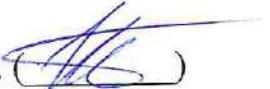


Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
«НРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В  
СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ»

Выполнила:

Акманова З.Р. 

Научный руководитель:

Малимов И.В. 

Красноярск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>РЕФЕРАТ</i> .....	3
<i>ВВЕДЕНИЕ</i> .....	4
<i>I ПОНЯТИЕ НРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ</i> .....	8
1.1 Типы характеров и их проявления в супружеских взаимоотношениях.....	8
1.2 Неудовлетворенные потребности личности и их влияние на устойчивость брака .....	12
1.3 Роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях ...	16
<i>II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РОЛИ НРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ</i> .....	25
2.1 Методы и организация экспериментального исследования.....	25
2.2 Результаты исследования .....	27
2.3 Рекомендации .....	34
<i>III ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ</i> .....	36
3.1 Выводы.....	36
3.2 Заключение .....	39
<i>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</i> .....	42
<i>ПРИЛОЖЕНИЯ</i> .....	44

## РЕФЕРАТ

Исследовательская квалификационная работа изложена на 44 страницах формата А4 компьютерного текста. Состоит из введения, 3 разделов (1 – теоретический анализ освещения темы в зарубежной и отечественной психологической науке, 2 – экспериментальное исследование по выявлению роли нравственно-психологических основ в супружеских отношениях и рекомендации), выводов и заключения, библиографического списка из 23 наименований, 9 приложений (1-4 содержат описание методик исследования, 5-8 результаты исследования и первичные бланки ответов, 9 программа психологической коррекции семейных отношений). Работа включает в себя 1 таблицу и 4 гистограммы.

Цель работы: проанализировать нравственно-психологические основы, проявляющиеся в супружеских отношениях.

Объект исследования: супружеские отношения.

Предмет исследования: нравственно-психологические основы, проявляющиеся в супружеских отношениях.

Для сбора эмпирических данных использовались следующие опросники и методики: тест-опросник «Самооценка», методика «Акцентуации характера и темперамента личности» (Г. Шмишек и К. Леонгард), методика "Ролевые ожидания и притязания в браке" (Волковой А. Н.), методика диагностики межличностных отношений (Тимоти Лири).

Ключевые слова: нравственно-психологические основы личности в супружеских отношениях, акцентуации характера, социальная депривация, самооценка.

## ВВЕДЕНИЕ

Уже стало привычным называть уходящий XX век веком революций: социальной, научно-технической, космической. С полным правом его можно назвать и веком революции супружеских отношений. С начала нашего века начались крупные социальные изменения, которые преобразили также брак и семью. Прежде всего - это массовое включение женщин в производство. Женщина вышла из узкого семейного мирка и включилась в активную трудовую, общественную жизнь. Экономическая самостоятельность женщины подорвала традиционный авторитет мужчины как кормильца семьи. Не меньшее значение имеет и социальное равенство полов. Оно означает не только право женщины на труд, образование, социальное обеспечение, участие в общественно-политической жизни. Это и равенство в семье, закрепленное конституциями прогрессивных стран мира, в том числе и Российской. [19]

Демократизация общественной жизни проявилась также в важном нововведении - свободе расторжения брака. В нашей стране в 1967г. была облегчена и упрощена бракоразводная процедура, позволившая многим формально существовавшим семьям расторгнуть изжившие себя отношения, а с 1996г. в России узаконена процедура оформления брачного контракта. Социально-экономические преобразования породили и новые межличностные отношения, взгляды людей на личное, в том числе семейное счастье, которое долгое время считалось «женской темой», не заслуживающей серьезного внимания. Современный человек не только имеет право самостоятельно строить свою судьбу и супружеские отношения, но и активно использует это право. Он не хочет мириться с неполноценным браком, уродливыми отношениями в семье, активно добивается личного счастья. [5]

В силу объективных причин сегодня размыт консервативный стереотип восприятия женщины, ее предназначения. Научно-технические, социально-

политические преобразования привели к повышению образовательного и профессионального уровня женщин, возрастанию их роли во всех сферах общественной жизни, и одновременно обнажились и стали в центре общественного внимания такие явления и проблемы, как кризис семьи, девальвация чувств материнства на социальном и индивидуальном уровнях. Достоинством гласности сегодня стали такие явления как алкоголизм и наркомания не только мужчин, но женщин, проституция, мужское и женское одиночество и беспризорные дети. В условиях перестройки и расширения демократии в нашей стране резко обозначились такие проблемы межличностных отношений, как противоречия между равноправием женщины и возможностями его реализации, между требованиями общественного прогресса и отсталыми взглядами на место женщины в семье, между функциями полноправной гражданки и реальным положением в своей семье, между общественно-профессиональными и семейными функциями женщины.

[8]

Это породило массу проблем, споров, вопросов о том, что нас ждет в будущем, что будет с человечеством, как оно сможет выжить, как будет воспроизводиться в физическом и социальном плане. В связи с этим обозначился рост научно-исследовательского интереса к нравственно-психологическим основам супружества, возникло множество концепций и соответственно путей решения названных проблем. Роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях рассматривалась такими авторами, как Л. Берг-Кросс, А. Витек, Е.С. Калмыкова, С.В. Ковалев, С. Кратохвил, А.Н. Обозова, В.И. Штильбанс, С. Пэйдж и т.д. [1, 5, 6, 8, 10, 11, 16]

С сожалением можно констатировать, что на сегодняшний третью всех браков оказывается нежизнеспособной. Вопрос об укреплении брака и улучшении брачной структуры населения приобретает важнейшее государственное значение в связи с проблемой рождаемости. Решение таких проблем немыслимо без изучения механизмов внутрисемейных отношений.

Социально-психологический климат в семье определяет устойчивость этих отношений, оказывает решительное влияние на развитие и детей, и взрослых. Большинство современных ученых пришли к выводу, что борьба с негативными социальными явлениями (мужская и женская апатия или агрессивность, алкоголизм и наркомания, растущая преступность, психические расстройства) не может быть эффективной, если не учитывать роль супружеских отношений в возникновении этих явлений. [5]

Учитывая все высказанное, можно считать тему работы «Нравственно-психологические основы, проявляющиеся в супружеских отношениях» на сегодняшний день актуальной.

Объект исследования: супружеские отношения.

Предмет исследования: нравственно-психологические основы, проявляющиеся в супружеских отношениях.

Цель работы: проанализировать нравственно-психологические основы, проявляющиеся в супружеских отношениях.

Задачи работы:

1. Изучить понятие нравственно-психологических основ в супружеских отношениях, в отечественной и зарубежной психологической науке.

1.1 Типы характеров и их проявления в супружеских взаимоотношениях;

1.2 Неудовлетворенные потребности личности и их влияние на устойчивость брака;

1.3 Роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях;

2. Организовать и провести экспериментальное исследование по выявлению роли нравственно-психологических основ в супружеских отношениях.

3. Разработать практические рекомендации для семьи по психологической коррекции семейных отношений.

Гипотеза: особую роль в супружеских отношениях играют нравственно-психологические основы личности.

Методы: теоретический анализ литературы по теме, эмпирические методы (тестирования), методы статистической обработки.

Практическая значимость работы заключается в обобщении полученной информации, в возможности эффективного использования выводов и рекомендаций исследования в практике работы семейных консультаций.

# I ПОНЯТИЕ НРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

## 1.1 Типы характеров и их проявления в супружеских взаимоотношениях

Свообразие каждого человека ярче всего проявляется в характере. Под характером в psychology понимают совокупность индивидуально-своебразных психических свойств, которые проявляются в типичных для данной личности способах деятельности, обнаруживаются в типичных обстоятельствах и определяются отношениями личности к этим обстоятельствам. Именно этим и объясняется наше внимание к изучению характера личности и его влиянию на супружеские и семейные взаимоотношения. [12].

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, они взаимосвязаны и образуют целостное и своеобразное единство. Определенная организация качеств и свойств создает структуру характера.

Объектом анализа К. Леонгарта стали люди с акцентуированными чертами, т. е. с какими-то чрезмерно выраженными особенностями характера или темперамента. В акцентуированных личностях потенциально заложены как положительные качества, так и социально отрицательные, которые могут очень сильно затруднять межличностные отношения. [9]

«...Идеальный характер есть, конечно, утопия, фикция, реальные же, действительные характеры именно свидетельствуют об особенностях характера, о своеобразии их носителей. Ясно, что изучение характеров может быть плодотворным только в том случае, если оно выйдет из узких рамок нормальной psychology и будет руководствоваться данными, кроме того, патопсихологии» (Ганнушкин П.Б). [2]

Понимание «нормальной личности», «нормального характера» более чем сложно. Дело заключается в том, что одна и та же черта характера дает человеку возможность прекрасно адаптироваться в одних социальных обстоятельствах и может вызывать значительные затруднения в других. Например, женщина-педагог может выработать определенный стиль общения со своими учениками, который оказывается весьма эффективным и плодотворным, но этот же стиль, перенесенный в ее взаимоотношения с мужем, постоянно вызывает гнев, раздражение последнего. В результате супружеские взаимоотношения находятся под угрозой.

К. Леонгарт выделил 10 типов акцентуированных личностей разделенных на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застравающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). [3, 9, 21]

Вполне естественно, что особый интерес представляет определенное сочетание типов характера и темперамента. Поскольку, например, гипертимические личности прямолинейны, а хитрость, притворство, неискренность не вяжется с их жизненной установкой, то вряд ли возможно сочетание этого типа с демонстративным (истерическим). Особый интерес представляет сочетание демонстративных и аффективно-лабильных черт, так как те и другие имеют склонность к поэтической, художественной деятельности.

«Педантичность и тревожный темперамент относятся к разным психическим плоскостям. Однако если оба вида акцентуации наблюдаются у одного человека, возможен суммирующий эффект». Одним из таких эффектов является заикание, которое может проявляться уже с детства.

«Особым качеством обладает комбинация застравания и тревожности. Тревожность связана с принижением человеческого достоинства. Такие лица слабы, беспомощны. Застравающие личности не могут этого вынести, они

всячески стараются выделиться, задеть их самолюбие очень легко. Так возникает сверхкомпенсация. Это компенсаторная реакция наблюдается и при эмотивном темпераменте, но все же чаще всего она сопровождает именно тревожность. Поскольку всякий старается скрыть свои слабости, поведение таких людей характеризуется утрированностью и некоторой настойчивостью».

[3]

Если гипертимический темперамент унаследован от одного родителя, а дистимический — от другого, то в подобных случаях возникает взаимокомпенсация, для которой характерны ровные, нейтральные настроения. Во многих случаях наследственные факторы не усиливают акцентуацию, а ведут к выравниванию характера. Это чаще бывает в тех случаях, когда у матери и отца акцентуации характера противоположной направленности (у одного — демонстративные, у другого — педантические черты). «Это наблюдение представляет интерес в первую очередь для тех, кто склонен усматривать в психопатиях нечто принципиально отрицательное. Между тем две психопатии, сложенные вместе, могут дать в результате норму».

В книге «Акцентуированные личности» К. Леонгарт указывает и на другие возможные сочетания акцентуированных черт характера и темперамента. У человека может быть две или даже три акцентуации, а это порождает большое разнообразие вариантов человеческой личности, что мы и наблюдаем в реальной жизни. Создание типов, основанных на каких-то общих врожденных свойствах и качествах человека,— сложная и трудная задача современной науки. Однако такие попытки имеют большое теоретическое и практическое значение. Без подобного сведения индивидуальных случаев в определенные типы невозможна ни теоретическая, ни практическая работа. Типологические исследования, которые провел К. Леонгард, оказались крайне интересными и практически приложимыми. [3, 9]

Каждый человек должен прежде всего знать свои специфические особенности, свои сильные и слабые места, чтобы эффективно использовать их

в установлении благоприятных контактов с другими людьми. Одному человеку требуется повышенный контроль за своими чувствами и эмоциями, другому — больше внимания и теплоты к своим близким, третьему — необходимо развивать навыки общения, четвертому — более критически относиться к самому себе. [9]

Итак, у каждого индивида имеются свои особенности, которые так или иначе будут проявляться как в супружеских взаимоотношениях, так и в отношениях с детьми. Знание характера человека, его темперамента — это прогнозирование и предвидение реальных трудностей и проблем, что повышает возможности брачной адаптации. Если один из брачных партнеров понимает и знает характер другого, то это помогает ему правильно реагировать на те или иные поступки. В супружестве возможны разнообразные сочетания типов, что и создает уникальный психологический климат любой семьи. Разумеется, для каждого из описанных типов характерны свои особые конфликтные ситуации. Однако если супруги проявляют достаточно благородства, терпимы и уступчивы, то акцентированные черты характера не представляют угрозы для стабильности брака. [10]

Есть и другой аспект проблемы: в брачно-семейных консультациях, куда обращаются супруги, работающему с ними специалисту требуется поставить «диагноз» каждому из них, т. е. определить их характерологические особенности. Без этого вряд ли возможно успешно и эффективно оказать помощь супругам.

Итак, знание типов характеров и темпераментов помогает нам лучше понимать как самих себя, так и других людей. Эти знания дают нам возможность более эффективно и плодотворно строить наши супружеские взаимоотношения.

