются самоорганизовываться в пространстве группы, рефлексировать свои состояния, понимание переживаний партнера
2	Мини лекция о содержании системном подходе к психологии семьи	Основные принципы и правила системного подхода и этапы развития семьи как системы	Знание, понимание и рефлексия этапа и состояния своей семьи



Продолжение таблицы

3	Циркулярные вопросы. Составление гипотез системного подхода относительно конфликтов в семьях. Моделирование ситуаций конфликта, разыгрывание их участниками и апробация их анализа в русле системного подхода.	Понимание своих затруднений в определении поведения партнера	Понимание своего поведения и поведения партнера. Освоение конструктивных моделей поведения партнера в конфликте
4	Освоение модели конструктивной ссоры по С. Кратохвилу. Мини- лекция	Понимание модели ссоры по С. Кратохвилу	Понимание своей позиции в конфликте и моделирование конструктивной ссоры по аналогии с конфликтом по С. Кратохвилу
5	Разыгрывание моделей «конструктивной ссоры в группах по 2 и 4 человека	Включенность и освоение конструктивной ссоры, понимание другого	Позитивное восприятие партнера, освоение конструктивной коммуникации с ним, выработка профилактических мет против острых конфликтов, конструктивных вариантов поведения
	Анкетирование и статистический анализ с помощью по Вилкоксоу	оценка различий в одной выборке до и спсле группового психологического консультирования	Подтверждение гипотезы о значимости результатов группового психологического консультирования

Результативность группового психологического консультирования 8 человек- 4 семей со стажем семейной жизни 5-10 лет оценивалась, во-первых, по анализу анкет обратной связи, во-вторых– по росту удовлетворенности браком.

Анкета обратной связи по (Г.Л. Бардиер).

Цель. Осуществление обратной связи после проведения группового психологического консультирования.

Использовалась инструкция: пожалуйста, письменно по 10-балльной системе оцените три следующих высказывания о своем участии в выполнении

данного задания (или тренинга в целом). Ответы желательно пояснить словами.

Таблица 11 Результаты анкетирования участников группового психологического консультирования (8 человек)

Вопрос	Средний балл	Пояснение. Основные категории ответов
Понял для себя что-то новое	7	Конструктивная ссора, семья-система. Жена (муж) имеет свои чувства; У мужа (жены) свой взгляд; Понимание конфликта; конфликт- сближение, переработка можно изменить Изменить можно многое Не врать себе
Получил эмоциональный заряд	10	Хорошо; тепло, открытость, позитив
Появились новые ...	8	Планы, виды поведения, пробы поведения, пути борьбы с конфликтами; позитивный взгляд ан жену (мужа)
Средне значение обратной связи	8,3	

Обратная связь по результатам группового психологического консультирования полученная с помощью анкеры Г.Л. Бардиер показала, что супруги поняли разные стороны конфликта, получили опыт конструктивного разрешения конфликтов, освоили новые виды поведения и опыт профилактики конфликтов.

Рассмотрим результаты статистического анализа различий показателей удовлетворенности браком до и после группового психологического консультирования (Таблица 12)

Таблица 12 Динамика удовлетворенности браком в результате группового психологического консультирования

Номер респондента	Опросник удовлетворенности браком В.В. Столина	
	До консультирования	После консультирования
1ж	15	18
2ж	16	20
3ж	25	29
4ж	20	27
5м	19	20
6м	21	21
7м	29	33
8м	22	29

По представленным выше (таблица 12), показатели женщин в среднем ниже показателей мужчин, что соответствует известным данным. На начальном этапе полная неудовлетворенность была у двух респондентов женского пола.

Значительная неудовлетворенность была у четырех респондентов и, скорее удовлетворены были двое.

По окончании работы полной и значительной неудовлетворенности не было, - скорее удовлетворены были трое и один их мужчин был значительно удовлетворен семейными отношениями.

Расчет T- критерия Вилкоксона показал, что T Эмп. = 1

Критические значения T при n=8 для 0,01- 1; для 0,05- 5.

Значения находятся в зоне неопределенности. Это говорит, что гипотеза о влиянии программы на удовлетворенность браком подтверждена. Выборка была достаточно малой, поэтому можно говорить о том, что программа оказала влияние на участников и гипотеза о том, что разработанная программа способствует взаимопониманию, регулированию и саморегулированию семейных ролей и в конечном итоге- ростом удовлетворенности браком подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе теоретического анализа теоретического и эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

Семья рассматривается как социальная группа, выстраивающая контакты на основе духовных, родственных и материально-экономических ценностных связей личностей. Семья - это первичная структурная единица семьи и рода.

Под конфликтом в современной психологии (С.В. Бобрышов, В.В. Ивакина) чаще понимается как форма естественного взаимодействия супругов в семье. Такая позиция становится актуальной, при анализе конструктивных и деструктивных форм развития семьи. Доминирующим признаком семьи, является не только кровное родство, а и духовные ценностные связи между членами семьи.

Для согласования и развития ценностных связей между ее членами в семье возникают конфликты. Семейный конфликт имеет специфику, она заключается в появлении проблем в сфере жизнеобеспечения семьи, а также ярко выраженных потребностей одного или нескольких членов семьи, когда запросы по их удовлетворению, серьёзно затрагивают удовлетворение потребностей других родных и расхождения в исполняемых ожидаемых ролях в семье.

Конфликты считаются естественным процессом в выстраивании супругами отношений в семье, способствуют выявлению существующих проблем и принятию важных решений с целью развития семьи. Причины вызывающие семейные конфликты могут быть связаны с характеристиками субъектов семейного межличностного общения (супруги, дети и родители, супруги и родители каждого из супругов, бабушками и дедушками с внуками).

Конфликтными позициями в семье становятся: неудовлетворением ведущих потребностей супруга/супруги, неудовлетворенностью браком, отсутствием мотивации в развитии и стабилизации семейных отношений,

обогащение и перспективное развитие супругов и членов семьи, рассогласования позиций супругов по способам взаимодействия с детьми и родителями супругов, зависимого поведения одного или обоих супругов, утрате эмоциональной поддержки и принятия супругами друг друга, включении внешних и мезофакторов среды за пределами семьи.

Система семейных отношений включает в себя комплекс подсистем, при этом каждой создается внешняя среда для другой подсистемы. К основным семейным подсистемам относятся супружеская и детская. В норме конструктивным межличностным супружеским отношениям присуще глубокое взаимопонимание и уважение, отношения равенства и партнерства, эмоциональная идентификация и эмпатия, общность интересов, адекватное и принятое сторонами распределение ролей и функций. Нарушение каких-либо сторон и параметров супружеского и внутрисемейного взаимодействия может приводить как к разрушению семейных отношений, так и совместному преодолению возникших трудностей и препятствий.

Семейные конфликты стали предметом психологического исследования сравнительно недавно, причем в поле зрения оказались, прежде всего, нарушенные супружеские отношения. Вопросы и динамика супружеских конфликтов изучалась практически во всех направлениях психологии: в психодинамическом, транзакционном, структурном или системном психотерапевтических подходах. Объединяют эти подходы установки в том, что формирование функциональной семейной системы супругами происходит в таких сферах как: психологическая, социальная, демографическая.

Если изучать семейные конфликты как выполнение супругами специфических функций, то неизменными и общепринятыми становятся такие функции как: репродуктивная, воспитательная, хозяйственно-бытовая, духовная, эмоциональная и сексуальная функции. Их искажение или игнорирование одним, или обоими супругами становится прямой или второстепенной причиной появления семейных конфликтов.

Приведенные теоретические поиски послужили основой для проведения эмпирического исследования. На основании результатов, полученных в эмпирическом исследовании, были установлены как общие особенности, так и различия в особенностях конфликтного поведения в разные периоды брака. Наиболее конфликтным вопросом в семьях на любой стадии брака стал не материальный показатель, а умение согласовывать супругами нормы поведения в семье и ролевые ожидания к супругу/супруге. Выявлено, что на ранних стадиях брака этот момент является более болезненным, что может быть объяснено как невыполнение одним из супругов (или обоими супругами) своих супружеских обязанностей, невыполнение родительских функций или поиск одним из супругов (а иногда и обоими) интересов вне семейного круга. Полученный результат позволяет утверждать, что с течением времени и с увеличением продолжительности брака происходит постепенное согласование ролевых ожиданий, которое приводит к тому, что супруги в меньшей степени конфликтуют по этой причине.

Корреляционный анализ показал, что существуют выраженные различия между супругами со стажем 5-10 и более 10 лет супружества.

В группе со стажем брака 5-10 лет:

- наблюдаются более высокий уровень проблем и меньшее количество ресурсов: нарушения ролевых ожиданий, их отрицательная корреляционная связь с выполнением обязанностей по уходу за домом и детьми. Это помогает заключить, что при повышении ожиданий, эти функции понижаются и возникают семейные конфликты;

- удовлетворенность браком в молодых семьях понижают проявления ревности и расхождение в отношении к материальному благополучию.

В группе со стажем брака более 10 лет:

- чаще дети уже повзрослели и покинули семью, в коммуникациях супругов отмечается доверительность общения;

- супруги чаще удовлетворены браком, чему способствует личностная идентификация супругов и психотерапевтичность общения;

- проявление соматизации тревоги и фиксация на психотравме связаны с повышенной социальной активностью. Чем выше проявление активности за пределами семьи, тем больше поводов для беспокойства у супругов. Факторный анализ межличностных отношений в браке у респондентов с разным стажем супружеской жизни показал, что:

- в обеих группах ключевым фактором является удовлетворенность браком;

- фактор характера взаимодействия в конфликтных отношениях занимает ведущее место;

- на стадии брака с детьми дошкольного и младшего школьного возраста конфликтное взаимодействие связано преимущественно с хозяйственно-бытовыми проблемами и ожиданиями от супруга/супруги действий по развитию и укреплению семьи;

- на стадии брака, где дети уже повзрослели и покинули семью, отмечается доверительность общения, при этом супруги удовлетворены браком, чему способствует личностная идентификация супругов и психотерапевтичность общения.

В ходе эмпирического исследования установлено, что расхождения между супругами относительно удовлетворенности браком сильнее выражены на ранних стадиях брака ( $U = 371,6$ ;  $p=0,083$ ), а корреляционные связи выявлены у супругов в периоде совместного проживания более 10 лет ( $U = 169,3$ ;  $p=0,052$ ).

Можно заключить, что на разных стадиях брака характер взаимодействия оказался более конфликтным, и имеет меньше позитивных ресурсов.

