

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

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ  
КОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ»

Выполнил: Рыбак Е.Г. ()

Научный руководитель:

Ширшикова Е.А. ()

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПСИХОЛОГИИ	8
1.1 Классические подходы к исследованию семейных конфликтов	8
1.2 Современные подходы к исследованию семейных конфликтов	10
1.3 Анализ причин возникновения семейных конфликтов в классической психологии	11
1.4 Отношение к семейным конфликтам в классической психологии	14
1.5 Анализ причин возникновения, отношение к конфликтам и методология коррекции в системном семейном подходе	15
1.6 Источники семейных конфликтов и принципы коррекции конфликтного общения в гештальт-терапевтическом подходе	19
1.7 Научные подходы к проблеме диагностики семейных конфликтов	20
II КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ КОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ	25
2.1 Программа психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье	25
2.2 Описание опросных методик психодиагностики конфликтного общения в семье	26
2.3 Описание арт – терапевтической методики диагностики с использованием песочницы	30
2.4 Описание процедуры психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье	31
2.5 Результаты тестирования семейной пары с помощью опросов	32
2.6 Результаты психологической диагностики конфликтного	

общения в семье с помощью арт -терапевтического метода песочной терапии	40
2.7 Психологическая коррекция конфликтного общения в семье	42
2.8 Итоговая диагностика конфликтного общения в семье и сравнение результатов с первоначальными	44
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	48
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	50
<b>Приложение</b>	

## ВВЕДЕНИЕ

Семья является одним из фундаментальных институтов общества, она играет важнейшую роль в социализации личности, исторической трансляции культурных, этнических, нравственных ценностей. Семья развивается и изменяется вместе с обществом, оставаясь наиболее устойчивым и консервативным его элементом. В процессе развития постоянно возникают новые ситуации и членам семьи приходится реагировать на все изменения.

Неудивительно, что в каждой семье между ее членами с неизбежностью возникают различного рода столкновения. В жизни супружеской пары, которая существует продолжительное время, есть периоды, способные вызвать конфликтные ситуации. Конфликты могут быть как реакцией на необходимость приспособливаться к изменениям внешней социальной среды, так и следствием внутрисемейных изменений.

Необходимость анализа конфликтов в семье обусловлена значительными изменениями, которые испытывает современная российская семья под влиянием социальных процессов, происходящих в обществе. С социологической точки зрения к конфликтности в семье приводит социально-экономическая нестабильность в стране. (Оборина Н.Н., 2017) [12].

В связи с финансово-экономическим кризисом последних лет, по данным Федеральной службы государственной статистики в 2014 году впервые за последние годы реальные доходы населения снизились (на 0,7 %). В 2015 году реальные доходы населения снизились на 3,2 %, в 2016 году - на 6 %, в 2017 году — на 2 %, в 2018 году — на 0,2 %. Как отмечает К.Л. Феофанов, происходит объективное ухудшение материально-бытовых условий жизни семьи, и как следствие – перекраивание образа жизни, ломка системы семейных ценностей и приоритетов, сдвиги в правилах и нормах поведения в семье, в структуре семейных ролей. (Феофанов К.Л., 2000) [19].

Таким образом, социально-экономическая нестабильность в обществе порождает целый набор стрессоров: потеря или вынужденная смена работы; усугубление жилищной проблемы; снижение качества жизни; невозможность полностью реализовывать запросы семьи и т. п. Не каждая семья за счет способна разрешить возникающие трудности за счет собственных психологических ресурсов, что приводит к напряжённости и конфликтам.

Возникают психологические проблемы семьи: напряженность отношений, повышенная конфликтность, стресс, отсутствие жизненных стимулов и перспектив.

На фоне этих событий роль межличностного взаимоотношения супружеского возрастаает все больше. Тяжелые социальные условия обличают проблемы, которые не проявили бы себя в благоприятной среде. Но нужно отметить, что внутренние ресурсы даже благополучной семьи не безграничны, и даже сплочённые семьи могут не выдержать напор проблем. Тут-то и появляется необходимость помочь семейного психолога в снижении напряжения, поиске способов конструктивного разрешения конфликтов.

Цель исследования - освещение комплексного подхода к диагностике конфликтного общения в семье и его коррекции.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы супружеских конфликтов в отечественной и зарубежной литературе.
2. Создание программы психодиагностического исследования супружеских конфликтов с помощью опросников арт-терапевтических методов (песочная терапия).
3. Проведение диагностики конфликтного общения супружеской пары с помощью опросов и с использованием песочной терапии.
4. Разработка рекомендаций и проведение коррекции конфликтного общения супружеской пары.

5. Проведение повторной диагностики супружеских конфликтов после проведения эксперимента, сравнение результатов.

Предмет исследования – супружеские конфликты и способы их разрешения.

Объект исследования - общение супругов в ситуации конфликта.

В качестве гипотезы исследования выдвигается предположение о том, что для диагностики и коррекции конфликтного общения в семье наиболее эффективно использовать комплексный подход, включающий в себя как ставшие уже традиционными опросные методики, позволяющие точно определить предметы конфликтов, так и современные арт – терапевтические процедуры с их возможностью непосредственного наблюдения того, как протекает конфликтное общение «здесь и сейчас».

Теоретико-методологической основой исследования являются традиционные и современные подходы в семейной психологии, рассматриваемые в комплексе, как дополняющие друг друга. Психологическая диагностика конфликтов в семье проводилась на базе опросов, разработанных советскими психологами, такими как Алешина Ю.Е., Волкова А. Н., Качарян А.С. и др. Дополнительная диагностика конфликтного общения в семье основывается на положениях системного семейного подхода, гештальт - подхода и арт-терапевтических техниках. В коррекционной части работы мы опираемся на идеи гештальт – терапии.

Полученные результаты могут быть полезны с практической точки зрения, использоваться психологами в работе с семейными парами. Применение песочной терапии в работе с семьей на основе системного семейного подхода или гештальт - подхода на сегодняшний день практически не описано в литературе. Возможно, наша работа послужит толчком для дальнейших теоретических и практических разработок в этом направлении.

Выборкой для исследования послужила семейная пара, обратившаяся за помощью к психологу по поводу супружеских конфликтов. Исследование проводилось на базе студии рисования песком и песочной терапии SandSity.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Во введении рассматриваются актуальность данной темы, цель, задачи, гипотеза и практическая значимость работы. В первой главе речь идет о теоретических основах исследования конфликтного общения в семье. Во второй главе описано экспериментальное исследование по данной проблеме. В заключении приведены основные выводы и результаты работы.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ В ПСИХОЛОГИИ

### 1.1 Классические подходы к исследованию семейных конфликтов.

Определение семейного конфликта вытекает из понятия межличностного конфликта, определяемого «как ситуация противостояния участников, воспринимаемого и переживаемого ими (или по крайней мере одним из них) как значимая психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность сторон, направленную на преодоление возникшего противоречия и разрешение ситуации в интересах обеих или одной из сторон». [6, стр. 107]

В различных направлениях психологии по-разному подходят к описанию конфликта, на основе разных теоретических оснований психологи выявляют разные феномены в межличностных конфликтах, обуславливающие разные диагностические и коррекционные приемы.