## 1.2 Неудовлетворенные потребности личности и их влияние на устойчивость брака

К сожалению, в научной литературе остались без внимания и анализа те жизненные ситуации, в которых потребности членов семьи не удовлетворяются или удовлетворяются недостаточно. В подобных ситуациях члены семьи испытывают лишения, нужду, острую нехватку средств. Возникает вопрос: в какой мере подобные лишения разрушают устойчивость брака, как они влияют на супружеские взаимоотношения, что происходит с человеком, когда не удовлетворяются его разнообразные потребности?

Отсутствие возможностей удовлетворения тех или иных потребностей личности создает чрезвычайную ситуацию, так как порождает самые разнообразные отрицательные чувства, состояние социального и психологического дискомфорта, напряжения, лишения. Неудовлетворение других потребностей личности, особенно так называемых социогенных, возможно, и не так катастрофично, как удовлетворение потребностей в пище и воде, но тем не менее последствия могут быть самые тяжелые и мучительные для психического здоровья личности. [13]

Если в браке не удовлетворяется сексуальная потребность хотя бы одного из супругов, то возможны различные отрицательные последствия: измена, половая холодность женщины, появление мыслей о расторжении данного брака и др. Таким образом, устойчивость семейных отношений ставится под угрозу. Любой человек в жизни сталкивается с ситуацией, когда удовлетворение его желаний и потребностей затруднено или блокировано. Можно сказать, что всем нам хорошо известно состояние лишения, дефицита или, другими словами, депривации. [15]

Социальная депривация — это прежде всего те лишения и трудности, которые испытывает человек в общественно-экономическом бытии. Иными

словами, депривация — такое состояние, в результате которого сформировавшиеся в прошлом потребности личности (семьи, коллектива и т. п.) не удовлетворяются или удовлетворяются в минимальной степени. Блокирование удовлетворения потребностей вызывает состояние психической напряженности и часто может приводить к весьма отрицательным последствиям как для самого объекта депривации, так и для среды его ближайшего окружения. Итак, если члены семьи не могут удовлетворить свои материальные или эмоционально-психологические потребности, то возникает семейная депривация. Под ней мы понимаем объективно выраженную и субъективно оцененную резкую нехватку, или отсутствие средств для удовлетворения потребности. Естественно, что возможность удовлетворения несформированной потребности не может привести к депривации.

Следует отметить, что, говоря о депривационной ситуации и о социальной депривации как таковой, мы относим их к блокированию определенной, конкретной потребности, а не к общему состоянию личности. Совокупность тех или иных неудовлетворенных или минимально удовлетворенных потребностей личности постоянно влияет на степень удовлетворенности человека жизнью вообще и семейной жизнью в частности. Более того, комплекс неудовлетворенных потребностей, создавая мощное психическое напряжение, является питательной почвой для развития депривационной ситуации относительно комплекса других потребностей. Указанную взаимозависимость условий удовлетворения потребностей можно проследить на примере конфликтов, возникающих между супругами и родителями, детьми из-за острого дефицита времени на общение и хронических напряжений, которые в свою очередь были вызваны чрезмерной загрузкой на работе или решением бытовых вопросов.

Соотношение, комбинация потребностей, удовлетворяемых в различной степени, дифференциация влияния частных депривации на общий уровень

состояния личности — вопрос следующего, более высокого уровня изучения, анализ которого мы приведем несколько позже.

При наличии той или иной потребности возникает необходимость в ее удовлетворении, с позиции которой рассматриваются различные ситуации, представляющие собой условия реализации потребности. Условия реализации — объективные возможности удовлетворения потребности. Но для депривационной ситуации характерно не только наличие объективно неудовлетворительных условий, но также и признание их таковыми личностью, супружеской парой. [13]

Таким образом, одним из наименее изученных и, на наш взгляд, весьма перспективных направлений социолого-демографических исследований семьи является проблема семейного восприятия, оценки разнообразных условий жизнедеятельности. Возможно, что при углубленном анализе данного раздела мы сможем ответить на вопрос, почему при равных социально-экономических условиях одним парам удаётся сохранить семью, а другим нет.

Теория социальной депривации, позволяющая ответить на вопросы, какая степень ограничения и каких именно потребностей приводит к дезорганизации деятельности семьи, теснейшим образом связана с концепцией устойчивости брака. Строго говоря, семейная депривация является составной частью концепции устойчивости брака, так как последняя рассматривает систему факторов, влияющих на степень оптимальности функционирования семейной структуры. Заметим, что подобная трактовка устойчивости брака возникла из попытки дифференциации браков не только по критерию сохранения или несохранения официального брачного статуса, но и с точки зрения удовлетворенности супругов в целом семейной жизнью.[7]

Когда мы говорим об устойчивости брака, мы выделяем две основные системы факторов, ее определяющих. Первая — система социально-экономических факторов (жилье, материальное положение, бюджет времени, условия труда и т.п.), которая является ведущей. Вторая — система социально-

психологических факторов, которая определяет степень успешности выполнения супружеской парой всех многообразных семейных функций, степень успешности семейного сотрудничества и кооперации, степень удовлетворенности семейной жизнью. Устойчивость брака зависит от взаимосвязанных действий факторов обоих порядков. В том случае, когда возможность удовлетворения потребностей одной или сразу двух систем ограничена (блокирована), возникает дестабилизация брачно-семейной жизни. Таким образом, в отношении семейной депривации логично выделить те же две системы.

Социально-психологическая депривация — ограничение многообразных потребностей, связанных с семейным общением, сотрудничеством, и в первую очередь — с дефицитом эмоционально-психологических потребностей.

Любые потребности личности могут удовлетворяться социально-приемлемым путем, в рамках сложившихся культурных норм, правил, традиций, обычаев. В условиях социального дефицита потребности могут удовлетворяться антисоциальным путем. Например, материальное благосостояние семьи можно обеспечить честным трудом в общественном производстве, но оно может быть обеспечено и через спекуляцию, хищение, другие противоправные поступки.

Социальные лишения и трудности, социальный дефицит средств и возможностей удовлетворения потребностей раскрывают нам путь к анализу и пониманию различных социальных отклонений в поведении людей. Социальные лишения, трудности, постоянный дефицит средств и возможностей удовлетворения потребностей может вызывать в поведении людей агрессивность, наступательность, жадность, жесткую борьбу за свое «место под солнцем», карьеризм, делячество и т. д. Таким образом, концепция социальной депривации дает нам систему социальных факторов, определяющих и объясняющих совершенно, казалось бы, различные социальные явления: хищения чужого (личного или государственного) имущества, карьеризм,

вешизм, аморализм и многое другое. Данная концепция имеет широкие эвристические возможности: с ее помощью легко перебрасывается «мостик» от социологических и экономических наук к сугубо медицинским проблемам, а именно социальным проблемам психического здоровья населения. Ибо неудовлетворенные потребности различного содержания, плана, характера влияют на психическое здоровье человека, на его уравновешенность или неуравновешенность. Итак, социальная депривация вызывает различную по степени и интенсивности физиологическую, психологическую, социальную напряженность и дискомфорт. Она связана с целым рядом различных отрицательных эмоций, которые и, приводят то ли к депрессии, то ли к чувству подавленности и угнетенности. В других обстоятельствах лишения, нужда, связанные с неудовлетворенными или частично удовлетворенными потребностями, вызывают гнев, раздражение, ненависть. [7]

Вполне естественно, что с помощью концепции социальной и психической депривации мы можем по-новому взглянуть на проблемы устойчивости семьи, более четко и ясно сознавая все те многочисленные трудности, с которыми сталкиваются мужчины и женщины в семейной жизни.

### 1.3 Роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях

В течение первых двух лет совместной жизни происходит формирование супружеского стиля пары. Супружеский стиль - это способ организации жизни супружеской пары, то каким образом в ней распределены роли и обязанности. Главная задача пары в течение этого периода состоит в том, чтобы установить приемлемый для обоих стиль совместного проживания, а также достичь внутренней гармонии.

Каждый супружеский стиль отражает индивидуальные наклонности и потребности супругов. Формирование каждого из этих стилей предполагает разделение определенных ценностей и представлений о супружеской жизни и соотнесение обоюдных ожиданий и потребностей. Брак партнеров с несовместимыми потребностями крайне уязвим. Например, союз жены, стремящейся к эмоционально экспрессивному браку и мужа с тенденцией сводить конфликты к минимуму изначально обречен на провал. Но даже партнеры с согласующимися представлениями и ожиданиями сталкиваются с конфликтами и не гарантированы от кризисов, поэтому для сохранения супружеских отношений крайне важны готовность признать наличие проблем и стремление к их совместному преодолению.

Существует четыре потенциально возможных супружеских стиля: лучшие друзья, взаимодополняющие, избегающие конфликтов, эмоционально экспрессивные пары. Следует сразу оговориться, что совершенно чистые стили встречаются весьма редко и, как правило, имеет место их некоторое сочетание.

1. Лучшие друзья. Хорошо работающий брак по типу лучших друзей производит глубокое впечатление на окружающих. Эти пары характеризует высокая степень принятия, близости, уважения, доверия и безопасности. Такая пара разделяет власть в равноправной манере. При столкновении с серьезными расхождениями в ожиданиях такие пары подвержены риску разочарования и отчуждения. Разочарование и потеря иллюзий - серьезное испытание, с которым в той или иной степени сталкивается любая пара. Осознание собственных ожиданий и принятие реальных качеств партнера - непростая задача, требующая серьезной душевной работы. При этом стиле достаточно высок процент разводов, вызванных неудовлетворенными потребностями, гневом и отчуждением. Этим парам недостает навыков разрешения конфликтов. Они зачастую жертвуют автономией и индивидуальностью ради ощущения себя частью пары. Нахождение определенного баланса между потребностью в одиночестве и принятии самостоятельных решений и

погруженностью во взаимоотношения - вызов для любого брака. Ловушка состоит в том, чтобы жертвовать автономией, а затем обижаться и упрекать партнера. [18]

2. Взаимодополняющие. Взаимодополняющие или подтверждающие друг друга пары имеют средний уровень близости, сохраняя баланс между автономией и чувством единения. Они подтверждают компетентность и ценность друг друга, дорожат супружескими отношениями. Такие пары могут попасть в ловушку рутины. Такая пара может с тоской вспоминать про времена романтической любви.

3. Избегающие конфликтов. Это наиболее стабильный супружеский стиль. Такие браки организованы в соответствии с традиционными мужскими и женскими ролями. Этот стиль характеризует избегание выражения сильных чувств, особенно гнева, ограниченная близость, подчеркивание значения детей, семейных и/или религиозных ценностей. Особое значение в таких парах имеют стабильность и ощущение семьи. Для них надежность важнее близости, а семья важнее ощущения себя парой. Интенсивные чувства, особенно гнев, неприемлемы. Выражение сильных чувств не поощряется. Избегание конфликтов - типичная реакция для таких пар.

4. Эмоционально экспрессивные. Это наиболее бурный, взрывоопасный и нестабильный супружеский стиль, но вместе с тем наиболее вовлекающий, полный веселого задора. Близость подобна аккордеону - то очень тесная, то подобна непреодолимой пропасти. Эмоции, будь это радость или гнев, переживаются и выражаются в полную силу. Эмоционально экспрессивные пары ценят «вулканическую» интимность, они не боятся конфликтов и гнева.

[7]

В современных теориях личности по-разному описывается процесс самореализации. Самая популярная и наиболее исследованная теория личности - гуманистическая теория личности Маслоу (Maslow, 1970). Маслоу утверждал, что люди имеют мотивацию действовать определенным образом, чтобы

сократить напряжение. Иногда люди пытаются удовлетворить потребности в выживании или безопасности (D-потребности – «дефицитарные»). В другое время мотивацией выступает потребность в самоактуализации и реализации своего потенциала (B-потребности – «связанные с бытием»). Удовлетворение D- потребностей всегда должно предшествовать удовлетворению B-потребностей. Таким образом, когда муж устал, у него не будет мотивации вести важный разговор со своей женой - у него возникнет желание отправиться спать.

Так Маслоу описал иерархию человеческих ценностей. Самые сильные и наиболее непреодолимые - физиологические потребности в пище, питье, отдыхе, кислороде, крови и сексуальных отношениях. Эти потребности будут всегда превалировать над другими потребностями, если самоактуализированные решения человека не будут мотивировать его к воздержанию во имя более высоких целей. Далее следуют потребности в безопасности, которые требуют создания упорядоченного, стабильного и предсказуемого мира. На этом уровне мы имеем домашний комфорт и предсказуемую постоянную работу. Третий уровень потребностей - это потребность принадлежать кому-то и любить. Как только реализовываются потребности в безопасности и человек чувствует психологическое удовлетворение, он начинает стремиться реализовать потребность в любви и привязанности. Потребности в любви и привязанности удовлетворяются главным образом супругами, но группы в сообществе, друзья и родственники также очень важны. Далее возникает потребность в реализации чувства собственного достоинства. Когда удовлетворены более низкие потребности, становится важным получить уважение, признание и статус от других, а в особенности от своего супруга. Самые высшие потребности - это потребности в самоактуализации. Эти потребности варьируются у разных людей, но все они указывают на то, что человеку необходимо реализовать свой высший потенциал. [14]

Маслоу считал, что хорошее психическое здоровье является синонимом самоактуализации. Как только все наши потребности удовлетворены, мы способны полностью реализовать свой человеческий потенциал, и мотивированы использовать этот потенциал бескорыстно, чтобы способствовать благосостоянию других. Самоактуализирующийся супруг любит и принимает любовь без всяких условий. Такие личности находится в самом выгодном положении, для того чтобы развивать жизнеспособные здоровые супружеские отношения. И наоборот, супружеские отношения, которые являются в высшей степени удовлетворительными, помогают удовлетворить D-потребности так, чтобы человек мог быстрее прийти к самоактуализации.