Дальнейшее изучение проблемы в рамках третьей главы заключается в разработке программы психологического консультирования и с целью снижения конфликтности в браке и формирования конструктивных вариантов разрешения конфликтов и повышения удовлетворенности браком. Программа группового психологического консультирования была разработана и



построена на основе полученных в первой части исследования данных. конструктивных форм может помочь супругам увеличить показатели удовлетворенности браком. В ее основу легли данные о том, что у супругов этой категории более высокий уровень проблем и меньшее количество ресурсов. Конкретизация мишеней группового психологического консультирования состояла в создании среды для формирования адекватных ролевых ожиданий, поскольку были получены данные об их отрицательной корреляционной связи с выполнением обязанностей по уходу за домом и детьми. Супругам важно научиться договариваться и учитывать чувства другого супруга, поскольку так может осуществляться профилактика конфликтных ситуаций.

Программа группового психологического консультирования построенная на основе системного подхода, с применением подхода С. Кратохвила способствует росту взаимопонимания супружеских пар в ролевом поведении и способствует удовлетворенности браком. Поставленная гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Ермаков С.А., Кашина О.П. Жизненные ценности и смыслы возрастной периодизации человека // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2018. – № 3 (20). – С. 19-23.
- 2 Шнайдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Юрайт., 2019. – С. 38.
- 3 Авсиевич М.Т. Супружеские конфликты и пути их преодоления. – М.: Институт психотерапии, 2006. – С. 28.
- 4 Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования. – М.: Юрайт., 2019. – С. 6.
- 5 Дементьева И.Ф. Социально не благополучные семьи // Социологические исследования. – 2008. - №9. – С. 102-109.
- 6 Розин. В.М. Понятие и современные концепции техники. - М., 2006. - С. 31.
- 7 Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты / С.И. Голод; Под ред. Г.М. Романенковой. - Л. : Наука : Ленингр. отделение, 1984. - 136 с.
- 8 Сысенко В.В. Супружеские конфликты. – М.: Пресс, 1983. – С.9.
- 9 Сысенко В.А. Супружеские конфликты. Издание второе, переработанное и дополненное., Москва : «Мысль»., 1989. – 173 с.
- 10 Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1987. - 120 с.
- 11 Алешина Ю., Гозман Л., Дубовская Е. Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации // Методы исследования межличностного восприятия. Спецпрактикум по социальной психологии / Под ред. Г.М. Андреевой, В.С. Агеева. М., 1987. – С. 145-153.
- 12 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. - М.: Класс, 2004. - 284 с.
- 13 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю.Е. Алешина. – М.: Класс, 2011. – 243 с.
- 14 Алешина Ю.Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни: дис. ... канд. психол. наук – М., 1985. – С. 38-42.
- 15 Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. - 360 с.
- 16 Спиваковская А.С., Луценко А.М., Евдолюк В.М. Психологический портрет участников групп ВДА удовлетворенных и неудовлетворенных своей актуальной семейной жизнью // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции под

редакцией О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной. - Т. 1. - Урал. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2018. - С. 33–38.

17 Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи : монография / Э. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 656 с.

18 Федотова Н.Ф. Глава семьи: мотивы признания / Н.Ф. Федотова // Психология семьи : сборник статей / сост. Т.П. Гаврилова. – Москва : Вопросы психологии, 2002. – С. 8-16.

19 Арутюнян М.Ю. «Маленький Ганс» как случай семейной терапии // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. - №2. – С. 1-10.

20 Бурова С.Н., Демидова А.В. Тенденции исследования семьи в советский и постсоветский период // Социологические исследования. - №12. – 2008. – С. 97-103.

21 Гурко Т.А., Тарченко В.С. Динамика брачных установок и планов студентов // Социологические исследования. - 2019. - № 7. - С. 102-113.

22 Гурко Т.А. Представления студентов в отношении родительства и социальных ролей мужчин и женщин // Социологическая наука и социальная практика. - 2019. - № 2. - С. 65-80.

23 Янкова З.А. Городская семья; АН СССР. Ин-т социологических исследований. Сов. социол. ассоциация. - М.: Наука, 1979. - 184 с.

24 Бодалев А.А. Личность и общение. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 328 с.

25 Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: МГУ, 1987. – 175 с.

26 Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. - Киев : Лыбидь, 1990. - 191 с.

27 Северина А.Ф. Ждем помощи от психологов / А.Ф. Северина // Психологические проблемы семьи. Психологический журнал. - 1981. - Т.2. - № 2. - С. 116-117.

28 Волков А.Г. Брак и семья // Население СССР: Справочник. - М. : Политиздат, 1983. - С.79-101.

29 Выготский Л.С. Лекции по психологии. – СПб.: Союз, 2018. – 148 с.

30 Тавит А.Ю. Роль родителей в обеспечении благополучия брака детей : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Тарт. гос. ун-т. - Тарту, 1989. - 17 с.

31 Тийт Э.А. Нравственные основы молодой семьи [Текст] : В помощь лектору, пропагандисту, докладчику. - Москва: б. и., 1979. - 36 с.

32 Анварова Е.Ю. Супружеский конфликт как проблема исследования // Символ науки. – №7. - 2020. – С. 81-82.

33 Андреева Т.В. Психология современной семьи: монография / Т.В. Андреева. – СПб. : Речь, 2015. – 428 с.

34 Антонов А.И. Микросоциология семьи. : М.: Инфра-М, 2005. - 368 с.

35 Аугустинавичюте А.А. Исследования психологической совместимости в семье. // В сб. «Семья и личность (психолого-педагогические, социологические и медико-психологические проблемы)». Тез.докл. Всесоюзной конференции в г. Гродно. - М., 1981. - С. 27-57.

36 Волков А.Г. Имитационная модель динамики семейной структуры населения / В соавт. с Е.Л. Сороко // Всесоюз. науч. совещание "Доходы и потребление семей" (семья и благосостояние народа в развитом социалистическом обществе). 30 мая - 2 июня 1983. Цахкадзор: Проблемы анализа моделирования благосостояния и воспроизводства семей. - Ереван, 1983. - С.83-87.

37 Диагностика супружеских отношений. – Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования. – Краснодар, 2015. - С. 45-61.

38 Кочарян А. Фролова Е. Бару И. Бібліографічний опис для цитування: Кочарян А.С. Феноменология нарушений межличностных отношений / А. С. Кочарян, Е. В. Фролова, И. А. Бару // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. - 2011. - № 985, вип. 48. - С. 73-77.

39 Ильин Е.П., Психология доверия. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.

40 Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. – М.: Медицина, 1991. – С. 47.

41 Лукин Ю.Ф. Конфликтология : управление конфликтами : Учебник для вузов. - Ю.Ф. Лукин. - М. : Академический Проект ; Гаудеамус, 2007. – С. 101-113.

42 Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. - 7-е изд., перераб. - СПб.: Питер., 2020. - 560 с.

43 Бобрышов С.В., Ивакина В.В. Конфликты в сфере семейных отношений: социально-психологический аспект: учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2017. – 194 с.

44 Анцупов, А.Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – М., 2009. – С. 86.

45 Залыгина Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / Н.А. Залыгина, Я.Л. Обухов, В.А. Поликарпов. - Минск: ПроPILEI, 2004. – С. 27.

46 Борцов Ю.С. Семейные конфликты как угроза стабильности российской семьи // Гуманитарий юга России. – 2019. - Т.8. - №2. – С. 3.

47 Юркевич Н.Г. Избранные труды. – Минск: Редакция журнала «Промышленно-торговое право», 2015. – С. 45-52.

48 Ковалев С.В. Семья и как в ней уцелеть. Интернет-ресурс <https://psy-in.ru/articles/semya-i-kak-ej-utselet>

49 Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. 6-е изд. - СПб.: Питер, 2015. - 528 с.

50 Зайцева Т.В., Зуб А.Т. Теория психологического тренинга. – М.: ид «Форум»: инфра-м, 2012. – 336 с.

51 Ткачева В.В. О некоторых проблемах семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии // Дефектология. – 1998. – № 4. - С. 17-26.

52 Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: новейший справочник психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. Эксмо, 2008. – С. 347.

53 Резников В.Е. Социально-психологическая типология конфликтного взаимодействия супругов. Диссертация к.пс.н, 19.00.05, Минск., 1991. – С. 15.

54 Пирен М.И. Конфликтология : учебник / М. И. Пирен. –М. : МАУП, 2013. – 360 с.

55 Кочетов А.И. Начало семейной жизни / А.И. Кочетов, А.А. Логинов // Мужчина и женщина: отношения полов. – Мн.: Польша, 2009. – 447 с.

56 Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб., 2001. – С. 73.

57 Гришина Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб. : Питер, 2015. – 544 с.

58 Левкович В. Методика диагностики супружеских отношений / В. Левкович, О. Зуськова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 128-134.

59 Сахибгареева Л.М. Проблемы возрастной периодизации // В сборнике: Open innovation. – 2017. – С. 171-173.

60 Торохтий В.С. Актуальные проблемы современной социальной педагогики : Избранные статьи. - М.: МГППУ, 2011. - 280 с.

61 Качанова О.И. Семейные кризисы и пути их преодоления // Молодой ученый. - 2011. - №10. - Т. 2. - С. 141-145.

62 Семья. Социально-психологические и этические проблемы : справочник / В.И. Зацепин, Л.М. Бучинская, И.Н. Гавриленко [и др.] – М. :, 1990. – С. 43.

63 Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – СПб. : Речь, 2001. – 289 с.

64 Хатуева М.С., Эскурханова Л.Т. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов // Вопросы студенческой науки. – Выпуск 11 (39). – ноябрь., 2019. – С. 392.

65 Влади́н В., Капустин Д. Гармония семейных отношений. – М., 1988. – С. 59.

66 Светлов, В.А. Современное введение в конфликтологию. М.: Нобель пресс. 2013. – С. 72.

67 Овсянникова Е.А. Удовлетворенность браком супругов и их взаимоотношения с детьми // Молодой ученый. – 2017. - №1. – С. 411-414.

68 Смирнова Т.В. Модели взаимодействия супругов и их удовлетворенность браком. - дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.05. – СПб., 2005. – 204 с.

69 Артамонова Е.И. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. Гриф УМО ВУЗов России. - М., 2008. – С. 106.

70 Балдина Л.Л. Удовлетворенность браком в системе родительно-детских и супружеских отношений // Вестник ПГГПУ. – Серия 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – С. 125-136.

71 Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. - М.: «Класс», 1998. - 304 с.

72 Серебрякова К.А. Психологическое консультирование в работе школьного психолога: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / К. А. Серебрякова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 288 с.

73 Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. - 2-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 1024 с.

74 Краткий психологический словарь: научное издание / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2-е изд., расш., испр. и доп. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. - 512 с. – (Словари).

75 Колпачников В.В. Общее введение в индивидуальное психологическое консультирование / В.В. Колпачников // Вопросы психологии. – 1998. - № 6. - с. 35.

76 Алешина Ю. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Алешина. - М.: Класс, 2004. – 208 с.