Психоаналитики считали, что поведение человека в межличностных отношениях в основном детерминировано его собственными внутренними особенностями. Ключом к пониманию взаимоотношений человека в семье становились проблемы, когда-то сформировавшиеся в его отношениях с собственным родителями. На конфликт психоаналитики смотрели с некоей обреченностью, не стремясь полностью избавить человека от конфликтов, так как это невозможно, а лишь облегчая и смягчая их разрушительное влияние на личность.

Психоаналитический подход используется и сегодня в работе с супружескими взаимоотношениями. Объект усилий в данном подходе – личность в ее отношениях с партнером. Достижение личностью автономии от детского опыта и формирование собственных моделей отношений – главная цель терапевтического процесса. Трудности супружеских отношений

рассматриваются как следствие прошлых неразрешенных конфликтов и подавленных влечений в отношениях с родителями.

Перенос акцента на внешние источники возникновения конфликта совершили бихевиористы. В бихевиоральном подходе исследуется личность в отношениях и взаимодействиях с членами семьи. Акцент переносится на умение разрешать проблемные ситуации и формирование навыков коммуникации. Внимание фокусируется на ошибочном поведении и действиях членов семьи, лежащих в основе затруднений. Тем самым конфликт превращается в явление ситуационной природы.

Сторонники когнитивного подхода отводят ведущую роль в регуляции семейного взаимодействия формированию у индивида субъективных образов окружающей действительности, которые складываются в связные и по возможности непротиворечивые интерпретации картины мира.

Когнитивисты не противопоставляют внутренние и внешние составляющие взаимодействия, а стремятся объединить их. Вводится принципиально иное, чем у бихевиористов, понимание среды, окружающей индивида, названное теорией поля. Теория поля описывает среду как воспринимаемую и переживаемую субъектом. Таким образом, преобладающее внимание направляется на субъективное описание ситуации с позиции индивида, поведение которого исследуется.

Супружеский конфликт стал предметом теоретического анализа в работах одного из основателей когнитивного подхода К. Левина. Семья, по Левину, является малой группой, имеющей специфические свойства: небольшой размер, связь с витальными проблемами, общим физическим и социальным существованием. На основании экспериментальных исследований Левин считал наиболее важным фактором возникновения конфликтов общий уровень напряжения, в котором существует человек или группа.

Поскольку в когнитивном подходе конфликт связан с индивидуальной интерпретацией ситуации, неизбежно появление различий между субъектами

в том, как они оценивают особенности ситуаций. Представление о том, что считать конфликтом, также может различаться. Кроме того, могут наблюдаться различия, связанные с общим богатством когнитивных сценариев и предрасположенностью к использованию тех или иных схем.

Сегодня подход, предполагающий учет субъективного отношения человека к тем или иным событиям в их развитии, окончательно утвердился в психологии в целом. Применительно к конфликтам это означает, что восприятие и интерпретация ситуации или собственных переживаний как конфликта, рассматриваются как обязательное условие существования конфликта. Сама по себе внешняя ситуация, какие бы объективные противоречия она ни содержала, не может автоматически вести к развитию конфликта. Когнитивная составляющая является обязательным условием их возникновения.

## 1.2 Современные подходы к исследованию семейных конфликтов.

Для гуманистической психологии, характеризующейся обращением к сущностным сторонам человеческой личности и стремлением к решению практических задач помощи человеку, конфликт сам по себе перестал быть проблемой. Как пишет Р. Мэй, «предельная целостность человеческой личности не только невозможна, но и нежелательна... Личность динамична, а не статична, ее стихия — творчество, а не прозябанье. Наша цель — новое, конструктивное перераспределение напряжений, а не абсолютная гармония. Полное устранение конфликтов приведет к застою; нашей задачей является превращение деструктивных конфликтов в конструктивные» [11, стр. 30].

Гуманисты утверждают, что конфликт -это нормально, он сопутствует взаимодействию с людьми. Не стоит всячески избегать конфликтов, а при их возникновении чувствовать себя виноватыми или несостоятельными.

Преодолеть «сложившиеся стереотипы, традиционный страх и негативизм по отношению к феномену конфликта» призывает и Б.И. Хасан.

«Конфликт не существует как вещь независимо от нас. С ним нельзя столкнуться как с другим человеком, на него нельзя натолкнуться как на стенку. В него нельзя попасть как в темную комнату... Конфликт - это одна из необходимых атрибутивных сторон - характеристик любого взаимодействия как внешнего – с другим человеком, другими людьми, так и внутреннего – с собой. [21, стр. 21]

Современная точка зрения исходит из представления о позитивных функциях конфликта. Конфликт рассматривается как источник развития, как сигнал к изменению и как возможность сближения на новом уровне понимания отношений. Ценность конфликтов в том, что они предотвращают окостенение системы, открывают дорогу личностному росту. Конфликт - это стимул к изменениям, мобилизующий творческий потенциал. В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, опасность осложнения кризиса, но есть также и благоприятная возможность выхода на новый уровень отношений, дальнейшего сближения, взаимопонимания и обретения новых жизненных возможностей.

### 1.3 Анализ причин возникновения семейных конфликтов в классической психологии.

Область супружеских конфликтов считается одной из сложных в работе практического психолога. Как отмечает Е.Г. Силяева, участники семейных конфликтов часто демонстрируют поведение, противоположное истинным чувствам друг к другу, для семейных конфликтов характерны неоднозначные ситуации. «Так, за грубыми и шумными столкновениями супругов могут скрываться привязанность и любовь, а за подчеркнутой вежливостью – эмоциональный разрыв, хронический конфликт, иногда и ненависть.» [17, стр. 43].

В работах В.А. Сысенко, ведущего советского специалиста по семейным взаимоотношениям, дается классификация неблагополучных семей, цитируемая в дальнейшем многими авторами:

1. Конфликтные супружеские союзы: у пары есть постоянные зоны, где их интересы, потребности, намерения и желания приходят в столкновение, порождая отрицательный фон отношений.
2. Кризисные союзы: противостояние интересов и потребностей супругов имеет глубокий характер и затрагивает важные сферы жизнедеятельности семьи. Супруги занимают непримиримые, даже враждебные позиции по отношению друг к другу, не идут на уступки.
3. Проблемные союзы: перед ними возникают особо трудные жизненные испытания, наносящие удар стабильности союза: отсутствие жилья, тяжелая болезнь ребенка и т. п. [18, стр. 11].

Исследователи отмечают, что конфликты в семье возникают вследствие объективных или субъективных причин. Под объективными причинами понимаются проблемы, возникающие вследствие естественной динамики семьи: рождение ребенка, начало учебы ребенка в школе, взросление и отделение детей, появление в семье неродных детей или мачехи-отчима, развод, болезнь кого-либо из членов семьи и т. д. Также к объективным причинам относят факторы, действующие на семью извне, независимо от ее особенностей: текущий уровень благосостояния общества, развитие культуры и образования, распространенные в обществе традиции и обычаи, влияние средств массовой информации и т. п.

Субъективными причинами семейных конфликтов считают факторы, возникающие вследствие личностных особенностей супругов и характера их взаимоотношений: психологическая или физиологическая несовместимость, различия в ценностях и жизненных целях, в представлениях об идеалах семейной жизни, высокий конфликтный потенциал одного или обоих супругов, вредные привычки и т. д.