Несмотря на то, что мы можем воспринимать многое в мире посредством пяти чувств, по мнению гуманистической психологии, нам никогда не будет доступен непосредственный опыт. Скорее, мы приходим к пониманию себя косвенно, через рефлексивные отношения с другими. Близкие другие, в особенности супруги, являются своего рода зеркалом, которое мы используем для того, чтобы увидеть наше настоящее «Я». Через это взаимодействие с другими людьми мы приходим к пониманию своей личности, своих потребностей и своих ценностей.

Эти самые основные составляющие самопознания можно выявить только через интенсивное взаимодействие с другими. Иногда наши супруги представляют нам кривое зеркало, и тогда мы злимся и испытываем негодование из-за отражения, которое видим. Но в целом брак дает уникальную возможность узнать о том, что мы собой представляем, и осуществить необходимые изменения, чтобы стать тем, кем мы хотим быть.

С развитием брака и отношений происходит и личностный рост партнеров. Процесс реализации отчасти идет параллельно с ростом духовности каждого из партнеров. Духовность можно описать как трансцендентное понимание значения и цели в жизни. Это желание подкрепить свой объективный опыт

верой. Духовность рассматривается как задача когнитивного развития, стоящая перед взрослым человеком. Если человек решает задачи более низкого уровня, то есть задачи формирования личностной идентичности и близости, то приоритет отдается спектру духовного развития как важнейшей личностной задачи. Когда все происходит должным образом, у человека появляется желание понять более возвышенные цели своей жизни, чем материальные приобретения и чувственные удовольствия.

Несмотря на то, что духовный рост является личным делом человека, духовно развитых людей отличает нечто общее. Они готовы пойти на компромисс, имеют широкие взгляды и не подчиняются догмам. Здесь можно говорить о преданности идеалам. Духовно развитый человек рассматривает жизнь в более широкой палитре едва уловимых оттенков. Безоговорочные суждения черное и белое, правильно и неправильно - кажутся искусственными. Различные споры, компромиссы и кризисы в супружеской жизни помогают индивидам достичь более глубокого понимания, едва заметных уровней этого понимания.

Брак, который длится не один год, представляет ряд уникальных путей для духовных открытий и развития. Безусловно, только сам человек может открыть для себя значение жизни. Но супруг способен помочь человеку двигаться по пути самопознания или оградить человека от тех путей, которые очень заманчивы, но могут увести в неверном направлении. Иногда значение жизни понимается именно в супружеском союзе. Это становится основой совершенного духовного брака, т. е. таких отношений, когда происходит единение жизней партнеров. Такие люди приходят к пониманию того, что цель их жизни состоит в том, чтобы находиться рядом с человеком, с которым они связаны узами брака, и заботиться о нем. Несмотря на то, что брак дает ответ лишь немногим, почти все люди, которые духовно развиваются, уважают супружеский союз и своего партнера за ту роль, которую тот играет в выработке цели и смысла их жизни. Смыслы жизни бывают столь же

разнообразными, как и сама жизнь. Тем не менее, в духовно развитых парах наблюдается тенденция к тому, что супруги не похожи друг на друга. Самое важное, что они счастливы и удовлетворены своим браком. [3]

Проблема состоит в том, чтобы определить, что же первично. Или эти люди удовлетворены своим браком, потому что достигли определенной зрелости и выработали твердые принципы, имеют определенную дисциплинированность и эмоциональную энергию для того, чтобы обогатить отношения. Или же прочный брак культивирует эти характеристики.

Зачастую супруги хотят близости, которая необходима им для того, чтобы поддерживать прекрасные отношения. Многие годы исследований ушли на то, чтобы понять те составляющие, из которых складывается близость. Мосс и Швебель (MoosandSchwebel, 1993) сделали общий обзор различных определений близости в литературе и обнаружили свыше шестидесяти уникальных определений. В процессе анализа этих определений они выявили пять составляющих, которые были общими для разных определений близости. Первым было ощущение того, что имеются определенные обязательства. В браках, в которых отношения отличаются близостью, человек знает, что он может положиться на своего партнера, и тот будет рядом с ним, разделяя его радости и горести, помогая всеми доступными способами. Далее идет эмоциональная близость, когда люди испытывают желание поговорить по телефону, когда их разделяет расстояние, отправляются в магазин вместе, а не поодиночке, думают о своей половине в течение дня, обычно они привязаны к своему супругу и заботятся о нем. На третьем месте стоит когнитивная близость. Она состоит в том, что человек знает мечты, ценности, повседневные процессы, страхи и предубеждения партнера, они делятся этим друг с другом. Четвертая составляющая, физическая близость, включает в себя объятия, прикосновения, поцелуи и нежная любовь, что у многих людей ассоциируется со словом близость. На последнем месте стоит взаимность. Супруги переживали взаимность, когда у них были равные отдающие и

получающие отношения, когда они вместе разделяли хлопоты и вознаграждения. Таким образом, кусочек пирога, который ваша супруга принесла вам с офисной вечеринки, может быть важным проявлением близости.

Одной из духовных характеристик, которая укрепляет брак, является способность по-настоящему прощать супруга за причиненные обиды и опрометчивые поступки. Прощение относится к способности забывать о злом умысле и гасить гнев, направленный на людей, после того как они намеренно или ненамеренно обидели вас. Прощение влечет за собой неизбежное забывание, а искреннее чувство доверия. Причина многих разводов, возможно, кроется в неспособности прощать.

И все-таки даже выше, чем умение прощать, можно поставить умение принимать. Принятие - это способность не обижаться, не оскорбляться, не относиться с презрением к нашим супругам. Это способность быть терпимым и принимать то, что они представляют, где они находятся и как они относятся к нам, не идя на компромисс с нашим благополучием и личностным развитием. Очевидно, когда партнеры постоянно испытывают на себе насилие (физически, эмоционально или вербально), это представляет угрозу их благополучию и личностному развитию, и то, что может казаться принятием, на самом деле является формой синдрома забитого супруга, зависимого или избегающего личностного нарушения или созависимого стиля в отношениях. Настоящее принятие может быть тогда, когда оба супруга достаточно неплохо функционируют как вместе, так и как отдельные личности.

Мур (Moore, 1994) предполагает, что принятие судьбы является очень важным моментом в принятии и прощении. Он советует людям рассматривать отношения с обязательствами как «иногда счастливые, а иногда оскорбительные моменты. Тогда нас не будут удивлять возникшие испытания». Если бы неожиданные повороты в браке и трудности, которые закаляют, принимались как нечто неизбежное, что супруги не могут прогнозировать,

контролировать или предотвращать, тогда они не расходились бы во мнениях и с уважением относились бы к таинственным явлениям жизни и судьбы. Вместо того чтобы стоять на позиции «это твоя вина», особый акцент следует делать на том, что «тайны жизни и трудности, которые она представляет нам в нашем путешествии», неприкосновенны.

Принятие неконтролируемых элементов, входящих в жизнь пары, открывает путь к тому, чтобы простить партнера за то, что его действия или мысли не соответствовали нашим прогнозам и не предполагают нашего личного участия. Подобное принятие позволяет нам в наиболее сложных ситуациях почувствовать положительную связь с партнером, расширить наши собственные способности к росту и гуманно искать пути, которые будут эффективны в любой представленной ситуации. Таким образом, основное значение в супружеских отношениях имеют нравственно-психологические основы, на которых строятся взаимоотношения супругов.

Семейная жизнь удачна, если супруги пришли к соглашению относительно взаимных прав и обязанностей. Каждый из супругов имеет свое определенное представление о том, какие права и обязанности должны быть у «жены», «мужа», что такое «хороший муж», что такое «хорошая хозяйка». Обязанности — это то, что ожидает, а часто и требует другой брачный партнер. Таким образом, права и обязанности есть содержание брачных ролей, вытекающее из взаимодействия двух «Я» в такой малой группе, какой является семья. [3]

Итак, можно сделать вывод, что нравственно-психологические основы в супружеских отношениях играют не просто важную, а основополагающую роль в их развитии, становлении и гармоничности. Эффективность супружеского сотрудничества и кооперации во многом зависит от того, в какой мере между супругами существует согласие, которое основывается на одинаковой оценке различных жизненных ситуаций, на учете взаимных интересов, на понимании душевных переживаний другого брачного партнера.

## II ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РОЛИ НРАВСТВЕННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

### 2.1 Методы и организация экспериментального исследования

Для исследования по выявлению роли нравственно-психологических основ в супружеских отношениях мной был проведен эксперимент. В эксперименте участвовала 1 супружеская пара (супруги в возрасте 26-30 лет, брак первый (пробный брак), продолжительность совместной жизни 6 лет, 1 ребенок - нуклеарная неолокальная семья).

Цель эксперимента: выявить роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях.

Задачи:

1. Изучить проявления типов характера в супружеских отношениях.
2. Рассмотреть влияние самооценки партнеров на супружеские взаимоотношения.
3. Определить согласованность семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре.
4. Сделать вывод о роли нравственно-психологических основ в супружеских отношениях.
5. Разработать рекомендации по коррекции супружеских отношений.

Для изучения проявления различных типов характера в супружеских отношениях использована методика акцентуации характера и темперамента личности (тест Тест – опросник Г. Шмидека и К. Леонгарда) (см. приложение 1).

Степени адаптированности поведения в супружеских отношениях определяет тест Тимоти Лири (см. приложение 2) [21]. Опросник представляет собой набор, состоящий из 128 характерологических утверждений, т. е. он дает описание особенностей человека на уровне характера. Он предназначен для измерения степени выраженности следующих свойств:

1. Доминантность, склонность к руководству, лидерские данные.
2. Уверенность в себе, самостоятельность.
3. Непреклонность, воля, настойчивость, консерватизм.
4. Независимость, отчужденность, холодность, дистанция в общении.
5. Зависимость, подчиненность, неприспособленность.
6. Неуверенность в себе, незрелость, несамостоятельность.
7. Общительность, уживчивость, ориентация на мнение окружающих.
8. Отзывчивость, самопожертвование, альтруизм.

Степень выраженности каждого свойства оценивается по шестнадцатибалльной шкале. При обработке подсчитывается число определений, относящихся к каждому свойству, выбранных испытуемым.

Для исследования самооценки супругов использовала тест «Самооценка» (см. приложение 3) [20]. Испытуемым было предложено из 4 наборов качеств выписать те, которые они считают наиболее цennыми. Затем каждый испытуемый в выписанных качествах должен был выделить те, которыми он, на его взгляд, реально обладает.

Для определения согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре нами использовалась методика «РОП», разработанная А. Н. Волковой. Данная методика входит в комплексную программу практической работы с супружеской парой (см. приложение 4).

Методика «РОП» позволяет определить:

1. Представления супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личностной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйствственно-бытового

обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнеров. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ).

2. Представления супругов о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенные шкалой ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП).

Каждому участнику были выданы бланки и тексты опросников с подробными инструкциями. Участники самостоятельно отвечали на предложенные вопросы. Затем проводилась интерпретация методик, выявлялись «области конфликта» в их семье.

## 2.2 Результаты исследования

По тесту «Самооценка» мы получили следующий результат (подробные таблицы результатов и диаграммы см. в приложении 6):

	Форма активности человека	Уровни самооценки	
		Ж	М
I	Межличностные отношения, общение	Ниже среднего	Выше среднего
II	Поведение	Ниже среднего	Высокий
III	Деятельность	Ниже среднего	Неадекватно высокий
IV	Переживания, чувства	Низкий	Выше среднего

Таблица 1. Результаты теста "Самооценка"

На основании этих результатов, можно сделать вывод, что Муж заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой, но стоит заметить, что результаты достаточно близки к неадекватно высокой самооценке. Жена наоборот, ценит себя ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний,

невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

У Жены конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности. Она очень требовательны к себе и еще более требовательна к другим, не прощает ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

У Мужа конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в его адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает ему даже замечать, как он оскорбляют других высокомерием и непрекаемостью суждений. В силу завышенной самооценки Муж старается оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми и в первую очередь с Женой. Переживание обиды и несправедливости позволяет ему чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает Мужа в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, то есть вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о нем как о личности, о его способностях, возможностях и ценности для общества.

Таким образом, можно сделать вывод, что в испытуемой семье возникают конфликты на почве постоянного «пиления» со стороны Жены и отсутствия самокритичности со стороны Мужа.

По тест Г. Шмишека и К. Леонгарда были выявлены акцентуации характера и темперамента личности у супружеских пар (подробные таблицы результатов и диаграммы см. в приложении 8).