77 Вачков И.В. Введение в профессию Психолог / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. - 464 с.

78 Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. - М.: «Академический проект», 1999. - 240 с.

79 Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. - СПб.: Речь, 2001. - 144 с.

80 В. Сатир Психотерапия семьи. - «Речь», СПб., 2006, 288с.

81 Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики. М: Независимая фирма «Класс», 2010.- 208с.

82 Айви А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэк-Даунинг. - М., 1999 - 487 с.

83 Витакер К. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте / К. Витакер, В. Бамберри; пер. с англ. А.З. Шапиро. - М.: Независимая фирма «Класс», 2001. – 176 с.

84 Браун Дж. Структурная семейная психотерапия / Дж. Браун, Д. Кристенсен // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. – 2007. - № 1.

85 Витакер К. Полуночные размышления семейного терапевта / К. Витакер; пер. с англ. М.И. Завалова. - М.: Независимая фирма «Класс», 1998. - 208 с.

86 Кратохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний. М: Медицина, 1991.- 336 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### **Тест-опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях», авторы Ю.Е. Алешина и Л.Я. Гозман.**

Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре. Методика разработана Ю.Е. Алешиной и Л.Я. Гозманом.

Методика представляет собой бланковый тест-опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер.

В качестве ответа респондентам (испытуемым) предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером (стороной в конфликте). Левый полюс шкалы – активное выражение несогласия, несогласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс – активное выражение согласия. Делениям шкалы ответов приписываются значения в баллах соответственно от «-2» до «+2».

Шкала имеет следующий вид:

- категорически не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ему и настаиваю на своем – (-2);
- не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю открытого обсуждения – (-1);
- ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий – (0);
- в целом согласна с тем, что муж делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать свое отношение – (1);
- полностью согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его и одобряю – (2).

#### Процедура проведения

Стимульный материал разработан отдельно для мужчин и для женщин. Обследование проходит каждый из супругов отдельно.



**Инструкция:** «В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, противоречия, столкновения интересов. Ниже приводятся достаточно типичные ситуации; такие (или почти такие же) возникают в каждой семье. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов, который в наибольшей степени близок к тому, как вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, т.к. в данном случае не может быть ответов «правильных» и «неправильных». Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался вам наиболее подходящим, и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне».

Обработка результатов

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить 8 сфер, в которых чаще всего происходят столкновения:

1. Проблемы отношений с родственниками и друзьями.
2. Вопросы, связанные с воспитанием детей.
3. Проявление стремления к автономии.
4. Нарушение ролевых ожиданий.
5. Рассогласование норм поведения.
6. Проявление доминирования одним из супругов.
7. Проявление ревности.
8. Расхождения в отношении к деньгам.

Все ситуации по данным основаниям группируются в восемь блоков следующим образом:

<b>Номера блока</b>	<b>Номера состояний</b>
<b>1</b>	1, 5, 8, 20
<b>2</b>	4, 11, 16, 23
<b>3</b>	6, 18, 21, 22
<b>4</b>	2, 12, 27, 29
<b>5</b>	3, 26, 28, 30
<b>6</b>	9, 25, 31, 32
<b>7</b>	13, 14, 17, 24
<b>8</b>	7, 10, 15, 19

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям «виновного в конфликте». Слово «вина» берется в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре.

В ситуациях №: 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта «виноват» респондент, а в ситуациях №: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

Интерпретация результатов:

Значения индексов меняются от  $-2$  до  $2$ .

Отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях;

Положительные – о позитивных реакциях.

Значения, близкие к  $1$  (или к  $-1$ ) подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях;

Значения, близкие к  $2$  (или к  $-2$ ) об активной позиции в данной ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к  $-2$ , тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям «виновного в конфликте». Слово «вина» мы берем в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую 1 часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре. В ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта «виноват» респондент, а в ситуациях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от  $-2$  до  $2$ . Отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительные – о позитивных реакциях. Д Значения, близкие к  $1$  (или к  $-1$ ) подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к  $2$  (или к  $-2$ ) об активной позиции в данной ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к  $-2$ , тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

Итак, результаты методики дают возможность охарактеризовать обследуемую пару по ряду параметров:

- наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений,
- степень согласия (или несогласия) в ситуациях конфликта,
- уровень конфликтности в паре.

Эти характеристики могут быть полезны как в исследованиях разных сторон супружеских взаимоотношений, так и при диагностике с целью дальнейшей коррекции.

Текст опросника (мужской вариант)

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей. Вы высказываете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...

2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном; Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной провести дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились Ваши совместные планы. Вы...

6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...

7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы...

8. Ваш друг делится с Вами и Вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний Вашей жены, на Ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что Ваши дела важнее, и жена должна сделать это, но она не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем Вы предполагали. Жена с самого начала скептически относилась к Вашим планам, а теперь очень сердита на Вас за непредвиденные расходы. Вы ...

11. У Вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет Вам мешать, а жена продолжает настаивать на своем. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с Вами поговорить и недовольна, что Вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...

13. С юности у Вас осталось множество друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к Вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока Вы ее ждали, Вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...

15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на Ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите жену помочь ребенку подготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своим делом и отправляет ребенка к Вам, говоря, что ей некогда. Вы...

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одной из Ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда Вы вернулись, высказала Вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что Вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но Вам не очень симпатичны. На Ваш взгляд, с ними было скучновато, но Вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как Вы вели себя с ее друзьями. Вы...

21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы ...

22. У Вас есть любимое увлечение, которому Вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Жена наказала ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы ...

24. В гостях Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы ...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о Ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Жена давно просила Вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала Вам свое недовольство, несмотря на то, что знает, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомая Вашей семьи уже не в первый раз подвела Вас, и Вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

29. У Вас плохое настроение, и Вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не замечает Вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

30. Приятельница жены позвонила и попросила Вас передать жене кое-что, как только та вернется домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что Ваша необязательность ставит ее в неловкое положение уже не в первый раз. Вы...

31. Вечером Вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются – Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете планы совместного отдыха с друзьями, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого Вашего предложения. Вы...

Текст опросника (женский вариант)

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей Вы высказываете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы...

2. Муж уже много раз обещал сделать Вам кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, муж, на Ваш взгляд, слишком резко начал говорить с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает. Вы...

5. Вы договорились выходной провести вместе дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились Ваши совместные планы. Вы...

6. У мужа плохое настроение. Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...

7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил их слишком много. Вы...

8. Ваша подруга делится с Вами и Вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на Ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы ...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что Ваши дела важнее, и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем Вы предполагали. Муж с самого начала скептически относился к Вашим планам, а теперь еще сердит на Вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У Вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы считаете, что ребенок будет Вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с Вами поговорить и недоволен, что Вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы ...

13. С юности у Вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к Вам в гости. У мужа все эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока Вы его ждали. Вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...

15. Вам кажется, что муж не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на Ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами, отправляет ребенка к Вам, говоря, что ему некогда. Вы...

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одним из Ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это не нравится. Вы...

18. Вы случайно встретили старую подругу, разговорились с ней, и она уговорила Вас зайти к ней домой. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда Вы вернулись домой, высказал Вам свое недовольство. Вы ...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что Вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но Вам не очень симпатичны. На Ваш взгляд, с ними было скучновато, но Вы пытались это не показать, а по дороге домой муж, неожиданно высказал свое недовольство тем, как Вы вели себя с его друзьями. Вы...

21. Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает этого. Вы...

22. У вас есть любимое увлечение, которому Вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Муж наказал ребенка, по Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы ...

24. В гостях у друзей Вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел рядом с ней, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы...

25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали подруге о своих семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Муж давно просил зашить ему брюки. Сегодня он хотел бы их надеть, но они остались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то, что знает, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомый Вашей семьи уже не в первый раз подвел Вас, и Вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

29. У Вас плохое настроение, и Вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями, сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает Вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...

30. Приятель мужа позвонил и попросил Вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером.

Муж был очень недоволен и резко сказал, что Ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...

31. Вечером Вы собираетесь вместе с мужем посмотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются – Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своем. Вы...

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отдыха. Муж неожиданно начинает резко выступать против Вашего предложения. Вы...

### **Тест-опросник «Межличностный семейный конфликт»,**

авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова.

Методика предназначена для диагностики супружеских затруднений. Процесс развития супружеских отношений и осознание партнерами характера этих отношений не всегда осуществляется одновременно. Авторами методики были выделены три группы семей:

- стабильные - успешно преодолевающие конфликт;
- проблемные – слабо преодолевающие конфликт при наличии позитивной семейной мотивации;
- нестабильные – не преодолевающие конфликт при наличии негативной семейной мотивации.

Если расположить все семьи в континиуме "стабильные - нестабильные", то можно отметить, что в полной мере осознание характера взаимоотношений произошло только у пар со сложившимися стабильными и с практически прекратившимися отношениями, т.е. в стабильных и не стабильных семьях. Исследование показало, что в этих типах семей супруги вполне адекватно оценивают сложившиеся у них взаимоотношения. У части семей процесс формирования отношений опережает процесс их осознания. Затруднения в развитии супружеских отношений, вызванные нередко психологической и моральной незрелостью вступающих в брак, не всегда адекватно осознаются супругами. Иногда еще развивающиеся отношения субъективно могут восприниматься ими как прекращающиеся, что побуждает определенную часть молодых семей принимать необоснованное решение о прекращении супружеских отношений.

Супружеский конфликт можно рассматривать на различных уровнях взаимодействия супругов:

- уровне взаимоотношений (стадия скрытого конфликта) и поведенческом уровне в форме вербального и реального конфликтного поведения (стадия открытого конфликта).



На поведенческом уровне конфликтные отношения проблемной семьи и процесс адаптации супругов нестабильной семьи не всегда различаются как самими супругами, так и окружающими. Необходима диагностическая процедура, которая позволила бы отнести супружескую пару к определенной группе семей. Для решения вышеизложенной задачи и была разработана методика Межличностного Семейного Конфликта.

Методика представляет собой набор 5-балльных шкал, составляющих опросник из 168 пунктов.

Их содержание интегрировано в следующих сферах жизнедеятельности семьи:

- 1) семейные роли;
- 2) потребность в общении;
- 3) познавательные потребности;
- 4) материальные потребности;
- 5) потребности в защите "Я-концепции";
- 6) культура общения;
- 7) взаимная информированность;
- 8) уровень моральной мотивации;
- 9) проведение досуга;
- 10) частота конфликтов и способы их разрешения;
- 11) субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком.

Анкеты заполняются супругами независимо друг от друга, которые оценивают свое согласие или несогласие с утверждениями анкеты. В основе конфликта лежат рассогласования между представлениями супругов относительно собственных потребностей и потребностей партнера, между представлениями и ожиданиями одного по отношению к другому.