В.А. Сысенко считает, что все основания супружеских разногласий можно разделить на три группы: первая – несогласованное и несправедливое распределения труда в семье, различное понимание прав и обязанностей, недостаточный вклада одного из супругов в домашний труд; вторая – хроническое неудовлетворение потребностей одного или обоих супругов, как то потребность в заботе, поддержании самооценки, сексуальная потребность; и третья – дефекты воспитания, характера и личности супругов.

Согласно этой схеме автор выделяет восемь зон разногласий:

1. Скрытые психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей.
2. Конфликты на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего «Я»; нарушение чувства собственного достоинства, обиды, оскорблений, постоянная критика.
3. Конфликты, имеющие своим источником неудовлетворенность в положительных эмоциях, отсутствие ласки, нежности, заботы. Психологическое отчуждение супругов.
4. Конфликты на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и т. п.
5. Финансовые разногласия супругов.
6. Неудовлетворенность супругов в питании, одежде, благоустройстве семейного очага, а также затрат на личные нужды.
7. Конфликты на почве взаимопомощи, разделения труда в семье, ведении хозяйства, уходом за детьми.
8. Конфликты на почве различных увлечений, потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга [18, стр. 47–49].

Различные авторы отмечают, что конфликтное взаимодействие супругов может проявляться в скрытой и открытой формах. Скрытый конфликт находит выражение в демонстративном молчании, характерных жестах или взглядах, говорящих о несогласии, в бойкоте взаимодействия в

определенной сфере семейной жизни, в подчеркнутой холодности в отношениях. Открытый конфликт может проявляться и как разговор в подчеркнуто корректной форме, и как взаимные словесные оскорблении, и как демонстративные действия (хлопанье дверью, битье посуды).

#### 1.4 Отношение к семейным конфликтам в классической психологии.

Отечественные авторы Анцупов и Шипилов отмечают психотравмирующие последствия конфликтов. «Конфликты в семье могут создавать психотравмирующую обстановку для супругов, их детей, родителей, в результате чего они приобретают ряд отрицательных свойств личности. В конфликтной семье закрепляется отрицательный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы. Психотравмы чаще проявляются в виде переживаний, которые в силу выраженности, длительности или повторяемости сильно воздействуют на личность.» [3, стр. 331].

Вышеперечисленные подходы отечественных авторов демонстрируют резко негативное отношение к семейным конфликтам, в связи с чем рекомендуется принимать меры по их предупреждению. Также считается, что конструктивное разрешение конфликтов достигается умением супругов прощать, уступать и понимать. С учетом достижений современной психологии такая точка зрения представляется несколько упрощенной и однобокой.

Отсутствие позитивного восприятия конфликтов отражается и во встречающейся у ряда авторов классификации конфликтов по степени опасности. Согласно ей, супружеские конфликты могут неопасными в случае, когда они возникают при наличии объективных трудностей, усталости, раздражительности. Такой конфликт внезапно вспыхивает и так же быстро завершается. Опасными считаются те, где разногласия возникают

из-за мнения одного из супругов о том, что другой должен изменить линию поведения или отказаться от каких-то привычек, пересмотреть жизненные ценности, то есть возникает дилемма: уступать или нет. Есть в этой классификации и особо опасные конфликты – они приводят к разводам. [17, стр. 43].

### 1.5 Анализ причин возникновения, отношение к конфликтам и методология коррекции в системном семейном подходе.

В последнее время активно развивается системный подход в семейном консультировании, принципы которого существенно отличаются от классических. Базовая идея системной семейной психотерапии заключается в том, что семья — это социальная система, комплекс элементов и их свойств, находящихся в динамических связях и отношениях друг с другом. В фокусе работы психолога в системном подходе оказываются паттерны взаимодействий, устройство и процессы семьи. Система считается первичной по отношению к входящим в нее элементам. Поэтому целесообразной признается работа со всей семейной системой, а не с одним ее членом.

Семейная система функционирует под воздействием двух законов: закона гомеостаза и закона развития. Закон гомеостаза гласит: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Следовательно, семейная система стремится остаться в данной точке своего развития, не хочет никуда двигаться.

Согласно закону развития, каждая семейная система должна пройти свой жизненный цикл, состоящий из последовательной смены событий и стадий, которые проходит любая семья. Такими событиями являются брак, рождение детей, изменения физического возраста людей и соответственные изменения стадий психического развития. Таким образом, неизбежен конфликт как столкновение движущих систему тенденций к сохранению статус - кво и одновременно к развитию. [23, стр. 8].

В системном подходе семью рассматривают как коммуникативную систему, уделяя особое внимание анализу взаимодействий. Психологи стремятся изменять рисунок взаимодействия таким образом, чтобы члены семьи смогли разрешать свои проблемы сами. Взаимодействие членов семьи регулируется правилами, определяемыми семьей явно или неявно. Уровень правил является метауровнем по отношению к уровню коммуникаций.

Можно выделить шесть основных аспектов, касающихся правил семейной коммуникации:

- 1) Основная задача этих правил — контролировать способы взаимодействия в семье. Они определяют, как люди могут вести себя в определенных ситуациях и обстоятельствах, что приемлемо, а что нет. Правила регулируют и последствия, которые влечет за собой их выполнение или невыполнение.
- 2) Процесс определения правил непрерывен, правила вырабатываются людьми совместно.
- 3) На каждой стадии жизненного цикла происходит серьезное изменение правил функционирования. Когда старые правила приходят в противоречие с изменившейся ситуацией, в семье происходит кризис и сопутствующие ему конфликты.
- 4) Правила могут быть гласные и негласные. Гласные правила предъявляются открыто, их можно обсуждать, о них можно спорить и их можно менять. Негласные правила могут и не осознаваться, поэтому труднее поддаются изменениям.
- 5) Правила в разных семьях разные. Вступая в брак, супругам прежде всего необходимо совместить зачастую совершенно разные правила взаимодействия, принятые в их родительских семьях.
- 6) Правила взаимодействия задают внешние и внутренние границы в семье. Члены семьи по-разному ведут себя друг с другом и с внешним окружением.

Коммуникативные правила помогают семейной системе сохранять равновесие. Если правила не соблюдаются, у членов семьи возрастает

тревога. Правила относятся к более высокому логическому типу, чем просто взаимодействия. [23, стр. 60].

В системном подходе семьи делятся на функциональные и дисфункциональные. Функциональная семья справляется с поставленными перед ней внешними и внутренними задачами. Дисфункциональная семья, соответственно, с этими задачами не справляется. В какой-то период своей жизни каждая семья может становиться дисфункциональной. В дисфункциональных семьях обычно существует запрет на открытую, вербализованную метакоммуникацию, существует много негласных правил.

Таким образом, конфликт в браке возникает из-за:

- несогласия в правилах совместной жизни;
- несогласия в том, кто устанавливает эти правила;
- попыток провести в жизнь несовместимые друг с другом правила.

Авторы отмечают, что во взаимодействии супругов часто можно обнаружить несоответствие между незначительностью предмета обсуждения и яростью спора, с которым оно ведется. Споря до хрипоты о том, как лучше расставить мебель в комнате, неявно они решают для себя проблему, кто настоит на своем, кто примет окончательное решение. Непродуктивность подобных коммуникаций очевидна, а усугубляющим проблему фактором становится стереотипность общения, своеобразный порочный круг. За затяжным, неразрешенным конфликтом, ссорой, как правило, скрывается неумение отрегулировать взаимодействие.