Жена имеет возбудимый тип личности, акцентуации темперамента: дистимический и тревожный. Это характеризует ее как человека склонного к повышенной импульсивности, инстинктивности, грубости, занудству, угрюмости, гневливости, склонности к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых она является активной, провоцирующей стороной. Она раздражительна, вспыльчива, неуживчива в отношениях, имеет обостренное чувство справедливости. С другой стороны она избегает общества, шумных компаний и даже конфликтов, в силу тревожности и боязни. Она добросовестна в делах, ценит тех, кто с ней рядом и готова им подчиниться, чувствительна, застенчива, дружелюбна, самокритична. У нее очень развито чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования.

Так же имеют среднюю степень выраженности следующие свойства: эмотивность, лобильность, застревание, ригидность, аффективность, экзальтированность, циклотимичность. В семейных отношениях это может проявляться во нравоучениях и повышенной говорливости (болтливости, занудстве), необоснованных обидах и «молчании», ревнивости и подозрительности, в частых сменах настроения (от состояния «мчаться покорять мир» до «диванного ленивца»), в гневе и крике в момент конфликтных ситуаций. При этом она способна восторгаться и удивляться мелочам, ощущать чувство радости без видимых на то причин, проявляет сострадание и искренность к близким. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Ее самооценка напрямую зависит от ее настроения.

У Мужа акцентуаций характера и темперамента не выявлено, самый большой балл имеется по шкале аффективность/ экзальтированность и показал средняя степень выраженности свойства. В своем поведение он напоминает ребенка: легко приходит в восторг от радостных событий или впадает в отчаяние – от печальных. В семейных отношениях он часто является зачинщиком споров, но не доводит их до открытых конфликтов. Если конфликты возникают, то он может быть как активной, так и пассивной стороной. Он привязан к своим близким, готов бежать на помощь при первой же просьбе. Но при этом он может быть паникером и зачастую подвержен сиюминутным настроениям и порывам.

В целом можно сделать вывод, что поведение и реакции на события у обоих супругов (у Жены в большей степени) напрямую зависят от их настроения и переживаемых эмоций. Но вот от чего зависят эти «душевные порывы» и как их предугадать – не известно. Это создает дополнительные сложности и конфликты в семье. Ведь ситуации, которые еще вчера на лице партнера вызывали улыбку, уже сегодня могут стать причиной гнева.

По тесту Тимоти Лири определен личностный профиль социальных ориентаций каждого из супругов (подробные таблицы результатов и диаграммы см. в приложении 5).

Гистограмма 1. Результаты диагностики Жены  
по тесту Т. Лири



Гистограмма 2. Результаты диагностики Мужа  
по тесту Т. Лири



Согласно результатам Жена имеет ярко выраженные следующие типы отношений: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный. В семейных отношениях это может проявляться в деспотичности и нетерпимости к критике, в переоценке собственных возможностей, в самодовольствование и чувстве превосходства над другими членами семьи, в доминировании и подавлении Мужа, в соперничестве и чрезмерном упорстве, во вспыльчивости и обидчивости, в недоверии, подозрительности и ревности.

У Мужа типы отношений более сбалансированы, наивысший балл (но среднее значение от максимально возможного) имеют следующие типы отношений: подчиняемый, зависимый, альтруистический. В семейных отношениях это может проявляться в скромности и неуверенности в себе, в склонности к компромиссам и даже выполнении обязанностей Жены, в потребности в помощи и понимании, в готовности помогать и сочувствовать.

Так же было отмечено, что согласно тесту Т. Лири у обоих супругов существует внутри личностный конфликт. Муж стремиться минимизировать существующие типы отношений и «вырастить» в себе доминирование, эгоистичность, агрессивность и подозрительность. В свою очередь Жена стремиться к подчинению, покорности, уступчивости, зависимости, альтруизму и дружелюбию.

По методике «РОП» (подробные таблицы результатов и диаграммы см. в приложении 7) мы получили, что супруги придают различную значимость сексуальным отношениям в браке: для Мужа интимные отношения значимы на 89%, а для Жены всего лишь на 33%. Аналогичная ситуация наблюдается и по установлению на личностную идентификацию с партнером: Муж унифицирует себя с супругой на 89%, тогда как Жена выдает показатель в 11%. Низкий показатель по данной шкале может свидетельствовать об установке супруги на личностную автономию, что является следствием межличностных конфликтов в семье.

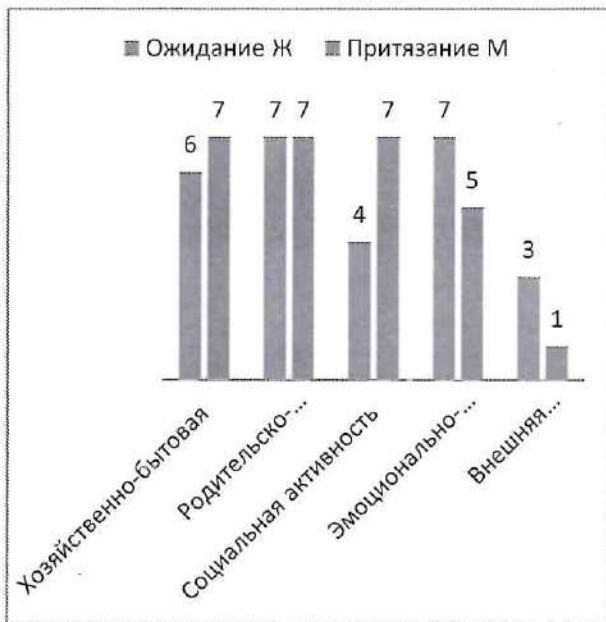
Согласно сравнительному анализу результатов тестирования, можно сделать следующие выводы:

- оба супруга имеют высокую установку на реализацию хозяйственно-бытовых функций семьи - это свидетельствует о наличии требований Мужа (Жены) к участию супруги(-а) в организации быта, о большом значении имеют хозяйственно-бытовых умений и навыков партнера;
- супруги придают большое значение родительским обязанностям, считая родительство одной из основных ценностей, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи;
- значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений так же выносят на высокий уровень, но при этом оба бы хотели снизить показатель значимости для своего партнера внесемейных интересов.
- значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака констатировали оба супруга, но при этом хотели бы повысить этот показатель - этот показатель свидетельствует о значимости для супруга (и) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентация на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.
- значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды у супружеских пар есть относительно друг друга, но не себя. Внешность своего партнера их интересует несколько больше, чем своя, но в целом оба супруга не выделяют этот показатель как основную ценность в процессе межличностного взаимодействия.

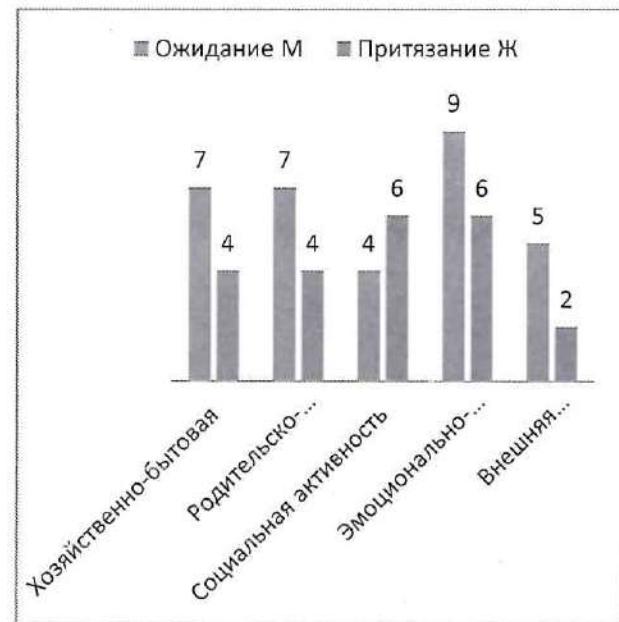
На гистограммах ниже приведены показатели по шкалам в сравнении ожиданий Жены и притязаний Мужа (ожиданий Мужа и притязаний Жены). Из них видно, что стремления Мужа во многом удовлетворяют ожидания Жены, а вот ожидания Мужа во всех показателях выше возможностей Жены.

Единственным исключением является социальная активность Жены. Именно в этой «зоне ценностей» и лежит большая часть семейных межличностных конфликтов.

Гистограмма 3. Результаты диагностики Мужа по методике "РОП"



Гистограмма 4. Результаты диагностики Жены по методике "РОП"



В результате проведенной диагностики, были выявлены «зоны конфликта» семьи. Сравнительный анализ данных по тесту «Самооценка» и личностному блоку теста Т. Лири показал, что большинство внутриличностных конфликтов связано с заниженной или неадекватно высокой самооценкой супругов. В свою очередь, внутриличностные конфликты часто порождают межличностные конфликтные ситуации в семье.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. Несмотря на заниженную самооценку Жены и завешенную у Мужа, именно супруга «подавляет» своего партнера, мало интересуется его мнением, склонна недооценивать его положительные качества. У участников эксперимента причиной семейных конфликтов является «негативное лидерство» Жены, ее стремление доминировать в отношениях и «бунтарство»

со стороны «подавленного» Мужа, имеющего неадекватно высокую самооценку. С другой стороны Жена склонна к самобичеванию и часто находится в подавленном состоянии, что приводит к не способности оказать поддержку своему партнеру в сложной для него лично ситуации, что также приводит к сложностям в семейной жизни.

Результаты диагностики по методике «РОП» подтверждают результаты теста Т. Лири. Супруг стремится к личностной идентификации с брачным партнером, расценивают семью, как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации, а так же стремиться к устойчивым и регулярным сексуальным отношениям в браке. Жена же в свою очередь вообще не идентифицирует себя с Мужем и сводит значимость сексуальным отношениям на нет. Все это свидетельствует о наличие семейных конфликтов. За счет того, что супруги придают большое значение родительским обязанностям и реализации хозяйственно-бытовых функций многие конфликты замалчиваются или «наутро забываются», для создания образа идеальных отношений в глазах своего ребенка.

### 2.3 Рекомендации

Итак, проведенное нами исследование подтвердило особую роль нравственно-психологических основ в супружеских отношениях. Таким образом, нашу гипотезу можно считать доказанной.

Для коррекции выявленных в нашем исследовании зон семейных конфликтов, можно рекомендовать семейной паре занятия по специальной программе (см. приложение 9), но помимо этой программы каждому супругу рекомендовано отдельно пройти курс психотерапии по разрешению внутриличностных конфликтов.

Цель программы: психологическая коррекция семейных отношений.

Задачи программы:

1. исследование психологической проблемы семьи и оказание супругам помощи в ее решении;
2. изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;
3. приобретение знаний о закономерностях жизни семьи как основы для более эффективного и гармоничного общения;
4. содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, ощущению счастья;
5. устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

### III ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

#### 3.1 Выводы

После проведения исследования, подтвердилась гипотеза о том, что особую роль в супружеских отношениях играют нравственно-психологические основы личности. Сделаны следующие выводы:

1. Анализ литературы и исследований отечественных и зарубежных психологов показал:

1.1. От характеров супругов часто зависят все нюансы межличностных отношений, а также эмоционально-психологический климат в семье. Будет ли каждый конкретный брак благополучным или неблагополучным, более стабильным или менее стабильным, очень часто зависит от характеров и темпераментов супругов.

Знание типов характеров и темпераментов помогает нам лучше понимать как самих себя, так и других людей. Эти знания дают нам возможность более эффективно и плодотворно строить наши супружеские взаимоотношения. Ведь в акцентуированных личностях потенциально заложены как положительные качества, так и социально отрицательные, которые могут очень сильно затруднять межличностные отношения.

1.2. Одним из наименее изученных направлений социолого-демографических исследований семьи является проблема семейного восприятия, оценки разнообразных условий жизнедеятельности. Любой человек в жизни сталкивается с ситуацией, когда удовлетворение его желаний и потребностей затруднено или блокировано. Отсутствие возможностей удовлетворения тех или иных потребностей личности создает чрезвычайную ситуацию, так как порождает самые разнообразные отрицательные чувства,

состояние социального и психологического дискомфорта, напряжения, лишения.

При наличии той или иной потребности возникает необходимость в ее удовлетворении, с позиции которой рассматриваются различные ситуации, представляющие собой условия реализации потребности. Условия реализации — объективные возможности удовлетворения потребности. Но для депривационной ситуации характерно не только наличие объективно неудовлетворительных условий, но также и признание их таковыми личностью, супружеской парой. При изучении литературы было выявлено, что при равных социально-экономических условиях одним парам удаётся сохранить семью, а другим нет.

1.3. Если партнеры не могут достичь самореализации посредством обязательств и доверительного отношения, чаще всего они сообщают об отсутствии чувства любви и о неспособности ощущать «связь» со своим партнером. Это представляет серьезную угрозу стабильности пары, а также способности партнеров эффективно выстаивать три остальных основополагающих принципа: устойчивости, социальной поддержки и адаптации.