#### АНАЛИЗ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Супружеская пар характеризуется в следующей последовательности.

I. Определяется тип супружеской пары (стабильная, нестабильная, проблемная).

С этой целью:

- 1) анализируется соотношение О, О1 и С;
- 2) вычисляется Исм;
- 3) рассматривается соотношение О и С;
- 4) рассматривается соотношение О и О1;
- 5) анализируется средний уровень О, О1 и С;

- б) определяется уровень конфликтности;
- 7) анализируется уровень моральной мотивации;
- 8) анализируется степень удовлетворенности браком.

II. Выявляются особенности потребностных сфер супругов и их сочетания в данной диаде. Для этого изучается иерархия потребностных сфер супругов, а также степень удовлетворенности в браке их ведущих потребностей.

III. Оценивается конфликтность супружеской пары. С этой целью определяются конфликтогенные зоны; частота конфликтов между супругами и способы их разрешения.

Анализ полученных данных позволяет оценить характер супружеских отношений в данной семье, личностные особенности супругов, наличие конфликтов и специфику их проявления в различных сферах жизнедеятельности семьи.

### **Тест-опросник «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян.**

#### **Назначение методики**

Методика позволяет диагностировать восприятие и понимание супругами друг друга и конфликтной ситуации, а также индивидуально-специфические защитные паттерны супругов.

#### **Описание методики**

Опросник состоит из 89 утверждений, которые "работают" на 8 шкал: неконструктивные установки на брак, депрессия, протективные механизмы, дефензивные механизмы, агрессия, соматизация тревоги, фиксация на психотравме, контрольная шкала. Большая часть утверждений была сформулирована автором, ряд утверждений был взят из ММРІ, а также из опросника Р. Нигневицкого по диагностике личностной ригидности (Залевский Г.В., 1976).

**Инструкция:** "Цель опросника - выяснить Ваши взгляды относительно некоторых семейных проблем. Вам предложен ряд утверждений. Если Вы согласны с утверждением, то поставьте в опросном листе знак "+" против соответствующего номера утверждения; если же Вы не согласны, поставьте знак "-". Избегайте ответов типа "затрудняюсь ответить". Вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому представьте себе типичные ситуации, обычные для Вас, не задумываясь над деталями.

Помните, что "плохих" и "хороших" ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Мы знаем, что Вам будет трудно, но попытайтесь ответить как можно искреннее.

Ответ долго не обдумывайте — давайте первый приходящий в голову. Не пропускайте ничего, обязательно отвечайте подряд на каждый вопрос".

### Текст методики

1. Нельзя не считаться с настроением жены/мужа.
2. Я редко испытываю чувство вины.
3. Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня жена/муж: каких слов, дел и т.п.
4. В последнее время у меня часто что-либо болит.
5. После ссор я быстро прихожу в себя.
6. В последнее время у меня часто бывает такое чувство, будто голова стянута обручем.
7. Никогда не случилось, чтобы я нетактично поступил/ла по отношению к преподавателю.
8. Редко случается так, что я упрекаю жену/мужа в прошлых ошибках.
9. Я не имею никаких недостатков.
10. Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к жене/мужу в зависимости от требования ситуации.
11. Я почти никогда не ввязываюсь в ссоры в публичных местах (в очереди, автобусе, кинозале и т.п.).
12. В последнее время меня часто беспокоит желудок.
13. Меня стали раздражать знакомые, друзья, и я стал/ла чаще с ними ссориться.
14. Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.
15. Я часто сам/а себе неприятен/на.
16. За зло, которое мне причиняет жена/муж, я плачу ей/ему тем же.
17. Никогда не опаздывал/ла на работу или на учебу.
18. Временами мне так и хочется выругаться.
19. У моей/го жены/мужа практически нет достоинств.
20. Жена/муж часто намеренно хочет меня обидеть.
21. Я обычно очень тщательно, в деталях продумываю сложившуюся семейную ситуацию.
22. Если семейная жизнь не сложилась, то лучше сразу развестись.
23. У нас в семье все в порядке, и я не пойму, почему моя/и жена/муж недовольна/ен.
24. У меня редко бывает плохое настроение.
25. Когда жена/муж меня очень обижает, я не могу долго этого забыть.
26. Вообще я неплохой человек, но жена/муж не достойна/ен хорошего отношения к себе.
27. Мне часто жалко себя.
28. За последнее время состояние моего здоровья не ухудшилось.
29. Я не желаю обсуждать с женой/мужем мои недостатки: у нее/него хватает своих.
30. Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над женой/мужем.
31. Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с женой/мужем, стараюсь не замечать ее/его.

32. Меня многое интересует, я человек любознательный.
33. Порой у меня возникает такое чувство, что я больше не участник семейных ссор и конфликтов, я как бы их наблюдатель.
34. Никакие дела (работа, учеба и т.п.) не снижают моего внутреннего напряжения, не позволяют хоть на время забыть семейные проблемы.
35. В жизни не было ни одного случая, чтобы я нарушил/ла обещание.
36. Я часто уступаю жене/мужу, чтобы улучшить наши отношения.
37. Часто бывает так, что я долго не разговариваю с женой/мужем.
38. Считают, что любые кардинальные решения семейной проблемы опасны и неэффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, чтобы было возможно жить вместе.
39. Несколько раз в неделю меня стали беспокоить неприятные ощущения под ложечкой.
40. Все кажется мне каким-то серым, безликим и одинаковым.
41. Все, что происходит у меня в семье, ужасно неприятно, но я не одинок/а в своих проблемах (у многих так), и это меня несколько успокаивает.
42. Я мог/ла бы простить обиду, нанесенную мне женой/мужем, но не забыть ее.
43. У меня почти никогда не бывает желания крушить и ломать все вокруг.
44. Я часто задумываюсь, как на моем месте поступил бы другой человек.
45. В семейной жизни я всегда руководствуюсь благими намерениями, и странно, что жена/муж этого не понимает.
46. Иногда я люблю немного прихвастнуть.
47. Я понимаю тех людей, которые отдают значительную часть времени семье.
48. Я часто думаю о том, что детский период моей жизни был самым лучшим, и хочется снова стать ребенком.
49. Современный брак не имеет никакой ценности: обычно люди вступают в брак лишь по необходимости.
50. Мои мысли и действия бывают часто замедленны.
51. Предпочитаю уклоняться от выяснения отношений с женой/мужем.
52. У меня редко возникают раздражение и гнев по отношению к жене/мужу.
53. Из-за постоянных ссор с женой/мужем я зол/зла на весь мир: могу выместить раздражение на всяком, кто "подвернется под руку".
54. Иногда в голову приходят такие мысли, в которых никому не хочется признаваться.
55. Современные женщины/мужчины не могут быть хорошими женами/мужьями.
56. В последнее время я стала часто "ощущать" свое сердце.

57. Обычно я не говорю жене/мужу, что мы очень разные по характеру, темпераменту, интересам.
58. Жизнь неженатых/незамужних мужчин/женщин имеет значительные преимущества.
59. В последнее время я значительно больше стал(ла) интересоваться тем, как укрепить свое здоровье (диетой, бегом, йогой и т.п.).
60. Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с женой/мужем.
61. Я редко грущу.
62. Сложившаяся семейная ситуация меня угнетает, но я считаю себя не в состоянии что-либо предпринять.
63. Обычно я заранее продумываю, как себя вести в сложной семейной ситуации.
64. Некоторые считают, что я бываю слишком строг/а к мнениям жены/мужа, но я уверен/а, что она/он этого заслуживает.
65. Я всегда пытаюсь понять жену/мужа, несмотря даже на то, что она/он таких попыток не предпринимает.
66. В последнее время я стал/а больше заботиться о своем здоровье.
67. Большинство проблем, возникающих в семейной жизни, не имеет однозначного решения.
68. Мне нравятся люди, с которыми мне приходилось встречаться, даже те, которым я не симпатичен/на.
69. Порой я могу причинять душевную или физическую боль жене/мужу.
70. В моей семье не все благополучно, но я верю, что все будет так, как суждено.
71. Ничего особенного не произошло: поскадалили, поссорились, в жизни всякое бывает.
72. Я почти всегда могу сдержаться и не наговорить лишнего, не сделать жене/мужу неприятное.
73. Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда отвечаю в тот же день.
74. В последнее время я часто и без причин стал(а) наказывать сына (дочь).
75. Я часто ощущаю свою бесполезность и бессилие.
76. На работе я почти никогда не ввязываюсь в ссоры и конфликты с сотрудниками и начальством.
77. Мне совсем не хочется, чтобы меня пожалели, посочувствовали мне.
78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям своей/его жены/мужа.
79. Иногда я люблю посмеяться, слушая неприличные шутки, остроты.
80. Я редко чувствую усталость.

81. Мои знакомые считают, что я не совсем правильно оцениваю семейную ситуацию: чрезвычайно упрощаю ее или, наоборот, усложняю.
82. Я часто злюсь на своих родителей и ссорюсь с ними.
83. Я ничего не могу сделать для улучшения семейной ситуации: это зависит не от меня, а является проявлением общей закономерности, характерной для современной семьи.
84. Хочется уехать, забыться.
85. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся жене/мужу.
86. Иногда случается, что я говорю неправду.
87. Я способен/на многое сделать.
88. Мне часто говорят, что я неправильно понимаю свою/его жену/мужа.
89. У меня часто бывает ощущение физической слабости.

### **Ключ**

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл.

1. Неконструктивные установки на брак:
2. "+" - 14, 22, 29, 38, 51, 85
3. "-" - 1, 8, 36, 44, 57, 65
4. 2. Депрессия:
5. "+" - 15, 27, 40, 50, 75, 89
6. "-" - 2, 24, 32, 61, 80, 87
7. 3. Протективные механизмы:
8. "+" - 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88
9. "-" - 3, 21, 63, 77
10. 4. Дефензивные механизмы:
11. "+" - 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83
12. "-" - 34, 47
13. 5. Агрессия:
14. "+" - 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82
15. "-" - 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78
16. 6. Соматизация тревоги:
17. "+" - 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66
18. "-" - 28
19. 7. Фиксация на психотравме:
20. "+" - 20, 25, 37, 42, 64
21. "-" - 5, 10, 67

22. 8. Контрольная шкала:

23. "+" - 7, 9, 19, 35, 68, 73

24. "-" - 46, 54, 79, 86

Описание 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, выражающие 3 вида депрессии: классическую ("заторможенность", замедленность аффекта и интеллекта), астеническую (слабость, вялость и т.п.) и апатическую (снижение интереса, безразличие), а также чувство вины, которое может включаться в депрессию.

Шкала протективных механизмов (ПМ) диагностирует тот тип защит, который приводит к недопущению в сознание психотравмирующей информации (вытеснение, отрицание затруднений, регрессия и т.п.).