Американский психолог Дж. Готтман, специально изучавший процесс семейного общения, выявил интересные закономерности общения супругов в конфликтных семьях. Прежде всего, для этих семей характерна чрезмерная скованность общения. Супруги как бы боятся выразить свое мнение, переживания, чувства. Конфликтные семьи оказались более "молчаливыми", чем дружные, в них супруги стараются избегать разговоров, вероятно боясь, как бы ненароком не вспыхнула ссора. Супруги как будто возводят эмоциональную стену между собой. Готтман считает, что браки рушатся не

потому, что супругиссорятся, а потому что во избежание конфликтов муж и жена дистанцируются друг от друга настолько, что связь между ними пропадает окончательно. (Готтман Дж., 2018) [5].

При всём разнообразии проблем конфликтная семья всегда характеризуется ненаправленными, спутанными, неясными, в значительной степени нереалистичными и нечестными коммуникациями; ригидными, инертными, стереотипными, негуманными, не направленными на помочь другим и чрезмерно ограничивающими жизнь правилами поведения; социальными связями, либо обеспечивающими покой в семье, либо наполненными страхом и угрозой. [15, стр. 2].

Изменение характера коммуникаций в семье становится одной из целей семейной терапии в системном подходе. С точки зрения коммуникативного подхода конфликтное поведение встроено в последовательность взаимодействия между людьми, поэтому необходимо обнаружить и изменить стереотипы, поддерживающие существование проблемы. Освобождаясь от стереотипов восприятия, ярлыков, которыми члены семьи награждают друг друга, они получают возможность заменить их более эффективными способами общения.

Многие семейные психологи используют идеологию теории научения, в рамках которой они сосредотачиваются на увеличении способности членов семьи вести между собой переговоры, обсуждать изменения. Корректировке подвергается и стиль взаимодействия через обучение членов семьи эмпатии, открытому самовыражению, навыкам слушания и т.д. Кроме того, вводятся улучшающие взаимодействие коммуникативные правила (употреблять только позитивную критику, говорить за себя, а не за другого, избегать приписывания словам партнера собственных смыслов, говорить конкретно и ясно, избегать излишних обобщений и т.д.). Целью терапии в таком подходе может быть увеличение сложности и количества возможных вариантов поведения членов семьи. [23, стр. 120].

## 1.6 Источники семейных конфликтов и принципы коррекции конфликтного общения в гештальт-терапевтическом подходе.

Конструктивный подход к конфликтам в семье принят также в гештальт-терапии, рассматривающей жизнь саму по себе как процесс разрешения разнообразных проблем. Человек или семейная пара постоянно сталкивается с трудностями, часть из которых решается успешно, а в других происходит «застрение». «Каждый «конфликт» – это попытки сделать жизнь более приемлемой, хотя мы вместе с нашими близкими платим высокую цену за такие усилия.» [7, стр. 21].

Источником конфликта в данном подходе считается прерывание естественного хода контакта, блокирование процесса взаимодействия, сопротивление осознаванию и контакту. Гештальт – терапия принимает в себя идеи системной семейной терапии, утверждая, что не стоит искать виновного в семейном конфликте, нет смысла работать только с одним членом семьи. Предлагается рассматривать весь сложный комплекс взаимодействий, не сводя человеческие взаимоотношения к линейным причинно-следственным связям. (Зинкер Дж., 2000.) [7]

«Большинство людей живут и взаимодействуют друг с другом в условиях как бы само собой подразумевающегося контекста конвенциональных представлений, которые затемняют или препятствуют признанию того, каким на самом деле предстает перед ними мир.» [8, стр. 8].

Гештальт - терапия известна как терапия контакта. Контакт рассматривается как средство обеспечения обмена со средой, направленное на удовлетворение разнообразных потребностей. Детально разработанная теоретиками гештальта модель контакта с описанием возможных нарушений его естественного, «здорового» осуществления, может стать основой как для диагностики конфликтного общения в семье, так и для его коррекции.

Гештальт – терапия ставит своей целью научить членов семьи осознавать то, что они делают, как происходит взаимодействие между ними, каким

образом они могут изменить это, в то же время сохраняя свою личность и целостность. Личностный рост происходит в процессе диалога, непосредственного переживания разницы между «мной» и «не мной». Глубокий, наполненный личностными смыслами диалог Я-Ты противопоставляется манипулятивному диалогу Я-Оно.

В гештальт – терапии описаны четыре характеристики диалога:

- 1) Включенность. Она состоит в полном погружении в переживания другого человека без стремления осудить, проанализировать или истолковать его поведение. Одновременно сохраняется и собственная автономность. Диалог основывается на изначальном предположении о том, что ценности, потребности, логика другого человека отличаются от наших.
- 2) Присутствие. Оно заключается в выражении своих переживаний участнику диалога. Принципиально важно не игнорировать свои собственные переживания, потребности, мнение.
- 3) Обязательство перед диалогом. Контакт рассматривается как нечто большее, чем просто действие одного человека в отношении другого. Контакт наделяется неким экзистенциальным смыслом, которому следует дать вырасти или произойти. Невозможно заранее запрограммировать результат и полностью проконтролировать процесс.
- 4) Диалог как жизнь. Диалог является живым, динамичным процессом творения. Он может принимать любую форму, выражющую и передающую энергию участников.

Одним из ведущих положений гештальт-подхода является принцип, согласно которому любой системе, в том числе семье, согласно ее имманентным свойствам, присуща тенденция к «хорошему форме», то есть спонтанное стремление быть здоровым. (Йонтеф Г., 2002) [8]

## 1.7 Научные подходы к проблеме диагностики семейных конфликтов.

В зависимости от подхода к пониманию конфликта как явления, психологи используют разные методы его диагностики. Психодиагностика семейных конфликтов сопряжена с некоторыми сложностями, обусловленными действием нескольких факторов. Во-первых, они связаны со сложностью самой семьи как социальной системы, включающей в себя индивидов с различными психологическими характеристиками. Во-вторых, отсутствует единый подход к пониманию проблем семьи, ее сущности и структуры. Кроме того, диагностика семейных отношений значительно осложняется интимным характером большинства процессов, происходящих в ней. [17, стр.45].

Важно учесть, что специалист редко имеет дело с конфликтом в реальном времени, в распоряжении психолога ретроспективный анализ конфликта в интерпретации его участников.

Важной составляющей исследовательских процедур, используемых сегодня в диагностике конфликта, являются опросные методы, описывающие как внутренний мир каждого из членов семьи, так и специфику взаимодействия друг с другом. Применительно к конкретным задачам или ситуациям исследователи создают интервью, разрабатывают анкеты и т. д.

Семейным конфликтам в этом смысле повезло, так как в отечественной литературе опубликовано множество опросников, отражающих конфликтное взаимодействие в семье с разных точек зрения. Выбор тех или иных методик осуществляется в зависимости от цели тестирования, на основании гипотезы, возникшей у специалиста в работе с супружеской парой.