Таким образом, можно заметить, что в супружеских отношениях большое значение имеет самореализация супругов. Самореализация через обязательства перед партнером и доверительное отношение к нему - один из основных способов развития человеком своего внутреннего потенциала, для того чтобы достичь духовной целостности и испытывать удовлетворение от своей жизни. Это форма самоактуализации, которая делает возможным гармоничное объединение многих разных аспектов личности. Самореализация через обязательства и доверие - это часть психической эволюции личности, описание которой было дано многими исследователями в области теории личности, включая Юнга (1939, 1965), Гольдштейна (1939) и Адлера (1927). Имеющие

обязательства и доверяющие супруги могут успешно объединить свой опыт и знания совместного достижения поставленных целей.

2. По методике «Ролевые ожидания и притязания в браке» (Волковой А. Н.) выявлено, что оба партнера имеют высокие установки на реализацию хозяйственно-бытовых функций семьи, родительские обязанности, эмоционально-психотерапевтической функции брака. Но при этом большие разногласия кроются в личностной идентификации с партнером и сексуальных отношениях. Частично эти разногласия подогреваются низкой самооценкой Жены и завышенной у Мужа.

Методики для диагностики межличностных отношений (Тест-опросник Тимоти Лири) и акцентуации характера и темперамента личности (тест-опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда) показали, что большинство семейных конфликтов базируются на внутриличностных конфликтах обоих супругов. Оба супруга не имеют однозначных реакций на внешние стимулы. Их поведение зависит от настроения, что создает большие проблемы в «подстраивании» друг под друга. На одну и ту же ситуацию в различный период времени они реагируют по-разному. При чем этих реакций может быть и не две и не три, но как правило они всегда имеют яркую окраску если ругаться, то так чтобы все слышали, если молчать, то так чтобы эта «звенящая тишина» раздражала партнера, если любить, то до хруста в груди, если смеяться, то «на весь мир»...

Анализируя результаты супругов по опроснику Т.Лири «Я- актуальное» можно предположить, что партнеры подходят друг другу: Она – авторитарна и эгоистична, он подчиняется и зависим. Но сравнивая результаты супругов самих с собой (Я-актуальное и Я идеальное) становится понятным, что жена стремиться к слабости, кротости и покорности, а муж к силе, ответственности и «главенству». При этом оба супруга не готовы занимать крайних позиций: покорность Жены не подразумевает мягкотелость, а сила мужа – жестокости.

3. С целью психологической коррекции семейных отношений разработана программа, в рамках которой будет проводиться исследование психологической проблемы семьи и оказание супругам помощи в ее решении; изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации; приобретение знаний о закономерностях жизни семьи как основы для более эффективного и гармоничного общения; содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, ощущению счастья; устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

Стоит заметить, что если оба партнера сформируют себя реальных, такими, каких они видят себя идеальными (согласно тесту Т.Лири), то пара будет существовать в гармонии. Но прежде чем прийти к этой «паре для примера и подражания» им нужно проработать свои внутриличностные конфликты. А для этого необходимо провести еще ряд диагностик по выявлению причин недовольств собой актуальными и прохождение курса индивидуальной психотерапии обоим супругам.

### 3.2 Заключение

Проблема супружеских отношений в последние лет пятнадцать-двадцать занимает в отечественной психологической науке весьма заметное место. Из года в год растет число выполняемых исследований и публикаций, проводятся специальные симпозиумы, успешно защищаются диссертации, делаются доклады на конференциях самой разной направленности. Научная и практическая значимость семьи как объекта психологического исследования и воздействия предопределяет и дальнейший рост внимания к этой теме.

Конечно, крайне трудно предвидеть, какие именно аспекты института семьи и семейных отношений окажутся в ближайшее время в центре внимания исследователей. Предсказания достаточно авторитетных международных источников указывает в качестве наиболее вероятных, с точки зрения приоритетности, на темы, связанные с нетрадиционными формами семейной организации (подростковые браки, браки по расчету, браки по контракту), с обеспечением качества брака и на ряд других. Такие прогнозы вызваны определенными изменениями, происходящими сейчас с самим институтом семьи.

Наиболее важным, с точки зрения многих исследователей является факт изменения отношений между семьей и личностью. Если раньше включенность в семью была необходимым фактором социального и даже физического выживания, то сейчас это обеспечивает удовлетворение других, более высоких потребностей. Относительная свобода индивида от семьи, особенно в случае осознания этой свободы, приводит к изменению характера восприятия человеком своих семейных отношений - наиболее важными как субъективно, так и объективно, становятся не родственные, как бы заданные, не зависящие от воли субъекта связи, а отношения между супругами, являющиеся результатом свободного выбора. Именно супружеские отношения становятся центральными с точки зрения оценки своей семьи как успешной или неспешной, они в максимальной степени влияют на качество брака. Принципиальным для семьи является вопрос семейной индивидуализации, то есть выработки своего собственного стиля супружеского общения, включающего в себя способы контактов с окружающими, принятия решений, методов преодоления разногласий и выхода из кризиса и т. д.

В последнее время, когда обсуждаются основные изменения, которые должны быть достигнуты в нашем обществе, одним из главных из них называется гуманизация отношения людей друг к другу. Гуманизация должна охватить как официальные, так и неофициальные взаимосвязи людей на

производстве, в сфере обслуживания, в учебных и лечебных учреждениях и еще в большей степени - в семье, супружеских отношениях. И в этом плане на психологическую науку ложится большая ответственность. Она должна через все доступные ей каналы (участие в подготовке и переподготовке врачей, педагогов, руководителей различных рангов, работников сферы обслуживания, народные и родительские университеты, службу семьи и т. п. ) давать знания людям всех возрастов о личности, о характере человека, о закономерностях межличностного взаимодействия. [4]

Исследования межличностных супружеских отношений, проведенные как отечественными, так и зарубежными специалистами, убеждают нас в одном: невозможно насильно сделать людей счастливыми, но разработанные специалистами и апробированные методики психоdiagностики супружеских отношений убеждают в главном: можно помочь супружеским парам уцелеть в семье, которой они еще дорожат, дать друг другу еще один шанс начать все сначала.

И самое главное стоит понимать, что психологический климат семьи не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Исходной основой благоприятного климата семьи являются супружеские отношения. Современный брак основывается на совместности современных людей как личностей. Совместная жизнь требует от супругов готовности к компромиссу, умения считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, развивать в себе такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Витек А. Проблемы супружеского благополучия. - М. : Наука, 1988. – 266 с.
2. Ганнушкина П.Б. «Нормальный» характер (типология Ганнушкина П.Б.) [Электронный ресурс]/ Психологи на b17.ru– Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/11727/>, свободный
3. Карл Леонгард «Акцентуированные личности» [Электронный ресурс]./ Официальный сайт ФГБНУ НЦПЗ – Режим доступа: <http://www.psychiatry.ru/lib/1/book/37/chapter/7>, свободный
4. Клочко В.Е. , Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. – Томск: ТГУ, 1999. – 154 с.
5. Ковалев С.В. Психология современной семьи: Информационно-методические материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: Книга для учителя. - М. : Просвещение, 1988. – 164 с.
6. Кратохвил С. Психология семейно-сексуальных дисгармоний. – М. : СФЕРА, 1998. – 256 с.
7. Мир знаний. [Электронный ресурс]. Семейная психология/ – Режим доступа: <https://mirznanii.com/a/201915-12/semeynaya-psikhologiya-12/>, свободный
8. Мужчина и женщина в современном мире: меняющиеся роли и образы. - М. : Мысль, 1999. – 262 с.
9. Навайтис Г. Семья в психологической консультации. – М. : Московский психолого-социальный ин-т, Воронеж: НПО "МОДЭК", 1999. – 224 с.
10. Обозова А.Н. , Штильбанс В.И. Аксиомы супружества (Психология супружеских отношений). - Л. : Наука, 1984. – 288 с.

11. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. - Т. 3. - 1982. - № 2. С. 147-151.
12. Олейник Ю.Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье [Электронный ресурс]. StudFiles/ — Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7185826/page:40/>, свободный
13. Панкова Л.М. У порога семейной жизни. — М. : Просвещение, 1991. – 116 с.
14. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996 – 512 с.
15. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / Под ред. Е.Г. Силяевой. - М. : Издательский центр «Академия», 2002. - 192 с.
16. Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии. - М. : Просвещение-АСТ, 1995. – 357 с.
17. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера [Электронный ресурс]./ ВикиЧтение.— Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/68371>, свободный
18. Семья в представлениях современного человека. - М. : Просвещение, 1990. – 394 с.
19. Семья на пороге XXI века. - М. : Наука, 1999. – 376 с.
20. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. – Ростов н/Д, 2003.
21. Т. Лири. Диагностика межличностных отношений [Электронный ресурс]./ Тестотека .— Режим доступа: <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/26.html>, свободный
22. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. – М. : Мысль, 1979. – 248 с.
23. GoodPLagis - познавательная психология [Электронный ресурс]./ Типы характеров и их проявления в супружеских взаимоотношениях/ – Режим доступа: <http://www.goodplogic.ru/glogs-268-2.htm>, свободный

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Тест – опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда. Методика акцентуации характера и темперамента личности

**Описание.** Тест-опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 году и является модификацией «Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда». Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду, акцентуация – это «заострение» некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств.

Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами, они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, заструвающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

**Инструкция.** Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

## Ключ к тесту

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются, и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по Леонгарду.

Тип	Сложить (+)	Вычесть (-)
Акцентуации характера		
1. Демонстративность, истероидность ×2 (получившееся значение шкалы умножить на 2)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51
2. Застревание, ригидность ×2	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59
3. Педантичность ×2	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	36
4. Неуравновешенность, возбудимость ×3	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	Нет
Акцентуации темперамента		
5. Гипертимность ×3	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	Нет
6. Дистимичность ×3	9, 21, 43, 75, 87	31, 53, 65
7. Тревожность, боязливость ×3	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5
8. Циклотимичность ×3	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	Нет
9. Аффективность, экзальтированность ×6	10, 32, 54, 76	Нет
10. Эмотивность, лабильность ×3	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25

### Интерпретация результата:

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 баллам.

По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь

о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0–12 – свойство не выражено;

13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности);

19–24 – признак акцентуации.

Описание типов акцентуаций личности:

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь или же осознает

очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

2. Застревающий тип. Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен «легко отходить» от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется, и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжелостью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

4. Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

5. Гипертимический тип. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам,

повышенной раздражительности, прожекторству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

6. Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

7. Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в

конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

8. Циклотимный тип. Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные – подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. «Плохие» дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

9. Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также – улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна

высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

10. Эмотивный тип. Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта – гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сорадование чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не «выплескиваются» наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Тестовое задание:

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устраниить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?

42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дома, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

#### Бланк ответов к тесту

№	Да	Нет																					
1			12			23			34			45			56			67			78		
2			13			24			35			46			57			68			79		
3			14			25			36			47			58			69			80		
4			15			26			37			48			59			70			81		
5			16			27			38			49			60			71			82		
6			17			28			39			50			61			72			83		
7			18			29			40			51			62			73			84		
8			19			30			41			52			63			74			85		
9			20			31			42			53			64			75			86		
10			21			32			43			54			65			76			87		
11			22			33			44			55			66			77			88		

## Приложение 2

### Опросник для диагностики межличностных отношений, методика ДМО. Тест Тимоти Лири

Техника проведения: Данный опросник может быть применен для изучения психологической совместимости двух и более людей, анализ причин конфликтов, взаимных уступок, предпочтений, ожиданий.

Испытуемый отвечает на опросник дважды с разными инструкциями, в первый раз «Я актуальным», второй – «Я идеальный». Этую же работу выполняет партнер испытуемого.

При индивидуальном обследовании каждому испытуемому выдается текст опросника и ответный бланк, при групповом — каждому испытуемому выдается ответный бланк, а стимульный материал зачитывается психологом, причем на каждый ответ дается 5—8 секунд. Перед проведением тестирования следует обратить внимание испытуемых на то, что утверждения опросника сформулированы в третьем лице, и от них требуется умение взглянуть на себя со стороны.

Затем происходит подсчет результатов и построение профиля личности испытуемого.

Для составления профиля личности испытуемого подсчитывается количество утверждений, отнесенных к себе тестируемым, по каждой из восьми шкал в отдельности. Первая степень выраженности свойства по этой шкале характеризует адаптивный вариант поведения, третья степень — дезадаптивный вариант. Диапазон проявления свойств делится приблизительно на 3 зоны: первая от 0 до 6; вторая от 7 до 11; третья от 12 до 16.

## Интерпретация:

Данное описание характеризует высокую степень выраженности каждого свойства, что встречается не так часто.

Шкала 1. Доминирование. Экспансия власти: чем ее больше, тем лучше, желание иметь вес, значение в глазах других, иметь успех, распоряжаться. Мотивация борьбы, агрессии, завоевания. Тщеславный тип лидера.

Шкала 2. Уверенность в себе; эгоцентризм, независимость, эгоистический рационализм (деловитость в отношении всего, что может принести благополучие лично ему, активный выбор себе полезного, в отношении же другого — равнодушие) В отношениях с другими людьми — дипломатия; уступки, если это даст положительный личный результат, и сопротивление, если это угрожает личному покоя и комфорту. Лидер эгоистичный, честолюбивый.