Шкала дефензивных механизмов (ДМ) диагностирует тот тип защит, который обозначен как "реинтерпретативная активность" — психотравмирующая информация допускается в сознание за счет ее искаженной реинтерпретации (рационализация, изоляция, интеллектуализация и т.п.).

В шкалу агрессии (А) вошли утверждения, связанные как с прямой физической и вербальной агрессией, так и со смещенной.

В шкалу соматизация тревоги (СТ) включены утверждения, касающиеся общей соматизации (голова — сердце — желудок, общая озабоченность здоровьем).

Шкала фиксации на психотравме (Ф) включает утверждения, свидетельствующие о "застревании" аффекта и интеллекта на психической травме.

Шкалы опросника являются внутренне согласованными, функционально независимыми.

Контрольная шкала интерпретируется по сырым баллам. Если пациент, набирает 6 и более баллов, то опросник не интерпретируется. В противном случае необходимо подсчитать полученные данные ("сырые" баллы) и перевести их в Т-показатели по каждой шкале (см. таблицу № 1).

Таблица № 1

Перевод "сырых" баллов в Т-шкалу

"Сырые" баллы	Т - баллы						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
0	25	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	51	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13	80		75				
14			79				

Если испытуемый набрал менее 30 баллов, то выраженность признака низкая, если 30-40 баллов — наблюдается средняя выраженность признака с тенденцией к низкой, 60-70 баллов – средняя с тенденцией к высокой выраженности, свыше 70 баллов – признак ярко выражен.

### **Тест-опросник «Удовлетворенность браком» (ОУБ),**

авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко

(факультет психологии МГУ).

*Тест-опросник удовлетворенности браком* (Столин и др., 1984) предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности – неудовлетворенности, а также согласования – рассогласования удовлетворенности браком в конкретной супружеской паре. Опросник применяют индивидуально в консультативной практике и при исследовании той или иной социальной группы.



Опросник содержит 24 утверждения, и каждому из них соответствуют три возможных варианта ответов: а) верно, б) неверно, в) не знаю. В тексте опросника они могут даваться в разных формулировках и в другом порядке. Испытуемый, читая опросник, выбирает один из вариантов ответа.

*Тест опросника*

1. Когда люди долго живут вместе друг с другом, как это происходит в браке, они неизбежно со временем теряют остроту восприятия друг друга, а их взаимопонимание нарушается:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

2. Ваши отношения с супругом (супругой) приносят вам:

а) беспокойство и страдание, б) затрудняюсь ответить, в) радость и удовлетворение.

3. Родственники и друзья оценивают ваш брак как:

а) удачный, б) нечто среднее, в) неудачный.

4. Если бы вы могли, то немалое изменили бы в характере вашего супруга (супруги):

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

5. Одна из проблем современного брака состоит в том, что со временем все становится в нем менее привлекательным, в том числе сексуальные отношения с супругом (супругой):

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

6. Когда вы сравниваете вашу семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, то вам кажется, что вы: а) несчастнее других, б) трудно сказать, в) счастливее других.

7. Жизнь без семьи и близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

8. Я считаю, что без меня жизнь моего супруга (супруги) была бы неполноценной:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

9. Большинство людей обманывается в своих ожиданиях относительно брака:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

10. Вы давно уже думаете о разводе, и только ряд обстоятельств мешает вам принять решение:

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

11. Если бы вам вновь пришлось вступить в брак, то вашей женой (мужем) стал бы:

а) другой человек, б) не знаю, в) тот же самый человек.

12. Вы гордитесь тем, что рядом с вами находится такой человек, как ваш супруг (супруга):

а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

13. Недостатки моего супруга (супруги), к сожалению, перевешивают его (ее) достоинства:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

14. Основные помехи для нашей счастливой жизни кроются в характере моего супруга (супруги):

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

15. Первоначальные чувства, с которыми вы вступали в брак, со временем усилились:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

16. Брак уменьшает творческий потенциал человека и его возможности:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

17. Мой супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

18. В моем браке с эмоциональной поддержкой друг друга не все, к сожалению, обстоит благополучно:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

19. Мне кажется, что мой супруг (супруга) часто делает глупости: говорит невпопад, неуместно шутит и т. п.:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

20. Моя семейная жизнь мало зависит от моей воли:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

21. Моя семейная жизнь оказалась не такой, какую я ожидал(а):

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

22. Не правы те, кто полагает, что человек в семье не может рассчитывать на уважение к себе:

а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.

23. Как правило, общество моего супруга (супруги) доставляет мне удовольствие:

а) согласен, б) не знаю, в) не согласен.

24. В моей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

а) верно, б) не знаю, в) неверно.

**Обработка и оценка результатов:** Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») – 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов.

**Ключевые ответы:** 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

По сумме полученных баллов удовлетворенность браком оценивается следующим образом:

0 – 16 баллов – полная неудовлетворенность;

17 – 22 балла – значительная неудовлетворенность;

23 – 26 баллов – скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность.

27 – 28 баллов – частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.

29 – 32 балла – скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность.

33 – 38 баллов – значительная удовлетворенность.

39 – 48 баллов – практически полная удовлетворенность.

### **Тест Лири для диагностики межличностных отношений,**

автор Томас Лири.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

**Инструкция.** Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте ее знаком «плюс» или напишите напротив нее «да». Если не соответствует – ничего не пишите.

Одновременно или последовательно можно оценить предложенные характеристики с точки зрения "Я - в идеале" (каким хотите быть), а также того, как подходят эти характеристики какому-либо интересующему вас человеку - "мой партнер". Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте.

### **Опросник**

- I 1. Другие думают о нем благосклонно
- 2. Производит впечатление на окружающих
- 3. Умеет распоряжаться, приказывать
- 4. Умеет настоять на своем
- II 5. Обладает чувством достоинства
- 6. Независимый
- 7. Способен сам позаботиться о себе
- 8. Может проявлять безразличие
- III 9. Способен быть суровым
- 10. Строгий, но справедливый
- 11. Может быть искренним
- 12. Критичен к другим
- IV 13. Любит поплакаться
- 14. Часто печален
- 15. Способен проявлять недоверие
- 16. Часто разочаровывается
- V 17. Способен быть критичным к себе
- 18. Способен признать свою неправоту
- 19. Охотно подчиняется
- 20. Уступчивый
- VI 21. Благодарный
- 22. Восхищающийся, склонный к подражанию
- 23. Уважительный
- 24. Ищущий одобрения
- VII 25. Способен к сотрудничеству
- 26. Стремится ужиться с другими
- 27. Дружелюбный, доброжелательный
- 28. Внимательный, ласковый

- VIII 29. Деликатный  
30. Одобряющий  
31. Отзывчивый на призывы о помощи  
32. Бескорыстный
- I 33. Способен вызвать восхищение  
34. Пользуется у других уважением  
35. Обладает талантом руководителя  
36. Любит ответственность
- II 37. Уверен в себе  
38. Самоуверен, напорист  
39. Деловитый, практичный  
40. Любит соревноваться
- III 41. Строгий и крутой, где надо  
42. Неумолимый, но беспристрастный  
43. Раздражительный  
44. Открытый, прямолинейный
- IV 45. Не терпит, чтобы им командовали  
46. Скептичен  
47. На него трудно произвести впечатление  
48. Обидчивый, щепетильный
- V 49. Легко смущается  
50. Не уверенный в себе  
51. Уступчивый  
52. Скромный
- VI 53. Часто прибегает к помощи других  
54. Очень почитает авторитеты  
55. Охотно принимает советы  
56. Доверчив и стремится радовать других
- VII 57. Всегда любезен в обращении  
58. Дорожит мнением окружающих  
59. Общительный, уживчивый  
60. Добросердечный

- VIII 61. Добрый, вселяющий уверенность  
62. Нежный, мягкосердечный  
63. Любит заботиться о других  
64. Бескорыстный, щедрый
- I 65. Любит давать советы  
66. Производит впечатление значимости  
67. Начальственно-повелительный  
68. Властный
- II 69. Хвастливый  
70. Надменный и самодовольный  
71. Думает только о себе  
72. Хитрый, расчетливый
- III 73. Нетерпим к ошибкам других  
74. Своекорыстный  
75. Откровенный  
76. Часто недружелюбен
- IV 77. Озлобленный  
78. Жалобщик  
79. Ревнивый  
80. Долго помнит свои обиды
- V 81. Склонный к самобичеванию  
82. Застенчивый  
83. Безынициативный  
84. Кроткий
- VI 85. Зависимый, несамостоятельный  
86. Любит подчиняться  
87. Предоставляет другим принимать решения  
88. Легко попадает впросак
- VII 89. Легко поддается влиянию друзей  
90. Готов довериться любому  
91. Благорасположен ко всем без разбору  
92. Всем симпатизирует

- VIII 93. Прощает все  
94. Переполнен чрезмерным сочувствием  
95. Великодушен, терпим к недостаткам  
96. Стремится покровительствовать
- I 97. Стремится к успеху  
98. Ожидает восхищения от каждого  
99. Распоряжается другими  
100. Деспотичный
- II 101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам)  
102. Тщеславный  
103. Эгоистичный  
104. Холодный, черствый
- III 105. Язвительный, насмешливый  
106. Злой, жестокий  
107. Часто гневлив  
108. Бесчувственный, равнодушный
- IV 109. Злопамятный  
110. Проникнут духом противоречия  
111. Упрямый  
112. Неверчивый, подозрительный
- V 113. Робкий  
114. Стыдливый  
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться  
116. Мягкотелый
- VI 117. Почти никогда и никому не возражает  
118. Навязчивый  
119. Любит, чтобы его опекали  
120. Чрезмерно доверчив
- VII 121. Стремится сыскать расположение каждого  
122. Со всеми соглашается  
123. Всегда дружелюбен  
124. Любит всех

VIII 125. Слишком снисходителен к окружающим

126. Стараются утешить каждого

127. Заботится о других в ущерб себе

128. Портит людей чрезмерной добротой

### **Обработка результатов и интерпретация**

Обратите внимание, что список характеристик разбит на блоки с I по VIII по 4 вопроса в каждом блоке. Блоки с I по VIII повторяются, отвечающий "проходит" их 4 раза. Оценив наличие у себя всех предложенных 128 характеристик, суммируйте количество "+" по каждому блоку. Выпишите результат:

I блок - ... баллов (т.е. общая сумма плюсов при ответе на I блок, который встречается 4 раза);

II блок - ... баллов и так до VIII блока.

Если вы оценивали несколько личностей "Я-сейчас", "Я-в идеале", "Мой партнер", то к каждой оцениваемой личности необходим свой отдельный подсчет баллов (количества "+") по каждому блоку.