Тестирование дает возможность получить информацию о сферах конфликтного взаимодействия, характерных для данной супружеской пары, восприятии супругами конфликта, их личностных особенностях. Результаты тестов делают зримыми как для психолога, так и для самих супругов сходства и различия между ними. Тестирование вскрывает глубинные противоречия в семье, не очевидные самим супругам, зачастую скрытые за повседневными ссорами. Таким образом, диагностика с помощью опросов

позволяет выявить ключевую информацию для дальнейшей коррекции, определить содержание предстоящей работы.

Выводы о наличии и степени выраженности тех или иных факторов, влияющих на супружеские конфликты, обычно делаются на основании сопоставления результатов различных диагностических методик. Ознакомление клиентов с результатами теста помогает им осознать факторы неудовлетворенности, индивидуальные особенности свои и супруга. Данные тестов полезны и для отслеживания динамики состояния клиентов и оценки результатов консультирования.

Однако, использование опросов имеет и существенные недостатки. Прежде всего, источником информации при опросе являются знания и личный опыт самонаблюдения испытуемых; следовательно, полученные ответы в teste - это не объективная реальность, а мнение людей по поводу этой реальности, сформировавшийся у них образ. Реальность искажается, даже если супруги не имеют умысла представить себя в лучшем свете. Кроме того, всё разнообразие особенностей конфликтного общения супругов, его нюансы и динамику опросными методами охватить невозможно. Сложные, многогранные и динамические супружеские отношения не поддаются полной формализации.

Чтобы получить целостную картину взаимодействия супругов в конфликте, учесть недостающие детали, стоит дополнить диагностику другими методиками – проективными, игровыми, нелинейными и системными. Такими дополнительными инструментами могут выступать арт – терапевтические методики. «Арт-терапевтическое взаимодействие позволяет максимально полно и бережно представить феноменологическую картину изучаемых явлений, обеспечить глубокое и индивидуализированное их понимание.» [10, стр. 28].

Арт-терапевтические методики представляют возможность наблюдать за супругами в процессе творчества с присущей ему спонтанностью. «В любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена

способность к проецированию своих внутренних состояний в визуальной форме.» [10, стр. 29].

Арт – терапевтическая диагностика дает семье новый взгляд на особенности супружеского взаимодействия, общения членов семьи, текущие семейные проблемы. Специфические приемы арт-терапии позволяют создать для супругов ситуацию творчества, в которой они должны взаимодействовать между собой. Арт-терапия дает психологу информацию о том, каким образом строится коммуникация супругов, какие конфликты возникают в этом процессе и как пара их разрешает. Сталкиваясь с новой ситуацией (совместным творчеством), семья может реагировать теми же самыми эмоциональными проявлениями, которые характерны для обычной жизни. Стереотипы взаимодействия оказываются наглядными не только для психолога, но и для самих клиентов. Осознавание становится первым шагом к коррекции, изменению стереотипа коммуникации семейной пары.

Одним из актуальных направлений арт-терапии, содержащих большой диагностический потенциал исследования супружеского взаимодействия является песочная терапия. Песочная терапия базируется на идее о том, что песочное поле – это один большой символ. Песочное творчество семьи – это метафора, которая сообщает актуальную информацию о внутреннем состоянии семейной пары в целом и каждого из супругов в отдельности внутри нее.

Нередко работу с песком считают исключительно детским методом, однако, специалисты песочной терапии отмечают эту форму психологической работы для взрослых не менее эффективной, чем для детей.

В песочной терапии используется следующее оснащение: песочное поле – ящик, дно и внутренние стенки которого окрашены в голубой цвет, символизирующий воду (дно) и небо (стенки); песок, из которого можно формировать ландшафт; разнообразные фигурки – люди, животные, растения, дома и т.д. Психолог может дать семейной паре задание, предполагающее совместное создание какого-либо мира в песочнице.

Первоначально песочница использовалась специалистами как вспомогательный инструмент психотерапевтического процесса. В настоящее время, после отрыва от своей психоаналитической основы, диапазон применения песочной терапии существенно расширился. Однако, процедуры использования песочной терапии в работе со взрослыми недостаточно описаны в отечественной и переводной литературе. Издаются работы авторов, использующих юнгианский подход в работе с клиентом, как например книги Сакович Н. А., Штейнхардт Л., Эль Г. Н. и др. Другие подходы, как например когнитивный или системный, совершенно не разработаны.

Недостаток соответствующей литературы обуславливает актуальность нашей исследовательской работы. Мы предполагаем, что диагностика с использованием песочной терапии позволяет наблюдать супружеский конфликт в реальном времени, выявляя особенности взаимодействия пары в проблемной ситуации. Дальнейшее обсуждение с супругами полученного в игровой форме опыта позволяет соотнести зафиксированные эмоциональные и поведенческие стереотипы с типичными жизненными ситуациями.

## КОМПЛЕКСНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ КОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ

### 2.1 Программа психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье

Наша задача комплексного исследования в данном случае разбивается на несколько этапов, в ходе которых должна быть проведена психологическая диагностика и коррекция конфликтного общения супружеского пары. Во-первых, необходимо выявить сущность возникающих между супружескими конфликтами, так как предъявленная ими первоначально проблема, вероятно, лишь верхушка айсберга. В данный момент времени семейное благополучие нарушают конфликты, возникающие по поводу ремонта и благоустройства новой квартиры. Проблему определения предметов семейных конфликтов мы попытались решить и помочью опросных методов диагностики, на основании чего мы использовали следующий комплекс тестов:

- 1) «Измерение установок в семейной паре»;
- 2) «Ролевые ожидания и притязания в браке»;
- 3) «Распределение ролей в семье»;
- 4) ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность);
- 5) «Характер взаимодействия супружеской пары в конфликтных ситуациях»;
- 6) «Реакция супружеской пары на конфликт»;
- 7) «Общение в семье»;
- 8) «Цветовой тест отношений».

Вторым этапом работы с супружескими стала диагностическая процедура с в формате арт-терапевтического подхода с использованием инструмента песочной терапии. Эта форма диагностики обеспечивает возможность непосредственного наблюдения процесса общения семьи. Задание для пары подбиралось с учетом того, чтобы для его успешного выполнения была

необходима их совместная согласованная работа. Желательно для целей эксперимента столкновение интересов испытуемых, возникновение ситуации конфликта. Этот этап включал в себя также анализ и осмысление процесса взаимодействия после выполнения задания, осуществлявшийся самими супругами с помощью психолога, что стало первым шагом к коррекции конфликтного общения.

Третьим этапом психологической помощи семье явилось обсуждение результатов опросных методик в совокупности с арт-терапевтической диагностикой, выработка рекомендаций по коррекции конфликтного общения и проведение коррекционной работы.

Завершающим этапом стала итоговая диагностика и сравнение её результатов с первоначальными тестами. Для итоговой диагностики были отобраны опросные методики:

- 1) «Измерение установок в семейной паре»
- 2) «Ролевые ожидания и притязания в браке»
- 3) «Реакция супругов на конфликт»
- 4) «Цветовой тест отношений»

## 2.2 Описание опросных методик психодиагностики конфликтного общения в семье.

### «Измерение установок в семейной паре».

Опросник предназначен для исследования взглядов испытуемых по десяти наиболее значимым в семейном взаимодействии сферам жизни. Как инструмент для выявления индивидуальных характеристик опросник может быть использован при изучении различных проблем семьи, нам для целей исследования наиболее важно сравнить установки каждого из супругов, выявить общность и различия. Опросник разработан Алешиной Ю.Е., Гозман И.Я, Дубовской Е.М.