Шкала 3. Консерватизм. Ригидность реакций, сила воли, настойчивость в достижении цели — любыми средствами; открыт, прямолинеен, раздражителен; если встречает сопротивление, проявляет агрессию, недружелюбие, гнев. Не идет на уступки и компромиссы, упрям из принципа. Тип лидера авторитарный. Отсутствие эмпатии, садистские тенденции.

Шкала 4. Негативный, неудавшийся лидер. Всегда в оппозиции, недоверчив, сопротивляется любому влиянию, постоянно отстаивает свою позицию, даже если на нее никто не посягает. Борьба, но не активная, а оборонительная. Тайное тщеславие, подозрительность, мстительность, обидчивость, самодурство.

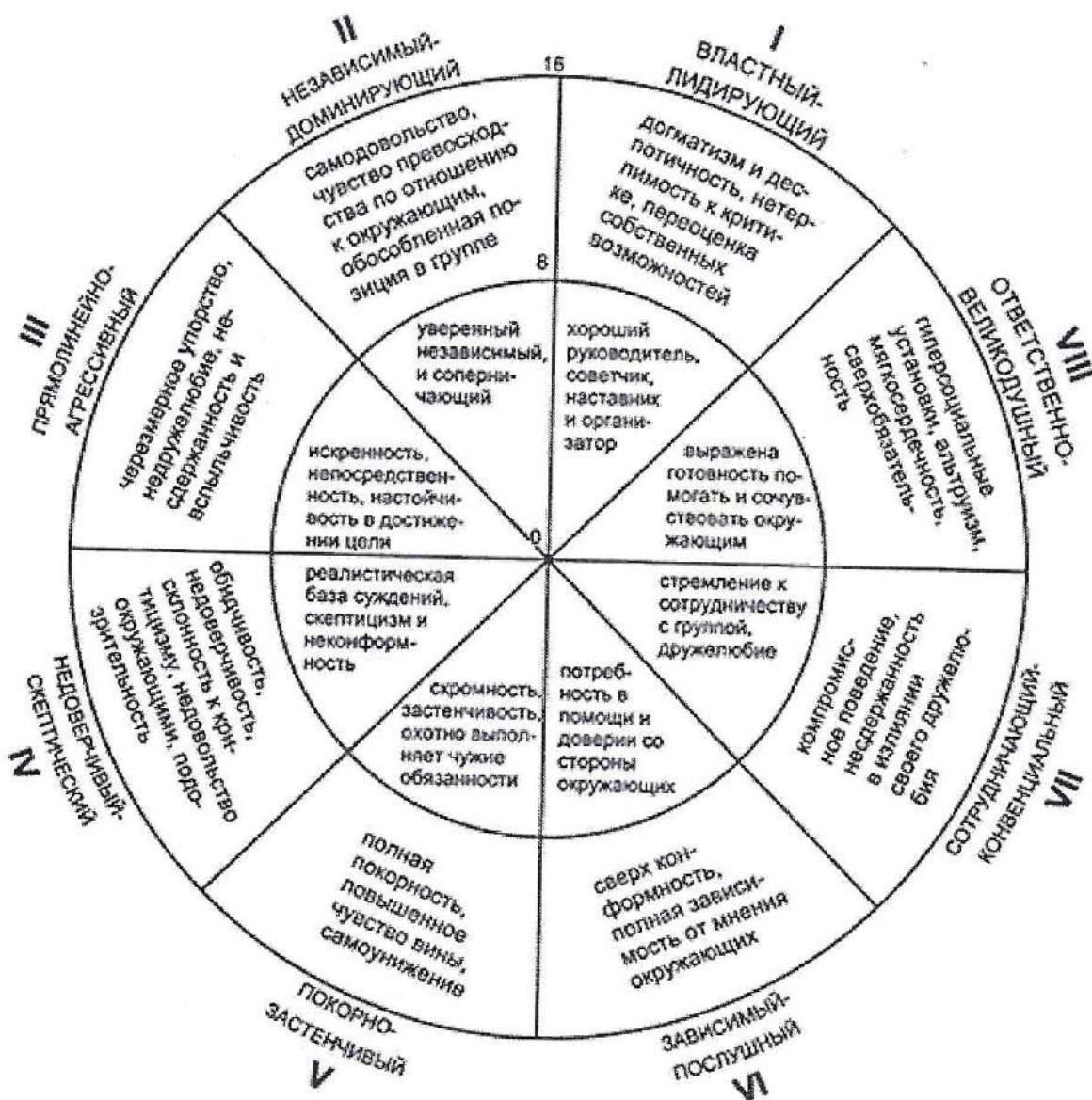
Шкала 5. Уступчивость. Комплекс вины и неполноты, социальная неприспособленность и ущербная самооценка. Самобичевание, неинициативность, робость.

Шкала 6. Зависимость. Незрелость, инфантильность, несамостоятельность. Поиск опеки сильных лиц, руководства, помощи: ведомый, антидоминантный.

Шкала 7. Конформизм. Ориентация на мнение окружающих, боязнь общественного мнения, поиск социального одобрения, внушаемость. В группе общителен, сонастраивается со всеми, активно сотрудничает с лидером; если оказывается лидером, то демократического типа.

Шкала 8. Отзывчивость. Эмпатия, эмоциональная реактивность, чувствительность к поведению других. Умение сопереживать, альтруизм. Служение идеалу или идолу, самоотдача, бескорыстие — материнский тип отношений с людьми. Опека над слабыми и беззащитными. Человек совестливый, обязательный, исполнительный. Дорожит мнением окружающих.

Так же интерпретацию можно проводить по условной схеме приведенной ниже:



## Приложение 3

### Тест «Самооценка»

Инструкция: Каждый человек имеет определенные представления об идеале, наиболее ценных свойствах личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

#### ЭТАП I

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и цепны для Вас лично, которым Вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств — и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств. (Выписывать нужно только сами качества, а не их определения).

#### ЭТАП II

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему я четвертому.

## Обработка:

1. Подсчитывается количество «реальных» качеств – Р.
2. Подсчитывается количество «идеальных» качеств – И.
3. Вычисляется их процентное соотношение.
4. Результат сопоставляется с оценочной шкалой.

## Психодиагностическая шкала

	Неадекватно низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Неадекватно высокий
М	0-10	11-34	35-45	46-54	55-63	64-66	Свыше 67
Ж	0-15	16-37	38-46	47-56	57-65	66-68	Свыше 69

## Тестовое задание

### I. Межличностные отношения, общение.

1. Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.
2. Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход.
3. Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.
4. Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.
5. Отзывчивость – готовность отзываться на чужие нужды.
6. Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь усугубить.
7. Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям,

несчастью людей.

8. Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.
9. Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам,
10. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.
11. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.
12. Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.
13. Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе.
14. Общительность – способность легко входить в общение.
15. Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.
16. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.
17. Откровенность – открытость, доступность для людей.
18. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.
19. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.
20. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

### III. Деятельность

21. Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.
22. Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.
23. Мастерство – высокое искусство в какой-либо области.
24. Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.
25. Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота.
26. Собранность – сосредоточенность, подтянутость.

27. Точность – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.
28. Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.
29. Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу.
30. Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.
31. Аккуратность – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.
32. Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.
33. Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.
34. Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.
35. Исполнительность – старательность, хорошее выполнение заданий.
36. Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.
37. Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений.
38. Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.
39. Работоспособность – способность много и продуктивно работать.
40. Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

## II. Поведение

41. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.
42. Гордость – чувство собственного достоинства.
43. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.

44. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.
45. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.
46. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.
47. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.
48. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.
49. Энергичность – решительность, активность поступков и действий.
50. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.
51. Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.
52. Инициативность – стремление к новым формам деятельности.
53. Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.
54. Настойчивость – упорство в достижении целей.
55. Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.
56. Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.
57. Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.
58. Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.
59. Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.
60. Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь.

#### IV. Переживания, чувства

61. Бодрость – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
62. Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.

63. Веселость – беззаботно-радостное состояние.
64. Душевность – искреннее дружелюбие, расположленность к людям.
65. Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
66. Нежность – проявление любви, ласки.
67. Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.
68. Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.
69. Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.
70. Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.
71. Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.
72. Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
73. Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.
74. Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
75. Любвеобильность – способность сильно и многих любить.
76. Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
77. Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.
78. Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желаний.
79. Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.
80. Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

## Приложение 4

### Опросник "Ролевые ожидания и притязания в браке"

(Методика «РОП») Волковой А. Н.

#### Оснащение:

1. Два набора по 36 карточек из плотной бумаги, (картона). На каждую карточку наносится номер и текст суждения (см. приложение).

2. Два набора по 4 карточки-классификатора с одной из следующих надписей на каждой: «Полностью согласен», «В общем это верно», «Это не совсем так», «Это неверно».

Порядок работы: Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и со следующей письменной инструкцией: «Уважаемый товарищ! На предложенных Вам карточках напечатаны различные утверждения о браке, семье, отношениях мужа и жены. Перед Вами лежат четыре карточки с напечатанными вариантами ответов: «Полностью согласен», «В общем это верно», «Это не совсем так», «Это неверно». Внимательно читая каждое утверждение, распределите все карточки соответственно этим четырем вариантам ответов. Если Вы полностью разделяете утверждение, положите его под карточкой «Полностью согласен». Если Вы считаете, что утверждение верно, но с небольшими оговорками и дополнениями, положите его под карточкой «В общем это верно». Если утверждение кажется Вам непригодным для Вас, но в нем есть что-то, с чем Вы согласны, положите его под карточкой «Это не совсем так». Если Вы категорически не согласны с утверждением, положите его под карточкой «Это неверно». Распределяя карточки с утверждениями на четыре группы, постарайтесь выразить Ваше личное мнение, а не то, что принято среди Ваших близких и друзей. Благодарим за участие в психологическом обследовании».

После выполнения супругами задания, консультант регистрирует ответы мужа и жены в протоколе консультационного исследования (форма): утверждение, отнесенное к группе «Полностью согласен» оценивается в 3 балла, отнесенное к группе «В общем это верно» – в 2 балла, отнесенное к группе «Это не совсем так» – в 1 балл и отнесенное к группе «Это неверно» – в 0 баллов. Здесь же в протоколе консультант суммирует баллы по каждому показателю шкалы семейных ценностей (ШСЦ). По двум первым показателям эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец протокола. Итоговые баллы остальных показателей вычисляются как полусумма баллов по подшкалам «ожидание» и «притязание».

#### Интерпретация шкал семейных ценностей.

1. Шкала значимости сексуальных отношений в супружестве. Высокие оценки (7–9 баллов) означают, что супруг (а) считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к супруге (у) существенно зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера. Низкие оценки (менее 3 баллов) интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.
2. Шкала, отражающая установку мужа (жены) на личность идентификацию с брачным партнером: ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения. Низкие оценки (менее 3 баллов) предполагают установку на личную автономию.
3. Шкала, измеряющая установку супруга (ги) на реализацию хозяйствственно-бытовых функций семьи. Эта шкала, как и последующие, имеет две подшкалы. Подшкала «ролевые ожидания» – оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного выполнения бытовых вопросов. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга в организации быта тем большее значение имеют хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала «ролевые притязания» отражает установки на собственное активное участие в ведении

домашнего хозяйства. Общая оценка шкалы рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

4. Шкала, позволяющая судить об отношении супруга (и) к родительским обязанностям. Подшкала «ролевые ожидания» показывает выраженность установки супруга(и) на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала «ролевые притязания» отражает ориентацию мужа (жены) на собственные обязанности по воспитанию детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга (и) родительских функций. Чем выше оценка шкалы, тем большее значение придает муж (жена) роли отца (матери), тем более он (она) считает родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

5. Шкала, отражающая установку супруга(и) на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений. Подшкала «ролевые ожидания» измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала «ролевые притязания» иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга (и). Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для мужа (жены) внесямейных интересов, являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супружеского пары.

6. Шкала, отражающая установку супруга(и) на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака. Подшкала «ролевые ожидания» измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера семьи в вопросах: коррекция психологического климата, оказание моральной и эмоциональной поддержки, создание «психотерапевтической атмосферы». Подшкала «ролевые притязания» показывает стремление мужа (жены) быть семейным «психотерапевтом». Общая оценка шкалы рассматривается как показатель

значимости для супруга (и) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентация на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

7. Шкала, отражающая установку мужа (жены) на значимость внешнего облика, его соответствия стандартам современной моды. Подшкала «ролевые ожидания» отражает желание супруга(и) иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала «ролевые притязания» иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель ориентации супруга (и) па современные образцы внешнего облика.

Форма протокола:

Шкала семейных ценностей	Общий показатель	№ утверждения	балл
Интимно-сексуальная		1	
		2	
		3	
Личностная идентификация с супругом		4	
		5	
		6	
Хозяйственно-бытовая		7	№
		8	балл
		9	
		10	
		11	
		12	
		13	
		14	
		15	
		16	
		17	
		18	
Родительско-воспитательная		19	
		20	
		21	
Социальная активность		22	
		23	
		24	
Эмоционально-психотерапевтическая		25	
		26	
		27	
Внешняя привлекательность		28	
		29	
		30	
		31	
		32	
		33	
		34	
		35	
		36	

## Текст опросника (женский вариант)

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Муж – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж – это, прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота мужа – обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт семьи.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.
13. Мне нравятся энергичные, деловые мужчины.
14. Я очень ценю мужчин, серьезно увлеченным своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моего мужа.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное – чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такую, какая я есть.
18. Муж – это, прежде всего, друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда мой муж красиво и модно одет.
20. Мне нравятся видные, рослые мужчины.

21. Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно смотреть.
22. Самая главная забота женщины, чтобы все в семье были обиженены.
23. Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.
24. Я собираю полезные советы хозяйке: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.
25. Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.
26. Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.
27. Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я люблю красивую одежду, ношу украшения, пользуюсь косметикой.
36. Я придаю большое значение своему внешнему виду.

## Текст опросника (мужской вариант)

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения – главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке – чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Жена – это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Жена – это, прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота жены - чтобы в семье были накормлены и ухожены.
8. Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
9. Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка своего дома.
10. Я хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
11. Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
12. Для меня главное в женщине, чтобы она была хорошей матерью моим детям.
13. Мне нравятся деловые и энергичные женщины.
14. Я очень ценю женщин, всерьез увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.
16. Жена должна, прежде всего, создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное – чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, каков я есть.
18. Жена – это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда моя жена красиво и модно одета.
20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.

21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Я всегда знаю, что надо купить для нашего дома.
23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я могу сделать ремонт и отделку квартиры, починку бытовой техники.
25. Дети любят играть со мной, охотно общаются, идут на руки.
26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я принимал бы активное участие в воспитании своего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь добиться своего места в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом своего дела.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придирчиво отношусь к покрою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

## Приложение 5

### Результаты обследования по методика ДМО

Испытуемый: Муж

	баллы		Интерпретация	
	И	Р	Идеальное «Я»	Реальное «Я»
Авторитарный	6	2	0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.	
Эгоистичный	5	5	0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.	
Агрессивный	4	6	0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.	
Подозрительный	2	7	0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.	
Подчиняемый	2	9	0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержаный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.	9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.
Зависимый	5	9	0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.	9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.
Дружелюбный	7	7	0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условиям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.	
Альтруистический	8	9	0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляется в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.	9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

Испытуемый: Жена

	баллы		Интерпретация	
	И	P	Идеальное «Я»	Реальное «Я»
Авторитарный	9	13	9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.	13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.
Эгоистичный	7	11	-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.	
Агрессивный	9	12	9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.	
Подозрительный	4	16	0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.	13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злому миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).
Подчиняемый	10	5	9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.	0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.
Зависимый	9	7	9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.	0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.
Дружелюбный	11	8	9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям	0-8 – склонный к сотрудничеству, коoperation, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми,

			<p>микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).</p>	<p>инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.</p>
Альтруистический	11	8	<p>9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).</p>	<p>0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.</p>

**Первичные бланки ответов по методике ДМО**

**Испытуемый: Жена**

№	р	и	№	р	и	№	р	и	№	р	и	№	р	и	№	р	и
1	д	д	23	д	д	45	д	н	67	д	н	89	д	н	111	д	д
2	д	д	24	д	н	46	д	д	68	д	н	90	д	н	112	д	д
3	д	д	25	д	д	47	д	н	69	д	н	91	д	д	113	н	н
4	д	д	26	д	д	48	д	н	70	д	н	92	н	д	114	д	д
5	н	д	27	д	д	49	н	н	71	д	н	93	н	н	115	д	д
6	н	д	28	н	д	50	д	н	72	д	д	94	н	н	116	н	н
7	д	д	29	д	д	51	н	д	73	д	н	95	н	н	117	н	н
8	н	д	30	д	д	52	н	д	74	д	д	96	д	д	118	д	н
9	д	д	31	д	д	53	д	д	75	н	д	97	д	д	119	д	д
10	д	д	32	д	д	54	н	н	76	н	н	98	д	н	120	д	д
11	д	д	33	д	д	55	н	д	77	д	н	99	д	н	121	д	д
12	д	д	34	н	д	56	н	н	78	д	н	100	д	н	122	н	н
13	д	н	35	н	д	57	н	д	79	д	н	101	д	н	123	н	д
14	д	н	36	н	н	58	н	д	80	д	н	102	н	н	124	н	н
15	д	д	37	н	д	59	н	д	81	д	н	103	д	н	125	н	н
16	д	н	38	д	н	60	д	н	82	н	д	104	д	н	126	д	д
17	д	д	39	д	д	61	д	д	83	н	н	105	д	н	127	д	д
18	н	д	40	д	н	62	н	д	84	н	д	106	д	н	128	н	н
19	н	д	41	н	д	63	н	д	85	н	н	107	д	н			
20	н	д	42	н	д	64	н	д	86	н	д	108	д	н			
21	н	д	43	д	н	65	д	н	87	н	д	109	д	н			
22	н	д	44	д	д	66	д	д	88	д	н	110	д	н			

**Испытуемый: Муж**

№	Р	И	№	Р	И	№	Р	И	№	Р	И	№	Р	И	№	Р	И
1	н	д	23	д	д	45	д	д	67	н	д	89	д	н	111	н	н
2	н	н	24	д	н	46	н	н	68	н	н	90	н	н	112	н	н
3	н	д	25	д	д	47	н	н	69	н	н	91	н	н	113	д	н
4	н	д	26	д	д	48	д	н	70	н	н	92	н	н	114	н	н
5	д	д	27	д	д	49	д	н	71	н	н	93	н	н	115	н	н
6	н	н	28	д	д	50	н	д	72	н	н	94	н	н	116	н	н
7	д	д	29	д	д	51	д	д	73	д	н	95	н	н	117	д	н
8	д	д	30	д	д	52	д	н	74	н	д	96	д	н	118	н	н
9	д	н	31	д	н	53	д	н	75	н	н	97	д	д	119	н	н
10	д	д	32	д	д	54	д	д	76	д	н	98	н	н	120	д	н
11	д	д	33	н	н	55	н	д	77	н	н	99	н	н	121	д	д
12	н	н	34	н	д	56	н	д	78	н	н	100	н	н	122	н	н
13	н	н	35	н	н	57	н	н	79	д	н	101	н	н	123	н	н
14	н	д	36	д	н	58	д	д	80	д	н	102	н	н	124	н	н
15	д	н	37	н	д	59	н	д	81	д	н	103	д	н	125	н	д
16	д	н	38	н	н	60	н	н	82	д	н	104	н	н	126	н	н
17	д	н	39	д	д	61	н	н	83	н	н	105	н	н	127	д	д
18	д	н	40	н	н	62	н	д	84	н	н	106	н	н	128	д	н
19	д	н	41	н	н	63	д	д	85	н	н	107	д	н			
20	н	н	42	н	н	64	д	д	86	н	н	108	н	н			
21	д	д	43	н	д	65	н	н	87	д	н	109	д	н			
22	н	н	44	н	н	66	н	н	88	д	н	110	н	н			

## Приложение 6

### Результаты обследования по тесту «Самооценка»

Испытуемый: Жена

	Форма активности человека	идеальных качеств	реальных качеств	C	Уровни самооценки
I	Межличностные отношения, общение	20	9	45	Ниже среднего
II	Поведение	19	8	42	Ниже среднего
III	Деятельность	20	11	45	Ниже среднего
IV	Переживания, чувства	18	7	27,8	Низкий



Испытуемый: Муж

	Форма активности человека	идеальных качеств	реальных качеств	C	Уровни самооценки
I	Межличностные отношения, общение	20	12	60	Выше среднего
II	Поведение	20	13	65	Высокий
III	Деятельность	20	14	70	Неадекватно высокий
IV	Переживания, чувства	20	11	55	Выше среднего



## Первичные бланки ответов по тесту «Самооценка»

### Испытуемый: Муж

I. Межличностные отношения		II. Поведение		III. Деятельность		IV. Переживания, чувства	
1. Вежливость	+	1. Активность	+	1. Вдумчивость	+	1. Бодрость	+
2. Заботливость	+	2. Гордость	+	2. Деловитость	+	2. Бессстрашие	+
3. Искренность	+	3. Добродушие	+	3. Мастерство	+	3. Веселость	+
4. Коллективизм	+	4. Порядочность	+	4. Понятливость	+	4. Душевность	+
5. Отзывчивость	+	5. Смелость	+	5. Скорость	+	5. Милосердие	+
6. Радужие	+	6. Твердость	+	6. Собранность	+	6. Нежность	+
7. Сочувствие	+	7. Уверенность	+	7. Точность	+	7. Свободолюбие	+
8. Тактичность	+	8. Честность	+	8. Трудолюбие	+	8. Сердечность	+
9. Терпимость	+	9. Энергичность	+	9. Увлеченность	+	9. Страстность	+
10. Чуткость	+	10. Энтузиазм	+	10. Усидчивость	+	10. Стыдливость	+
11. Доброжелательность	+	11. Добросовестность	+	11. Аккуратность	+	11. Взволнованность	+
12. Приветливость	+	12. Инициативность	+	12. Внимательность	+	12. Восторженность	+
13. Обаятельность	+	13. Интеллигентность	+	13. Дальновидность	+	13. Жалостливость	+
14. Общительность	+	14. Настойчивость	+	14. Дисциплинированность	+	14. Жизнерадостность	+
15. Обязательность	+	15. Решительность	+	15. Исполнительность	+	15. Любвеобильность	+
16. Ответственность	+	16. Принципиальность	+	16. Любознательность	+	16. Оптимистичность	+
17. Откровенность	+	17. Самокритичность	+	17. Находчивость	+	17. Сдержанность	+
18. Справедливость	+	18. Самостоятельность	+	18. Последовательность	+	18. Удовлетворенность	+
19. Совместимость	+	19. Уравновешенность	+	19. Работоспособность	+	19. Хладнокровность	+
20. Требовательность	+	20. Целеустремленность	+	20. Скрupулезность	+	20. Чувствительность	+

Испытуемый: Жена

I. Межличностные отношения		II. Поведение		III. Деятельность		IV. Переживания, чувства
1. Вежливость	+	1. Активность	+	1. Вдумчивость	+	1. Бодрость
2. Заботливость	+	2. Гордость	+	2. Деловитость	+	2. Бесстрашие
3. Искренность	+	3. Добродушие	+	3. Мастерство	+	3. Веселость
4. Коллективизм	+	4. Порядочность	+	4. Понятливоность	+	4. Душевность
5. Отзывчивость	+	5. Смелость	+	5. Скорость	+	5. Милосердие
6. Радушие	+	6. Твердость	+	6. Собранность	+	6. Нежность
7. Сочувствие	+	7. Уверенность	+	7. Точность	+	7. Свободолюбие
8. Тактичность	+	8. Честность	+	8. Трудолюбие	+	8. Сердечность
9. Терпимость	+	9. Энергичность	+	9. Увлеченность	+	9. Страстность
10. Чуткость	+	10. Энтузиазм	-	10. Усидчивость	+	10. Стыдливость
11. Доброжелательность	+	11. Добросовестность	+	11. Аккуратность	+	11. Взволнованность
12. Приветливость	+	12. Инициативность	+	12. Внимательность	+	12. Восторженность
13. Обаятельность	+	13. Интеллигентность	+	13. Дальновидность	+	13. Жалостливость
14. Общительность	+	14. Настойчивость	+	14. Дисциплинированность	+	14. Жизнерадостность
15. Обязательность	+	15. Решительность	+	15. Исполнительность	+	15. Любвеобильность
16. Ответственность	+	16. Принципиальность	+	16. Любознательность	+	16. Оптимистичность
17. Откровенность	+	17. Самокритичность	+	17. Находчивость	+	17. Сдержанность
18. Справедливость	+	18. Самостоятельность	+	18. Последовательность	+	18. Удовлетворенность
19. Совместимость	+	19. Уравновешенность	+	19. Работоспособность	+	19. Хладнокровность
20. Требовательность	+	20. Целеустремленность	+	20. Скрупулезность	+	20. Чувствительность

Приложение 7

Сводная таблица результатов по методике «РОП»

Шкала семейных ценностей	Ожидание Ж	Притязание М	Ожидание М	Притязание Ж
Хозяйственно-бытовая	6	7	7	4
Родительско-воспитательная	7	7	7	4
Социальная активность	4	7	4	6
Эмоционально-психотерапевтическая	7	5	9	6
Внешняя привлекательность	3	1	5	2

Первичные бланки ответов по методика «РОП»

Испытуемый: Жена

Шкала семейных ценностей	Общий показатель	№ утверждения	балл		
Интимно-сексуальная	3	1	2		
		2	1		
		3	0		
			3		
Личностная идентификация с супругом	1	4	1		
		5	0		
		6	0		
			1		
				№	балл
Хозяйственно-бытовая	10	Ожидание		Притязание	
		7	0	22	1
		8	3	23	2
		9	3	24	1
Родительско-воспитательная	11		6		4
		10	3	25	3
		11	3	26	0
		12	1	27	1
			7		4
Социальная активность	10	13	1	28	2
		14	1	29	2
		15	2	30	2
			4		6

Эмоционально-психотерапевтическая	13	16	3	31	2
		17	2	32	1
		18	2	33	3
			7		6
Внешняя привлекательность	5	19	1	34	1
		20	1	35	0
		21	1	36	1
			3		2