Как уже отмечалось выше, для представления основных социальных ориентаций Т.Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы.

В этом круге по горизонтальной оси располагается результат ориентации "агрессивность-дружелюбие", а по вертикали - "доминирование-подчинение". В свою очередь эти секторы разделены на восемь - соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе результаты человека к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность межличностного (социального) поведения.

По результатам можно провести анализ адаптивного поведения человека в выстраивании межличностных отношений.

Интерпретация полученных результатов проводится по следующей схеме:

- низкое адаптивное поведение 0-4 балла;
- умеренное адаптивное поведение 5-8 баллов;
- высокое экстремальное поведение 9-12 баллов;
- экстремальное до патологии поведение – 13-16 баллов.



Полученные баллы по каждому ответу переносятся на диаграмму. При этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данному блоку (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

Итак, результат тестирования представлен в виде заштрихованной части на диаграмме. Это личностный профиль испытуемого по данному тесту. По следующим формулам рассчитываются показатели по двум основным факторам: "доминирование" и "дружелюбие".

Доминирование равно  $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$

Дружелюбие =  $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$

Определите, какой показатель преобладает у вас.

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения диаграмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейных консультаций, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

**Спасибо за участие в исследовании!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику

«Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»

(Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) – 1 группа

№	Пол	Проблемы отношений с родственниками и друзьями	Вопросы, связанные с воспитанием детей.	Проявление стремления к автономии.	Нарушение ролевых ожиданий.	Расхождение норм поведения.	Проявление доминирования одним из супругов.	Проявление ревности.	Расхождения в отношении к деньгам.
1	Ж	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	-0,3	0,3	-0,3
2	М	0,0	-0,8	0,8	-0,3	0,0	0,0	0,8	0,8
3	Ж	-0,5	-0,5	-0,5	-0,3	0,5	-0,3	-1,3	-0,8
4	М	0,0	-0,3	0,0	-0,3	-0,3	-1,3	0,5	0,3
5	Ж	-2,0	-0,5	-1,5	-0,8	-0,5	-1,3	0,3	-1,3
6	М	-0,8	-0,3	-0,5	-2,3	-2,0	-1,5	-0,5	-1,8
7	Ж	-0,8	0,3	0,0	-1,0	0,3	-0,5	0,0	-0,8
8	М	-1,3	0,0	-1,8	-1,5	-0,5	-0,8	-0,3	-1,3
9	Ж	-1,0	0,8	0,0	-0,5	1,0	-1,0	-1,0	-0,8
10	М	-1,8	-1,0	-0,5	-1,3	-0,3	-1,5	-1,3	-1,0
11	Ж	-0,8	0,0	0,0	-0,3	-0,8	-0,8	0,3	0,8
12	М	-0,8	0,8	-0,3	0,5	0,0	0,3	1,3	-1,3
13	Ж	-1,0	-0,3	0,5	-0,5	0,5	-1,0	0,0	-0,8
14	М	-0,3	-0,5	0,3	-0,3	-0,5	0,0	-0,5	-0,8
15	Ж	-1,0	-0,3	0,5	-0,5	0,5	-1,0	0,0	-0,8
16	М	-0,8	-0,3	-0,3	-1,0	0,0	-1,3	-0,5	-0,8
17	Ж	-1,0	-0,3	-0,3	-0,5	0,0	0,0	0,3	-1,0
18	М	-0,8	-0,8	-0,3	-0,3	0,3	-0,8	-0,5	-1,0
19	Ж	-0,8	-1,5	-0,5	0,5	-0,3	0,8	1,0	0,8
20	М	-0,3	-0,5	-1,5	-1,0	-0,3	-0,5	-0,5	-0,8

21	Ж	-0,8	-0,3	0,3	-0,8	0,0	-0,5	0,3	-1,0
22	М	-0,5	1,0	-0,8	-0,5	1,0	0,5	1,0	0,5
23	Ж	-0,5	0,5	-0,3	-0,3	0,3	-1,3	-0,3	-1,0
24	М	0,5	-0,3	0,5	0,0	0,0	-0,5	-0,8	0,8
25	Ж	-1,3	0,5	-0,3	0,0	-0,3	-1,0	-0,3	-0,8
26	М	-0,8	0,0	-1,0	-0,3	-1,0	-0,8	-1,0	-1,0
27	Ж	0,0	0,5	-0,5	0,5	0,5	-0,5	-0,8	-0,3
28	М	-0,3	0,5	-0,5	-0,5	0,8	-0,5	-0,5	0,0
29	Ж	-1,0	-2,0	0,3	-1,0	-0,3	-2,0	-1,3	-0,8
30	М	-0,8	-0,3	-0,3	-1,0	0,0	-1,3	-0,5	-0,8

**Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»  
(Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман) – 2 группа**

№	Пол	Проблемы отношений с родственниками и друзьями	Вопросы, связанные с воспитанием детей.	Проявление стремления к автономии.	Нарушение ролевых ожиданий.	Расхождение норм поведения.	Проявление доминирования одним из супругов.	Проявление ревности.	Расхождения в отношении к деньгам.
1	Ж	-1,5	-1,5	0,0	-1,0	-0,3	-1,3	0,3	-1,0
2	М	-0,8	-0,8	-0,5	-1,0	-0,3	-1,0	0,0	-1,0
3	Ж	-1,0	0,0	-0,5	-0,5	-0,8	0,0	0,0	-0,8
4	М	-0,5	-0,3	-0,5	-0,3	0,3	-0,5	0,3	-0,5
5	Ж	-1,3	-1,5	0,0	-0,5	0,5	-1,0	-0,3	-0,8
6	М	0,0	0,5	-0,8	0,0	0,0	-1,5	-0,3	-1,0
7	Ж	-0,5	-1,3	-0,5	0,5	0,0	-0,5	0,8	-1,3
8	М	-0,5	-0,3	0,0	0,5	0,0	0,3	0,5	0,5
9	Ж	-1,5	0,0	0,0	-1,3	0,5	-0,3	0,8	0,0
10	М	-1,0	0,0	-0,5	-0,5	0,3	-1,3	0,8	0,3
11	Ж	0,0	0,0	-1,0	-0,5	-0,5	-0,5	-0,3	0,0
12	М	-1,5	-0,3	0,8	-0,5	-1,0	-1,0	-0,3	0,0
13	Ж	-0,8	-0,3	-0,5	-1,0	0,3	-0,8	-0,3	-0,5
14	М	-1,0	-0,3	-0,3	0,0	-0,3	-0,5	-0,3	0,0
15	Ж	-1,0	-0,8	-0,5	-0,8	0,3	-0,3	-0,5	-0,8
16	М	-1,5	-0,3	-1,3	-1,3	-0,5	-1,8	-1,0	-1,3
17	Ж	0,0	0,3	0,0	-0,8	0,8	-1,5	0,5	-0,8

18	М	-0,8	1,0	-0,3	0,3	1,0	-1,0	-0,3	-1,8
19	Ж	-0,8	-0,3	0,0	-1,8	0,3	-1,3	0,0	-1,8
20	М	-1,8	-0,3	-0,8	-0,8	0,3	-1,5	-1,0	-1,0
21	Ж	-0,5	0,3	-0,3	-0,3	0,0	-0,8	-1,0	-1,5
22	М	-0,8	-0,3	-0,3	-1,0	0,0	-1,3	-0,5	-0,8
23	Ж	-0,3	0,0	0,0	-2,0	0,8	-0,8	0,0	-1,5
24	М	0,0	-0,3	-0,5	0,0	-0,3	0,3	0,3	0,5
25	Ж	0,3	1,0	0,8	-0,3	1,5	-0,3	-0,5	0,8
26	М	-1,5	0,3	0,5	-0,8	1,3	-0,8	0,5	0,5
27	Ж	-1,0	-0,5	0,5	-1,0	-0,3	-0,8	-0,5	-1,3
28	М	-1,3	-1,8	-0,8	-2,0	-1,0	-2,0	-1,5	-0,5
29	Ж	-1,0	-0,3	0,5	-0,5	0,5	-1,0	0,0	-0,8
30	М	-0,8	-0,3	-0,3	-1,0	0,0	-1,3	-0,5	-0,8

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

**Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику  
«Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович,  
О.Э. Зюськова – 1 группа**

№	Пол	Семейные роли	Потребности в общении	Познавательные потребности	Материальные потребности	Потребности в защите «Я-концепции»	Культура общения	Взаимная информированность	Уровень моральной мотивации
1	Ж	1	4	1	3	4	2	1	2
2	М	3	2	2	1	5	1	3	1
3	Ж	3	1	1	1	4	5	1	2
4	М	4	5	2	1	3	3	5	1
5	Ж	4	2	1	1	3	5	1	1
6	М	1	2	1	1	1	3	2	1
7	Ж	3	4	2	1	3	4	2	1
8	М	1	3	4	1	1	5	2	1
9	Ж	3	3	2	4	3	2	1	5
10	М	1	1	2	5	2	1	3	1
11	Ж	4	2	1	4	1	3	1	1
12	М	5	5	2	1	5	3	1	3
13	Ж	4	2	1	2	1	3	2	1
14	М	2	3	1	4	1	1	1	2
15	Ж	1	1	1	3	2	1	3	4
16	М	3	1	3	2	2	1	3	1
17	Ж	3	2	1	1	3	1	2	4
18	М	5	1	3	2	1	1	1	3
19	Ж	4	1	4	5	1	1	3	4
20	М	5	1	4	2	1	5	1	2

21	Ж	4	1	1	1	3	1	3	1
22	М	5	1	3	1	1	1	1	3
23	Ж	4	3	1	4	1	5	1	1
24	М	2	1	1	3	1	5	2	1
25	Ж	1	4	1	5	1	1	1	1
26	М	1	4	2	1	5	1	2	1
27	Ж	4	2	1	5	1	1	1	3
28	М	3	2	1	1	5	1	1	2
29	Ж	4	4	2	4	5	1	2	1
30	М	4	2	1	1	1	3	1	3

№	Пол	Уровень моральной мотивации	Проведение досуга	Частота конфликтов и способы их разрешения	Субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком
1	Ж	1	1	3	1
2	М	4	2	1	1
3	Ж	5	1	1	3
4	М	4	2	1	2
5	Ж	1	1	1	3
6	М	2	1	1	4
7	Ж	4	2	1	1
8	М	1	4	2	2
9	Ж	1	3	2	1
10	М	4	3	2	5
11	Ж	3	2	1	3
12	М	4	3	2	2
13	Ж	3	1	1	1
14	М	5	1	1	5
15	Ж	1	2	2	1
16	М	3	1	1	1
17	Ж	4	1	1	1
18	М	2	5	1	4
19	Ж	2	1	3	4
20	М	5	1	3	1
21	Ж	4	2	1	1
22	М	5	1	1	1
23	Ж	5	2	1	2
24	М	4	2	3	2
25	Ж	4	3	2	1
26	М	2	1	1	1
27	Ж	3	1	4	3
28	М	4	2	1	1
29	Ж	3	1	1	3
30	М	4	2	1	3



**Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику**

**«Межличностный семейный конфликт», авторы В.П. Левкович, О.Э. Зюськова – 2**

**группа**

<b>№</b>	<b>Пол</b>	<b>Семейные роли</b>	<b>Потребности в общении</b>	<b>Познавательные потребности</b>	<b>Материальные потребности</b>	<b>Потребности в защите «Я-концепции»</b>	<b>Культура общения</b>	<b>Взаимная информированность</b>	<b>Уровень моральной мотивации</b>
1	Ж	4	3	4	2	5	5	2	4
2	М	4	5	2	4	5	3	3	4
3	Ж	5	2	2	3	5	4	4	3
4	М	4	2	4	5	1	3	4	5
5	Ж	5	3	2	2	2	5	5	3
6	М	4	2	1	5	3	2	5	5
7	Ж	5	5	5	2	2	4	5	2
8	М	1	3	2	2	1	5	2	2
9	Ж	4	3	2	2	1	1	4	5
10	М	4	2	1	1	4	2	1	5
11	Ж	3	3	5	3	2	1	3	4
12	М	5	4	2	3	4	4	4	5
13	Ж	4	2	2	3	1	4	3	2
14	М	4	1	5	4	3	5	2	5
15	Ж	4	4	4	5	2	5	4	5
16	М	2	1	5	3	2	1	5	3
17	Ж	4	5	5	3	3	5	3	1
18	М	5	2	4	5	2	5	3	5
19	Ж	4	2	4	5	2	1	3	3

20	М	3	3	2	4	5	4	3	5
21	Ж	2	4	2	5	5	5	5	2
22	М	4	4	5	3	3	2	5	2
23	Ж	2	4	2	2	5	2	3	4
24	М	5	4	4	3	2	5	4	5
25	Ж	4	5	5	5	2	4	3	4
26	М	5	3	5	1	4	2	5	1
27	Ж	5	2	5	2	5	3	3	4
28	М	4	2	2	4	4	4	5	4
29	Ж	5	2	4	1	5	2	3	5
30	М	4	3	5	5	2	1	4	3

№	Пол	Уровень моральной мотивации	Проведение досуга	Частота конфликтов и способы их разрешения	Субъективная оценка удовлетворенности каждого супруга своим браком
1	Ж	5	2	2	3
2	М	4	3	4	5
3	Ж	3	4	5	2
4	М	5	4	4	2
5	Ж	2	5	5	3
6	М	5	5	4	2
7	Ж	2	5	5	5
8	М	2	2	1	3
9	Ж	2	4	4	3
10	М	5	1	4	2
11	Ж	3	3	3	3
12	М	3	4	5	4
13	Ж	3	3	5	2
14	М	4	2	4	1
15	Ж	5	4	4	4
16	М	3	5	2	3
17	Ж	3	3	4	5
18	М	5	3	5	2
19	Ж	5	3	4	2
20	М	4	3	3	3
21	Ж	4	5	2	4

22	М	3	5	4	5
23	Ж	2	3	2	4
24	М	3	4	5	4
25	Ж	5	3	4	2
26	М	1	5	5	3
27	Ж	2	3	5	2
28	М	4	5	5	2
29	Ж	5	3	5	5
30	М	2	4	2	3

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян – 1 группа

№	Пол	Не конструктивные установки на брак	Депрессия	Протективные механизмы	Дефензивные механизмы	Агрессия	Соматизация тревоги	Фиксация на психотравме
1	Ж	25	30	36	41	52	23	45
2	М	34	28	41	52	18	47	16
3	Ж	47	24	38	15	27	51	42
4	М	32	28	35	25	42	59	42
5	Ж	11	54	27	28	32	44	46
6	М	42	17	16	35	28	43	12
7	Ж	32	53	28	33	42	41	26
8	М	51	22	35	16	19	24	41
9	Ж	43	46	24	35	24	31	44
10	М	47	25	24	43	47	12	15
11	Ж	22	35	27	14	34	52	13
12	М	54	47	32	59	31	15	32
13	Ж	16	43	25	29	14	52	47
14	М	43	62	13	19	32	56	48
15	Ж	49	20	15	52	11	37	15
16	М	46	31	54	23	35	26	18
17	Ж	33	26	61	35	26	15	47
18	М	55	25	16	62	17	26	31
19	Ж	47	23	51	35	29	31	40

20	M	15	19	32	53	22	13	53
21	Ж	41	47	26	22	62	21	48
22	M	52	15	19	31	20	13	7
23	Ж	72	21	62	14	11	6	18
24	M	34	61	38	22	14	16	9
25	Ж	43	12	46	35	44	15	14
26	M	12	16	22	52	14	11	15
27	Ж	42	62	16	14	37	26	19
28	M	7	15	37	24	54	32	27
29	Ж	62	15	19	42	58	39	11
30	M	48	12	20	22	18	57	63

**Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику «Реакции супругов на конфликт», автор А.С. Кочарян – 2 группа**

№	Пол	Не конструктивные установки на брак	Депрессия	Проективные механизмы	Дефензивные механизмы	Агрессия	Соматизация тревоги	Фиксация на психотравме
1	Ж	45	74	25	63	51	49	60
2	М	52	67	23	25	63	74	79
3	Ж	63	28	11	73	23	19	72
4	М	49	42	83	16	5	26	77
5	Ж	53	58	32	66	38	17	51
6	М	63	64	76	27	42	19	66
7	Ж	62	74	27	53	59	43	63
8	М	56	68	42	58	21	52	68
9	Ж	53	75	32	66	32	38	31
10	М	67	31	60	37	25	17	18
11	Ж	64	27	39	40	27	35	14
12	М	38	73	28	66	39	40	55
13	Ж	18	39	32	69	47	35	51
14	М	67	39	42	60	65	77	17
15	Ж	38	22	19	26	38	44	25
16	М	74	46	28	33	19	14	73
17	Ж	52	52	78	49	30	31	44
18	М	63	60	34	28	63	70	28
19	Ж	72	52	67	34	39	59	47
20	М	57	49	30	14	39	12	67

21	Ж	62	54	60	34	29	30	28
22	М	66	62	71	50	32	19	48
23	Ж	67	70	28	24	69	39	12
24	М	18	47	28	19	70	35	21
25	Ж	67	46	19	33	29	70	18
26	М	68	17	20	21	67	36	22
27	Ж	63	69	38	22	68	35	29
28	М	84	16	18	55	28	31	66
29	Ж	73	67	29	26	72	15	77
30	М	37	44	79	21	55	32	51



## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Результаты психодиагностики респондентов по тесту-опроснику  
«Удовлетворенность браком» (ОУБ), авторы В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П.  
Бутенко (факультет психологии МГУ) – 1 и 2 группы

№	Пол	1 группа	№	Пол	2 группа
1	Ж	45	1	Ж	29
2	М	45	2	М	25
3	Ж	37	3	Ж	35
4	М	35	4	М	33
5	Ж	40	5	Ж	21
6	М	39	6	М	27
7	Ж	37	7	Ж	42
8	М	29	8	М	43
9	Ж	35	9	Ж	42
10	М	38	10	М	42
11	Ж	38	11	Ж	42
12	М	25	12	М	36
13	Ж	44	13	Ж	33
14	М	47	14	М	32
15	Ж	25	15	Ж	43
16	М	25	16	М	38
17	Ж	46	17	Ж	26
18	М	40	18	М	40
19	Ж	15	19	Ж	20

20	М	24	20	М	31
21	Ж	44	21	Ж	42
22	М	45	22	М	42
23	Ж	48	23	Ж	38
24	М	38	24	М	43
25	Ж	44	25	Ж	34
26	М	48	26	М	31
27	Ж	45	27	Ж	25
28	М	38	28	М	38
29	Ж	38	29	Ж	46
30	М	36	30	М	45

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**Результаты психодиагностики респондентов по тесту Лири для диагностики межличностных отношений, автор Томас Лири – 1 группа**

№	Пол	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический	Я актуальное	Я идеальное	Уровни межличностных
1	Ж	2	4	4	5	5	3	5	2	3	4	1
2	М	1	3	7	7	12	4	2	6	3	3	5
3	Ж	1	2	3	3	7	1	1	1	4	2	1
4	М	1	3	3	13	11	4	8	6	4	3	5
5	Ж	2	2	4	7	11	3	2	1	2	2	1
6	М	8	1	4	4	8	10	3	4	8	1	6
7	Ж	2	7	5	3	3	6	9	5	4	7	7
8	М	11	15	9	12	9	8	12	15	11	15	9
9	Ж	9	13	10	14	9	8	6	12	5	13	15
10	М	15	7	6	11	4	2	7	3	6	7	3
11	Ж	2	8	7	10	12	4	2	2	4	8	0
12	М	12	7	14	12	9	10	11	10	8	7	9
13	Ж	1	2	1	4	3	2	1	2	9	2	3
14	М	5	1	0	2	6	1	3	6	3	1	4
15	Ж	6	1	2	6	7	7	12	6	4	1	2
16	М	8	7	4	9	3	4	11	3	3	7	3
17	Ж	2	5	2	4	1	5	1	1	7	5	4
18	М	2	1	1	2	5	1	1	5	3	1	2
19	Ж	2	4	4	5	5	3	5	2	3	4	1

20	М	1	3	7	7	12	4	2	6	3	3	5
21	Ж	1	2	3	3	7	1	1	1	4	2	1
22	М	7	11	4	2	10	3	4	3	5	11	3
23	Ж	6	5	11	13	10	9	12	8	14	5	12
24	М	4	7	0	5	4	2	2	0	0	7	4
25	Ж	3	5	4	5	3	5	2	2	5	5	8
26	М	4	7	1	4	4	3	2	6	8	7	1
27	Ж	4	4	4	11	7	3	5	11	7	7	4
28	М	1	10	12	6	2	2	2	13	4	6	13
29	Ж	4	5	8	7	8	11	6	2	2	4	11
30	М	5	14	5	2	10	9	8	2	9	3	7

**Результаты психодиагностики респондентов по тесту Лири для диагностики межличностных отношений, автор Томас Лири – 2 группа**