Испытуемому предлагаются 40 суждений, выражаютих ту или иную позицию по десяти различным значимым сферам, таким, как:

- 1) отношение к людям;
- 2) альтернатива между чувством долга и удовольствием;
- 3) отношение к детям;
- 4) отношение к автономности или зависимости супругов;
- 5) отношение к разводу;
- 6) отношение к любви романтического типа;
- 7) оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни;
- 8) отношение к «запретности секса»;
- 9) отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи;
- 10) отношение к деньгам.

[1, стр. 78 – 90].

"Ролевые ожидания и притязания в браке".

Методика Волковой А.Н. направлена на уточнение представлений супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнера. Кроме того, она дает информацию о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенных шкалой ролевых ожиданий и притязаний. Таким образом, результаты данной методики позволяют выявить иерархии семейных ценностей супругов, а также сделать вывод о социально-психологической совместимости супругов в семье.

Методика содержит по 36 утверждений в каждом варианте (мужском и женском) и состоит из семи шкал. Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и выразить

свое отношение к каждому утверждению, используя варианты ответов. [13, стр. 184].

#### «Распределение ролей в семье».

Методику, предназначенную для диагностики распределения супружеских ролей в семье реализовали Алешина Ю.Е., Гозман И.Я., Дубовская Е. М.. Нами эта методика выбрана в дополнение к описанной выше методике "Ролевые ожидания и притязания в браке" для получения целостной картины как ожиданий и притязаний, так и реально сложившегося баланса внутрисемейных ролей.

Опросник состоит из 21 вопроса, выявляющего распределение между супругами следующих семейных функций:

1. Воспитание детей;
2. Эмоциональный климат в семье («психотерапевтическая» функция);
3. Материальное обеспечение семьи;
4. Организация развлечений;
5. Роль «хозяина», «хозяйки»;
6. Сексуальный партнер;
7. Организация семейной субкультуры.

[2, с.427-431]

#### ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность).

Автором методики является А. Н. Волкова. Опросник состоит из 45 утверждений, которые касаются взаимоотношений между партнерами в браке. В текст опросника заложены три шкалы, отраженные в названии методики: понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность (уважение). Каждая шкала включает по 15 вопросов-утверждений. [13, стр. 194].

#### «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях».

Методика, разработанная Алешиной Ю.Е, Гозман Л.Я., представляет собой бланковый тест - опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер. Тест позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре.

В качестве ответа респондентам предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером. Левый полюс шкалы — активное выражение несогласия, несогласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс — активное выражение согласия. [14, стр. 179].

#### «Реакция супругов на конфликт».

Методика разработана украинским психологом А.С. Качаряном. Опросник включает следующие шкалы: неконструктивные установки на брак, депрессия, агрессия, соматизация тревоги, фиксация на психотравме, контрольная шкала. Опросник позволяет диагностировать индивидуально-специфические защитные паттерны. В него включены две шкалы защитных механизмов: шкала протективных механизмов, которые приводят к недопущению в сознание психотравмирующей информации и шкала дефензивных механизмов, допускающих психотравмирующую информацию в сознание за счет ее искаженной реинтерпретации. [9, стр. 135]

#### «Общение в семье».

Методика "Общение в семье" (Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М.) предназначена для исследования характера общения между супружами, она измеряет доверительность общения в супружеской паре, сходство во взглядах, общность символов, взаимопонимание супругов, легкость и

психотерапевтичность общения. Мы включили эту методику в диагностический комплекс, так как коммуникативная сторона отношений является целью нашего исследования. [16, стр. 285].

#### «Цветовой тест отношений».

Автором методики «Цветовой тест отношений» является А. М. Эткинд. Цветовой тест отношений (ЦТО) представляет собой компактную невербальную диагностическую процедуру, методической основой которой является цветоассоциативный эксперимент. Базовым является предположение, что в цветовых ассоциациях могут отражаться особенности значимых отношений личности. С помощью методики появляется дополнительная информация о содержании эмоционального компонента отношений супругов к различным феноменам семейной жизни (другие члены семьи, семейные роли, конфликты и т.д.).

В качестве стимульного материала используются восемь цветовых карточек из стандартного набора восьмицветового теста М. Люшера. Испытуемому предлагается составить рейтинг собственных предпочтений, упорядочив цвета от «самого красивого, приятного для глаз» до «самого некрасивого, неприятного». Затем испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним карточек цвет, подходящий к предложенному психологом понятию. [13, стр. 218].

#### 2.3 Описание арт – терапевтической методики диагностики с использованием песочницы.

В этой части исследования мы опираемся на методику «Песочная магия», разработанную Институтом практической психологии "Иматон". Данная методика объединяет в себе подходы разных психологических школ. Спектр её применения широк, в том числе она может быть эффективна и для

исследования межличностного взаимодействия как с детьми, так и со взрослыми. Разработчиками рекомендовано использование методики для решения внутрисемейных проблем (семейные конфликты, нарушение детско-родительских отношений и пр.). Методика является универсальным инструментом.

Разработчики предлагают модифицировать инструкцию в соответствии с задачей психологической работы. Нами была выбрана следующая модификация инструкции: «Постройте общий песочный город».

В отличие от предлагаемой авторами методики «Песочная магия» интерпретации, содержащей элементы юнгианского анализа и уделяющей внимание общепринятым или индивидуальному для клиентов символическому значению элементов экспозиции, в фокусе нашего внимания будет процесс взаимодействия супругов во время подготовки и создания песочного города. [22].

#### 2.4 Описание процедуры психологической диагностики и коррекции конфликтного общения в семье.

Диагностика и коррекция супружеских конфликтов проводилась для решения проблем супружеской пары, обратившейся за консультацией. Возраст супругов 33 и 34 года, стаж совместной жизни 10 лет, из них 6 лет в браке. Пара имеет ребенка в возрасте 3-х лет. Муж занимается бизнесом, жена домохозяйка, оба супруга имеют высшее образование. Недавно в жизни семьи произошло важное изменение – супруги приобрели квартиру, которую им предстоит полностью отремонтировать и благоустроить. Процесс обсуждения проектов планировки и дизайна квартиры оказался сопряжен с множеством разногласий, недовольством и взаимными претензиями, имеющими тенденцию распространяться и на другие сферы семейного взаимодействия.

Семья обратилась за помощью в конструктивном разрешении конфликтов, нормализации психологического климата. Оба супруга позитивно отнеслись к предложению провести диагностику и коррекцию конфликтного общения. Таким образом, выборка соответствует целям и задачам нашего исследования. Испытуемые были заинтересованы в участии в эксперименте и его результатах, выполнение заданий не шло в разрез с их желанием.

Исследование проводилось на базе студии рисования песком и песочной терапии SandSity, располагающей необходимым для исследования оборудованием.

Было проведено четыре встречи с испытуемыми. Первая встреча проводилась в каждом супругом индивидуально и была посвящена тестированию с помощью опросов. После обработки опросов с супругами была проведена диагностическая работа с элементами коррекции «Песочный город». В ходе третьей встречи с супругами была проведена беседа по общим результатам исследования, даны рекомендации по корректировке конфликтного общения. Четвертая встреча потребовалась нам для проведения итогового тестирования каждого из супругов.