Испытуемый: Муж

Шкала семейных ценностей	Общий показатель	№ утверждения	балл		
Интимно-сексуальная	8	1	3		
		2	3		
		3	2		
			8		
Личностная идентификация с супругом	8	4	3		
		5	2		
		6	3		
			8		
Хозяйственно-бытовая	14	Ожидание		Притязание	
		7	2	22	2
		8	2	23	2
		9	3	24	3
Родительско-воспитательная	14		7		7
		10	3	25	2
		11	1	26	2
		12	3	27	3
Социальная активность	11		7		7
		13	0	28	2
		14	1	29	2
		15	3	30	3
Эмоционально-психотерапевтическая	14		4		7
		16	3	31	2
		17	3	32	2
		18	3	33	1
Внешняя привлекательность	6		9		5
		19	2	34	0
		20	1	35	0
		21	2	36	1
			5		1

Приложение 8

Первичные бланки ответов по методике  
акцентуации характера и темперамента личности

Испытуемый: Муж

№	Да	Нет																					
1	+		12	+		23	+		34		+	45	+		56	+		67		+	78	+	
2		+	13		+	24	+		35		+	46	+		57		+	68	+		79		+
3		+	14		+	25		+	36	+		47	+		58		+	69		+	80		+
4	+		15		+	26		+	37		+	48	+		59	+		70		+	81	+	
5		+	16		+	27		+	38		+	49			60	+		71		+	82		+
6		+	17		+	28		+	39		+	50			61		+	72		+	83	+	
7		+	18		+	29	+		40		+	51	+		62	+		73		+	84	+	
8	+		19		+	30		+	41		+	52	+		63		+	74		+	85	+	
9	+		20		+	31		+	42	+		53		+	64		+	75		+	86	+	
10		+	21		+	32	+		43		+	54			65		+	76		+	87	+	
11		+	22		+	33		+	44	+		55			66		+	77	+		88		+

Испытуемый: Жена

№	Да	Нет																					
1		+	12		+	23		+	34	+		45		+	56		+	67		+	78	+	
2	+		13	+		24		+	35	+		46	+		57	+		68	+		79	+	
3	+		14	+		25	+		36		+	47			58		+	69	+		80		+
4		+	15		+	26		+	37		+	48	+		59		+	70	+		81	+	
5		+	16	+		27	+		38	+		49	+		60		+	71	+		82	+	
6	+		17	+		28	+		39		+	50	+		61		+	72	+		83	+	
7		+	18	+		29		+	40		+	51	+		62		+	73	+		84		+
8		+	19		+	30	+		41	+		52	+		63		+	74	+		85		+
9		+	20	+		31		+	42	+		53		+	64	+		75	+		86	+	
10	+		21	+		32		+	43	+		54	+		65		+	76	+		87	+	
11		+	22	+		33	+		44	+		55			66	+		77	+		88		+

Результаты обследования  
по методике акцентуации характера и темперамента личности

Испытуемый: Муж

Название шкалы	Кол-во баллов	Выраженность акцентуации/ Описание типа
1.Демонстративность, истероидность	12	0–12 – свойство не выражено
2. Застревание, ригидность	10	0–12 – свойство не выражено
3. Педантичность	6	0–12 – свойство не выражено
4. Неуравновешенность, возбудимость	6	0–12 – свойство не выражено
5. Гипертимность	3	0–12 – свойство не выражено
6. Дистимичность	6	0–12 – свойство не выражено
7.Тревожность, боязливость	4	0–12 – свойство не выражено
8.Циклотимичность	12	0–12 – свойство не выражено
9.Аффективность, экзальтированность	15	13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности); Экзальтированный тип. Яркая черта этого типа – способность восторгаться, восхищаться, а также – улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние – от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.
10.Эмотивность, лобильность	6	0–12 – свойство не выражено

Испытуемый: Жена

Название шкалы	Кол-во баллов	Выраженность акцентуации/ Описание типа
1. Демонстративность, истероидность	10	0–12 – свойство не выражено
2. Застревание, ригидность	14	13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)
3. Педантичность	12	0–12 – свойство не выражено
4. Неуравновешенность, возбудимость	21	<p>19–24 – признак акцентуации</p> <p>Возбудимый тип. Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и браны, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе.</p> <p>Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасится с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.</p>
5. Гипертимность	3	0–12 – свойство не выражено
6. Дистимичность	21	<p>19–24 – признак акцентуации</p> <p>Дистимический тип. Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.</p>

7.Тревожность, боязливость	21	19–24 – признак акцентуации Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызения совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей беззащитности нередко служат «козлами отпущения», мишеньями для шуток.
8.Циклотимичность	15	13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)
9.Аффективность, экзальтированность	18	13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)
10.Эмотивность, лобильность	18	13–18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

## Приложение 9

### Программа психологической коррекции семейных отношений

Цель программы: формирование и коррекция нравственно-психологических основ в супружеских отношениях

Задачи программы:

1. исследование психологической проблемы семьи и оказание супругам помощи в ее решении;
2. изменение неадаптивных стереотипов поведения и достижение адекватной социальной адаптации;
3. приобретение знаний о закономерностях жизни семьи как основы для более эффективного и гармоничного общения;
4. содействие процессу личностного роста, реализации человеческого потенциала, ощущению счастья;
5. устранение болезненных симптомов, соответствующих различным эмоциональным проблемам.

План программы:

№	Название блока программы	Упражнения	Продолжительность
	Вводное занятие	«Правила группы», «Девиз», «Кто я?», «Контратргументы»	1 час
1	«Развитие доверия»	«Настроение», «Слепой и поводырь», «Только вместе», Скульптура «Недоверие-доверие», «Подарок», «Пожелания», «Автобус», «Испуганный ежик», «Открытое выражение чувств», «Линии», «Живые руки», «Материализация нежности», «Старые фотографии»	6 часов
2	«Разрешение конфликтов»	Ролевая игра «Разрешение конфликта», «Восточные стихи», «Бесполезный разговор», «Рассказ – эстафета», «Соломенная башня», «Сравнение ценностей», «Быстрые превращения», «Экокарта», «Закончи предложения»,	6 часов

		«Дотянишь до звезд»	
3	Заключительное занятие	«Строим город», «Пожелание», «Чемодан в дорогу»	1 час

## Примеры упражнений

### «Кто я?»

Инструкция: Возьмите лист бумаги и ответьте на вопрос «Кто я?» несколько раз.

После этого участники зачитывают написанное и дают пояснения.

### «Контаргументы»

Возьмите лист бумаги и поделите его вертикальной чертой на 2 части. Слева в колонку «недовольство собой» запишите все то, чем вы недовольны в себе именно сегодня, сейчас.

Затем, на каждое недовольство приведите контаргументы, т. е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сейчас и запишите в колонку «принятие себя».

По окончании задания - совместное обсуждение.

### «Настроение»

Инструкция: «Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент.

### «Слепой и поводырь»

Эта игра позволяет почувствовать играющему, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать ответственность на себя. Между двумя, играющими в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения.

Инструкция: «Разбейтесь по двое. Один из вас двоих надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет ведущим. Когда ты ведущий - ты должен провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Это упражнение выполняется молча, без слов».

После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Обсуждение: Как ты чувствовал себя, когда был «слепым»? Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно? Знал ли ты все время, где ты? Как ты себя ощущал в роли поводыря? Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера? Когда тебе было лучше: когда ты вел или когда тебя вели?

### Скульптура «Недоверие-доверие»

Выбирается один участник, по желанию, который будет «глиной», из которого другой участник - «скульптор» лепит скульптуру под названием «Недоверие». Затем ведущий обращается к участникам: «Что в скульптуре говорит нам о недоверии и что можно сделать, чтобы она стала скульптурой «Доверие»?» Участники группы показывают на «глине», какие изменения они предполагают сделать для этого.

### «Подарок»

Участники встают в круг.

Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т. п.)».

### «Испуганный ежик»

Участники работают в паре. Один участник изображает испуганного ежика, свернувшегося в клубок. Задача другого - пытаться соответствующими

жестами, словами установить контакт с «ежиком», успокоить его и заслужить доверие, чтобы он развернулся.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда были ежиками, а когда были людьми? Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика? Что было трудным? Что помогло? В каких ситуациях ты ведешь себя подобно ежику? Что тебе помогает установить контакт в реальных ситуациях?

### «Линии»

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

Инструкция: «Сейчас мы попробуем передавать свои чувства не рисуя ничего конкретного, только простые линии. Нарисуйте счастливые линии...грустные линии...злые линии...усталые линии...тревожные линии».

### «Живые руки»

Это невербальное упражнение исследует чувства, возникающие в результате прикосновений. В комнате расставляются стулья в 2 ряда. Все рассаживаются по парам с завязанными глазами. (Чтобы лучше сосредоточиться на ощущениях). Сидя лицом к партнеру, нужно познакомиться с ним только руками, касаясь ими его рук. Боритесь руками, миритесь руками. Затем попрощайтесь руками и снимите повязку с глаз. Обменяйтесь друг с другом в течении нескольких минут своими впечатлениями.

### «Материализация нежности»

Инструкция: «Представьте себе, что нежность живая, - что бы она делала с вами? Пусть каждый подумает, если бы нежность меня гладила, то как бы она это делала?.. Если бы она держала меня за руку?.. Если бы она обнимала меня?.. Если бы она смотрела мне в глаза?..

Участники работают в паре. Одна пара встает в центр круга.

Ведущий объясняет: «Пусть твой партнер будет твоей нежностью и сделает то, что ты сейчас представлял. Научи свою «нежность», где должна быть ее рука, смотрит ли она в глаза, если она тебя гладит, то как движутся ее руки? Правильно ли она делает, нежность ли это? Покажи ей сам как нужно, как ты себе представляешь нежность».

Участники по очереди становятся «нежностью» друг друга. Затем в центре круга может быть другая пара.

### «Старые фотографии»

Для данного упражнения заранее отбираются старые фотографии участников (связанные с их совместными мероприятиями, праздниками...). Все фотографии перемешиваются. Ведущий берет фотографии по одной и предлагает участникам, которым они принадлежат, вспомнить, когда они были сделаны, в связи с чем, их чувства в тот момент...

### Ролевая игра «Разрешение конфликта»

Обыграйте данные ситуации, используя один из вариантов выхода из конфликтной ситуации.

- Жена просит Вас выйти в магазин за хлебом, а по телевизору идет Ваш любимый фильм.
- Вы увидели свою жену в кафе с другим мужчиной.
- Вы узнали, что Ваш муж Вам солгал и уличаете его во лжи.
- Вы считаете, что Ваша жена тратит слишком много денег.
- Вы считаете, что Ваш муж больше времени проводит с друзьями, чем с Вами.

По окончании – совместное обсуждение.

### «Сравнение ценностей»

Данная методика, основанная на системном, подходе, предполагает, что любые взаимоотношения в семье могут быть рассмотрены как целостные. Методика определяет ценности и социальные роли как неотъемлемую часть социально-психологического процесса и построена на восприятии и взаимных объяснениях членов супружеской пары или семьи. Она направлена на выявление ценностей, влияющих на внутрисемейные взаимоотношения, и дает возможность как психологам, так и клиентам получить доступ к проблемам, сходствам, различиям и взаимодополняющим позициям, существующим в данной семье.

Данная методика наиболее эффективна для помощи членам семьи в эффективном общении друг с другом; прояснения подозрений по поводу того, что кто-то кого-то не ценит; подозрений в манипуляции.

Каждому из членов группы дается индивидуальное домашнее задание, которое затем обсуждается на последующих встречах. Он должен подумать, какие ценности наиболее значимы для данного человека, и приготовить два списка ценностей.

Один список — собственные ценности клиента, другой список представляет ценности партнера с точки зрения клиента. Ценности необходимо расположить в порядке их важности. Не существует никаких ограничений по содержанию ценностей. Клиенты не должны обсуждать списки до того, как клиенты встретятся у психолога.

На последующей встрече клиентов просят прочитать составленные ими дома списки вслух» а затем психолог записывает их на один лист для того, чтобы они были удобны для сравнения. Затем участники сравнивают представленные списки и размышляют над следующими вопросами: возможный источник ценностей, противоречия между списками и внутри каждого списка, различия в содержании списков, как клиенты воспринимают ценности других и т. д.

После составления общего списка и его обсуждения клиентов просят рассказать о своих впечатлениях, которые сформировались от знакомства со списками партнера.

Клиенты не должны критиковать позиции друг друга, их задача — посмотреть на ценности другого человека с его точки зрения и со своей.

### «Строим город»

Лист ватмана или стекло покрывается слоем пластилина. Участники, разбившись на пары, выбирают себе на ватмане небольшую территорию и обводят ее. Это их дом. Они что-то строят на своей территории из пластилина. Затем эти территории соединяются в один город. Цель этого этапа - активизация взаимодействия между участниками группы. Дороги строятся компактно, с заходами в соседние дома, таким образом создавая единую сеть коммуникаций, социальных связей. Такой навык строить взаимодействие, создавать круг друзей поможет им в будущем получать поддержку друг друга и строить новые связи.