№	Пол	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический	Я актуальное	Я идеальное	Уровни межличностных отношений
1	Ж	16	5	8	6	8	5	10	14	5	16	5
2	М	2	8	7	2	8	9	11	12	8	2	8
3	Ж	4	5	6	9	5	6	5	9	6	4	5
4	М	2	6	7	3	13	2	11	11	5	2	6
5	Ж	8	3	7	8	3	9	5	3	3	8	3
6	М	3	2	5	6	5	10	5	9	2	3	2
7	Ж	9	6	6	3	7	3	7	7	6	9	6
8	М	15	10	10	12	8	13	11	12	2	15	10
9	Ж	6	3	8	4	11	3	7	5	6	6	3
10	М	6	11	6	8	10	5	11	6	8	6	11
11	Ж	16	5	8	6	8	5	10	9	5	16	5
12	М	2	8	7	2	8	9	11	8	8	2	8
13	Ж	4	5	6	9	5	6	5	6	6	4	5
14	М	2	6	7	3	13	2	11	11	5	2	6
15	Ж	8	3	7	8	3	9	5	3	3	8	3
16	М	7	6	6	7	11	14	8	16	11	9	13
17	Ж	6	6	5	6	16	7	3	15	9	8	8
18	М	3	4	10	3	8	14	16	2	6	6	3
19	Ж	2	1	3	2	11	16	2	7	11	9	8

20	М	5	11	3	5	7	6	8	1	13	11	11
21	Ж	2	4	6	2	9	14	6	5	7	9	9
22	М	3	6	6	3	6	13	7	9	2	3	7
23	Ж	3	11	11	3	5	2	1	7	11	8	9
24	М	2	6	8	2	13	6	7	9	13	9	11
25	Ж	7	6	6	7	11	6	7	2	1	8	9
26	М	6	6	5	6	14	16	7	2	8	9	13
27	Ж	3	4	10	3	10	11	4	7	9	10	8
28	М	2	1	3	2	11	7	8	9	10	11	9
29	Ж	5	11	3	5	3	15	11	12	3	14	8
30	М	13	7	4	8	9	6	11	8	14	7	15

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Кейсы для работы с супружескими конфликтами в парах, находящихся в браке 5-10 лет и более 10 лет

Ситуация пары 5-10 лет супружеской жизни

Ситуация.

Молодые муж (31 год) и жена (25 лет) не могут определиться с выбором профиля школы, куда пойдет учиться сын в следующем сентябре. У мужа предложение отдать на обучение ребенка в школу со спортивной спецификой, а у жены с углубленным изучением иностранного языка.

В результате совместных обсуждений пара так и не нашла решение. У ребенка, по мнению родителей и педагогов - по подготовке к школе и инструктора по физическому развитию есть склонности и к спорту и к языкам. Для ребенка так же интересны эти занятия.

В дискуссию супругов часто включаются родители мужа и жены, количество предложений для развития ребенка и внука постоянно увеличивается: музыкальная школа, танцы, шахматы, бокс, карате.

Такое количество вариантов ставит в ситуацию еще большей растерянности супругов и ситуация семье накаляется.

Решения ситуации.

Для супругов будет важно расставить приоритеты в своей жизни и представить, что ребенок уже вырос и ему 15-16 лет. Попробовать ответить на вопросы – чем бы ему хотелось заниматься в этом возрасте, какие навыки помогут реализоваться в кругу сверстников и взрослых, что было бы наиболее полезно и перспективно в жизни сына.

Техники для отработки навыков бесконфликтного общения:

Для отработки навыков бесконфликтного общения супругам предлагаются использовать следующие техники:

- Техника конструктивного спора (С. Крахотвил). Она основана на выстраивании конструктивного диалога между супругами. Один из супругов говорит о желании спорить и сообщает об этом другому супругу, называет предмет спора. Другой супруг говорит, что знает о поведении партнера, реагирует и критикует. Первый признает свои ошибки и ищет положительное в партнере.

- Техника конструктивного решения текущих вопросов (С. Крахотвил). Эта техника применяется супругами в течение недели ежедневно, для обсуждения текущих проблем. Каждый партнер высказывает свою позицию по проблеме, другой его слушает и не перебивает. Супруги переходят к совместному поиску решений методом мозгового штурма. Принимаются во внимание все варианты решений без их обсуждения. Идеи никто не критикует и не редактирует. Идеи обязательно записываются. Супруги выбирают из этого списка наиболее оптимальные решения, возможна комбинация разных вариантов. Если вариант так и не найден, тогда супруги могут понизить свои ожидания и выбрать не самый лучший, а наиболее приемлемый или удобный вариант.

- Техника разрешения конфликтов между родителями и детьми через поиск альтернатив (И.В. Дубровина). Выбор альтернативы и реализация решения произойдут легче в том случае, если пройдены остальные стадии исследования альтернатив и между родителем и ребёнком произошёл открытый и честный обмен мнениями. Для того чтобы выбрать лучшую альтернативу, помните следующее:

задайте вопросы типа «Ты думаешь, это приведёт нас к решению? Всех ли удовлетворит это решение? Решает ли это нашу проблему?»

решения не конкретизируются. Ни одно из решений не должно считаться окончательным и не подлежащим изменениям. Родитель мог бы сказать ребёнку: «Звучит неплохо, давай попробуем и посмотрим, решает ли это наши проблемы?» или «Мне хотелось бы это попробовать. А тебе?»

запиши решения на бумаге, особенно в том случае, если оно включает в себя ряд пунктов, чтобы не один не был забыт.

все участвующие должны понимать, что каждый вносит свой вклад в поиск решения. Подводя итог, можно сказать: "Похоже, что мы достигли согласия" или "Я думаю, мне ясна наша готовность быть..."

Всем участникам обсуждения должно быть ясно, что именно от них требуется и каким образом можно достичь взаимного согласия. Им следует постоянно обращаться к вопросам: «Кто?», «Что?», «Где?», «Как?». Например: «Кто за это отвечает? Когда мы начнём и когда закончим? Где всё это будет происходить? Как это всё будет осуществляться?».

Противоречия, связанные с работой по дому и рабочими «обязанностями», могут быть урегулированы с помощью таких вопросов, как: «Как часто? В какие дни? Каковы критерии оценки?». В конфликтах, связанных со сном, родитель и ребёнок могут обсудить, кто должен следить за временем, что происходит, если ребёнок вовремя не ложится спать, или почему ребёнок не хочет идти в постель.

Вопросы реализации должны обсуждаться только после того, как все участники дискуссии окончательно выскажутся по поводу решения проблемы. Реализация обычно проходит легче в тех случаях, когда устранены расхождения во мнениях.

Ситуация пары более 10 лет супружеской жизни

Ситуация.

Супруги в возрасте после 45 лет живут в совместном браке 18 лет. Дети выросли, старшая девочка учится в Университете, младшая заканчивает школу и живет у бабушки в другом городе. Супруги часто проводят время отдельно, днем работают, а вечером каждый занимается своими делами в отдельных комнатах или во дворе дома. Конфликтов у супругов практически нет, они друг другом довольны, предпочитают поддерживать и ухаживать друг за другом.



Сложности возникают тогда, когда к супругам в гости приезжает мама мужа и старается по своему перестроить жизнь супругов (завести животных, больше времени уделять быту и меньше друзьям и работе).

Решения ситуации.

Для супругов будет важно понять, что мама мужа приехала в гости и этот период не будет постоянным. Мама мужа, что член семьи, но не супруг или супруга. Решение всегда будет за супругами как им выстроить свою быт и свою жизнь, какие выбирать занятия и как расставлять приоритеты в семье, работе и жизни. Эти вопросы супруги могут решить при обсуждении друг с другом.

Техники для отработки навыков бесконфликтного общения:

Для отработки навыков бесконфликтного общения супругам предлагаются использовать следующие техники:

- Техника решения проблем (Л. Шиндлер, С. Крахотвил). Необходимо одному и супругов заявить проблему в конкретных терминах поведения. Например, вместо не конкретной фразы: «Мне не хватает твоего внимания», следует уточнить какое именно и в каком варианте Вам необходимо внимание, что должен делать супруг, чтобы было это ощущение полученного внимания, как часто и как долго. Найти в друг друге что-то хорошее, похвалить и выразить благодарность супругу за что-то ценное. Решение проблемы возможно при предложениях супругами нескольких вариантов решений, согласование этих вариантов и совместный выбор наиболее оптимального. В заключении формулируется четкое конкретное и контролируемое соглашение между супругами, которое они обязуются выполнять.

- Любовное письмо (Б. Анджелис). Техника такого письма очень проста. Необходимо написать себе письмо, ставя себя на место мужа, дочери, отца и так далее. «Сядьте и напишите письмо этому человеку, свободно выражая всю свою обиду и негодование, заявляя свои права – ни в чем не сдерживая себя. А затем сожгите». Здесь срабатывает механизм символического удовлетворения. Бессознательное удовлетворяется символическим актом письменного возмездия.

- Техника дублирования (Б. Анджелис). Дублирование: Руководитель психодрамы помогает клиенту вербализировать свои мысли и чувства, находясь рядом с ним и говоря за него от первого лица. Клиент соглашается или исправляет и сам берет активность на себя. Техника дублирования, как и техника обмена ролями, описывается и дискутируется в психодраматической литературе интенсивнее всего. Описание

Двойник становится за клиентом, принимает его позу, жесты, мимику и говорит от первого лица то, что клиент ощущает, но не говорит. Даже при хорошем вчувствовании дублирование не всегда оказывается правильным. Но это не недостаток. Наоборот. Это «побуждает протагониста к тому, чтобы давать новый материал, собственно - представлять процесс так, как он происходил в реальности, выражать свои мысли и чувства такими, какими они есть в действительности. Спонтанная корректировка ошибочных

интерпретаций двойника может теперь использоваться как технический прием для того, чтобы получить разъяснения об определенных областях, при этом «фальшивое» дублирование может проводиться сознательно и целенаправленно».

Яблонски обобщил различные реакции протагониста на продублированные содержательные моменты. Клиент может:

- отрицать;
- реагировать утвердительно;
- игнорировать сказанное;
- выразить свое возражение таким способом, «который выдаст его настоящее чувство.

Реакции протагониста на продублированные содержательные моменты информативны и в целом полезны для хода сеанса. Дублирование усиливает игру протагониста и часто придает сцене дополнительное измерение».

На монодраматическом сеансе дублирование берет на себя соответственно терапевт.

Дублирование имеет следующие функции (Ф):

- диагностическую Ф;
- терапевтическую Ф, вследствие расширения роли, столкновения с различными частями Я;
- социальную Ф, тренировка, испытание поведения в других ролях;
- Я-защитающую Ф;
- расширение пространства переживания.

*Научное издание*

Козловская Анастасия Евгеньевна  
Чернявская Валентина Станиславовна

Конфликты и консультирование супругов  
с разным стажем семейной жизни

Монография

Подготовлено в Морском государственном университете  
им. адм. Г. И. Невельского  
690059, Владивосток, ул. Верхнепортовая, 50а