Таким образом, наш эксперимент был детально спланирован, организован и удачно проведен.

## 2.5 Результаты тестирования семейной пары с помощью опросов.

По результатам теста «Измерение установок в семейной паре» выявлено:

У супругов присутствуют разные установки в следующих сферах семейной жизни:

- значимость в жизни детей: у мужа высокая, у жены низкая;
- отношение к связи\автономии супругов: у мужа ориентация на совместную деятельность, у жены стремление к автономии;

- отношение к любви романтического типа: для мужа ценность романтической любви высока, для жены она не имеет большого значения;
- оценка значимости сексуальной сферы: для мужа она более значима, чем для жены;
- отношение к устройству семьи: муж склоняется к традиционному, патриархальному укладу, жена к эгалитарному.

При этом совпадение установок супругов выявлено:

- в отношении к людям в целом: у жены выражено негативном, у мужа умеренно негативном;
- в стремлении к чувству долга или удовольствиям: у супругов одно уравновешивает другое;
- в отношении к разводу: оба супруга в нейтральной позиции, стремление к разводу равно стремлению сохранить отношения;
- в отношении к запретности сексуальной темы -для пары сексуальная тема не является запретной.

По результатам опроса "Ролевые ожидания и притязания в браке" выявлено:

Муж считает сексуальную гармонию достаточно важным условием супружеского счастья, отношение к супруге существенно зависит от оценки ее как сексуального партнера. Для жены сексуальная сторона отношений не в приоритете, но и не является недооцениваемой.

В паре высокая личностная идентификация с супругом(ой), оценки совпадают. Значительное ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения. Установка на автономию не в приоритете.

Значимость хозяйствственно-бытовой шкалы у супругов средняя, при этом супруги сходятся в том, что ожидания от мужа в этой сфере больше, чем от жены.

Родительско-воспитательская сфера является центральной для мужа, он считает родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи. Муж ожидает от жены высокой вовлеченности в родительство, при этом свою степень ответственности оценивает выше, чем жены. Жена не разделяет такие взгляды, значимость сферы для нее средняя, при условии, что партнер возьмет на себя основную нагрузку. У нее высокие ожидания активной родительской позиции мужа при низкой готовности вовлекаться в вопросы родительства, нежелании брать на себя обязанности.

В сфере социальной активности пара единодушна в ожидании её высокого уровня у мужа. А на внесемейную активность жены взгляды расходятся, в ожиданиях мужа она низкая, в ожиданиях жены стремится к высокой.

Эмоционально-психотерапевтическая функция семьи имеет высокое значение для мужа. При этом он ожидает, что жена возьмет на себя роль эмоционального лидера в семье в вопросах: коррекции психологического климата в семье, оказания моральной и эмоциональной поддержки, создания "психотерапевтической атмосферы". Себе отводит также значительную, но более скромную роль. Жене эмоциональная поддержка в браке нужна, но она не в приоритете. Роль лидера в этой сфере она предпочла бы отдать мужу, собственное стремление быть семейным "психотерапевтом" низкое, жена не готова в большей степени отвечать за эмоциональный климат в семье.

Значимость внешней привлекательности как своей, так и партнера, супруги оценивают одинаково, как среднюю с тенденцией к высокой. Требования к себе у обоих чуть выше, чем к партнеру.

По результатам теста «Распределение ролей в семье» выявлено:

Мнения супругов о распределении ролей в семье полностью совпадают.

1) Роли жены:

- воспитание детей.

2) Преобладание реализации роли женой, но и с участием мужа:

- организация развлечений;
- организация семейной субкультуры.

3) Роли мужа:

- материальное обеспечение семьи.

4) Реализация роли в равной степени мужем и женой:

- эмоциональный климат в семье (роль семейного "психотерапевта");
- роль "хозяина", "хозяйки";
- сексуальный партнер.

По результатам опроса ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность) выявлено:

Наблюдается большое значение эмоционального притяжения в паре, желание общаться, терапевтическое воздействие контакта.

Отмечается хорошая степень понимания партнерами друг друга, у жены высокая, у мужа среднее значение.

Присутствует средняя с тенденцией к высокому значению авторитетность, принятие партнерами личности друг друга, уважение к мнению, но и наличие расхождений в мировоззрении.

По результатам теста «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» выявлено:

- 1) Зоны наибольшей активности мужа в конфликтах: проблемы отношений с родственниками и друзьями; проявление стремления к автономии; проявление доминирования одним из супругов.
- 2) Зоны пассивного неодобрения мужа: вопросы, связанные с воспитанием детей.
- 3) Зоны наибольшей активности жены в конфликтах: вопросы, связанные с воспитанием детей; рассогласование норм поведения; расхождения в отношении к деньгам.

- 4) Зоны пассивного неодобрения жены отсутствуют, ведет себя пассивно только при нейтральном отношении к ситуации.
- 5) Замечено, что почти во всех представленных сферах активность одного супруга сочетается с пассивностью другого. Лишь в расхождениях в отношении к деньгам оба партнера отмечают у себя активную позицию. В паре не проявлена ревность, оба партнера демонстрируют позитивное отношение при пассивном поведении.

По результатам теста «Реакция супругов на конфликт» выявлено:

У супругов в средней степени выражены неконструктивные установки на брак. У жены отмечается более высокая тенденция к нежеланию обсуждать возникшие проблемы, совместно искать решения, что-то менять в своем поведении.

Депрессия в паре выражена средне, у мужа тенденция к низкой выраженности, у жены к высокой. Жена часто не имеет и не видит в будущем возможностей для удовлетворения своих наиболее значимых потребностей.

Оба партнера имеют среднюю степень выраженности с тенденцией к низкой протективных механизмов. Редко используют механизмы, препятствующие проникновению в сознание психотравмирующей информации – вытеснение, отрицание затруднений, регрессия. Дефензивные механизмы также почти не используются партнерами для защиты от психотравмирующих ситуаций. Психотравмирующая информация редко искажается реинтерпретацией (рационализация, изоляция, интеллектуализация и т.д.).

Оба партнера имеют выраженную агрессию в пределах средней, у жены значение выше, чем у мужа.

Оба партнера имеют средние показатели по соматизации тревоги, у жены выше, чем у мужа.

Оба партнера имеют среднюю степень фиксации на психотравме, у мужа выше. Иногда не могут забыть или внутренне переработать обиду, ошибку партнера и т.д., но владеют и способамиправляться с негативом.

По результатам теста «Общение в семье» выявлено:

Доверительность общения оценивается супругами как средняя с тенденцией к высокой, нет значительных расхождение в оценке своей степени доверия и партнера.

Взаимопонимание в паре жена оценивает как выше среднего, муж как среднее с тенденцией к высокому. Жена больше удовлетворена взаимопониманием.

Сходство во взглядах супруги оценивают одинаково, как среднее с тенденцией к высокому.

Наличие общих символов в семье супруги оценивают по-разному, жена их находит больше, муж склоняется к средней оценке.

Более позитивный взгляд обнаруживается у жены и в оценке легкости общения. Оценивает легкость общения как высокую. Считает, что паре просто наладить между собой контакт, начать и завершить разговор, они свободно чувствуют себя, общаясь друг с другом. Муж оценивает этот параметр как чуть выше среднего.

Психотерапевтичность общения оба супруга оценили как высокую, в этом они оба удовлетворены.

По результатам «Цветового теста отношений» выявлено:

В отношении супругов друг к другу и к ребенку отмечена позитивная эмоциональная реакция. Для выражения отношения к браку в целом супруг выбирает приятный для себя цвет, а супруга цвет, располагающийся в области перехода от приятного к неприятному. К «семейному конфликту» супруг проявил резко негативное отношение, супруга же считает эту сторону жизни нейтральной. С «семейными обязанностями» ровно наоборот, для мужа они позитивно эмоционально окрашены, а для жены резко негативно. «Родительство» у мужа ассоциируется с приятным для него цветом, у жены с нейтральным. «Самореализацию» муж также оценивает как эмоционально позитивную, жена же дает ей негативную оценку.

К «свободе супруга (супруги)» в браке оба испытуемых отнеслись положительно, приятным цветом для них окрашены и «сексуальные отношения». «Любовь» связана с приятными чувствами у мужа, для жены же это понятие нейтральное. «Семейный отдых» радует обоих супругов, а вот «общение в семье» они воспринимают по-разному: муж положительно, жена нейтрально. Понятия «моя территория» и «общая территория» для мужа окрашены соответственно нейтрально и позитивно, а женой «моя территория» воспринимается негативно, в отличие от позитивно окрашенной «общей территории». Для отношения к понятию «мои потребности» муж выбрал приятный цвет, к «потребностям супруги» нейтральный. Жена же оценила «мои потребности» одним из наименее приятных цветов, а «потребности супруга» напротив, наиболее приятным.

В целом у пары преобладают позитивные оценки, следом идут нейтральные и негативные. У мужа с неприятным цветом ассоциируется только понятие «супружеский конфликт». У жены негативно окрашенных понятий больше, четыре из шестнадцати, но позитивное отношение перевешивает, оно отмечено в связи с семью понятиями.

Подводя общие итоги проведенному тестированию семейной пары, мы установили, что у мужа в целом хорошая удовлетворенность отношениями, в то время как у жены она значительно ниже. Состояние неудовлетворенности супруги отразилось в более высоком уровне депрессии и соматизации тревоги в teste «Реакция супругов на конфликт» и в большем количестве негативных оценок в «Цветовом teste отношений». С этим выводом полностью согласились испытуемые.

При исследовании семейных ролей у супруги наблюдается превышение уровня ожиданий над уровнем притязаний. Она ожидает от супруга большей вовлеченности и ответственности, чем готова брать на себя, что связано с хозяйственно-бытовыми, родительскими, эмоционально-психотерапевтическими функциями. В то же время, реальное распределение

ролей в паре сложилось так, что жена реализует родительскую роль полностью, хозяйственно - бытовую и эмоционально - терапевтическую наравне с мужем. Супруг же, демонстрируя готовность к большей ответственности в реализации родительских и хозяйственно – бытовых обязанностей, в реальности занят внесемейной активностью, обеспечивающей материальное благополучие семьи. Таким образом, расхождение между ролевыми ожиданиями и реальным устройством семьи может быть причиной хронического недовольства, особенно со стороны жены.

Общий эмоциональный климат в семье благополучный, что вытекает из анализа результатов тестов ПЭА и «Общение в семье»: эмоциональное притяжение, высокий уровень доверия, легкость и психотерапевтичность общения, хорошее взаимопонимание.

Однако, остается невыясненным характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях. По результатам теста «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях» обнаружилось, что почти во всех представленных сферах активность одного супруга сочетается с пассивностью другого. Является ли это неким стереотипом конфликтного взаимодействия испытуемых, с чем связан подобный феномен и как он влияет на возможность конструктивного разрешения конфликта? – ответы на эти вопросы остались за рамками проведенного исследования конфликтного взаимодействия.

Таким образом, тестирование с помощью опросных методов оказалось эффективным для обнаружения предмета конфликта, уровня удовлетворенности отношениями, общего эмоционального климата в семье. Но полученных данных недостаточно, чтобы сделать выводы о процессе конфликтного общения супружеской пары. Чтобы дополнить недостающую информацию, мы проведем диагностику с помощью песочной арт-терапии.

## 2.6 Результаты психологической диагностики конфликтного общения в семье с помощью арт -терапевтического метода песочной терапии.

В ходе наблюдения за выполнением супружеской парой задания «Песочный город» обнаружилось, что в процессе совместного строительства города испытуемые почти не общались между собой. Совместная деятельность в паре проявилась слабо, каждый из супругов занимался своим участком строительства, не слишком интересуясь тем, что делает другой. Не было и предварительного обсуждения, согласования плана работы.

В ходе обсуждения выявленного феномена с семьей, оказалось, что подобное характерно для их взаимодействия не только в экспериментальной ситуации, но и в реальной жизни. С точки зрения мужа обсуждать что-либо с женой не обязательно, так как обычно он всегда прав. С точки зрения жены обсуждение не имеет смысла, потому что, по её словам «в процессе обсуждения мне всегда кажется, что оппонент несет бред и меня не слушает».

Таким образом, избегая предварительного обсуждения, супруги нередко сталкиваются с последующим недовольством результатами деятельности друг друга. Возникающие мелкие разногласия они привыкли замалчивать, «проглатывая» недовольство. Таким образом, в отношениях накапливается напряжение, досада, раздражение, время от времени прорывающееся в бурных сценах. Налицо стереотип супружеского общения, приводящий к конфликтам.

Итак, исследуя общение супругов в процессе совместной деятельности по строительству «Песочного города», мы обнаружили недостаток предварительного обсуждения, предупреждения возможных разногласий.

Испытуемые согласились с этим выводом, заметив при этом, что не представляют, как изменить сложившуюся модель, так как договариваться им сложно.

Поскольку в процессе строительства «Песочного города» конфликта как такового между испытуемыми не возникло, мы предложили паре обратиться к актуальному для них совместному проекту – ремонту новой квартиры. На песочном поле появилась планировка будущего жилья и между супругами завязался диалог, анализируя который мы пришли к некоторым выводам.

В процессе конфликтного общения муж оказывает давление на жену, что проявляется в мимике, интонации, тембре голоса. Жена в ответ замыкается, отказывается продолжать общение со словами «делай как хочешь». На что муж говорит, что делать по-своему, не добившись согласия второй половины, чревато бурным конфликтом по окончании процесса. Он предполагает, что может в конце услышать «мне тут вообще всё не нравится».

Для мужа оказалось важно заметить, что он давит на супругу, это не было для него очевидным фактом, также как и вызываемый давлением дискомфорт жены и следующее за ним прекращение диалога с ее стороны. Это маленькое открытие может стать важным элементом в корректировке конфликтного общения в семье. Интересно, что понимание происходящего обрадовало супруга, его заинтересованность в исследовании возросла.

Особенности жены во взаимодействии проявились в тенденции приписывать словам партнера собственные смыслы. В ответ на просьбу экспериментатора повторить реплику мужа, она произносит собственные фразы, связанные со словами мужа только ей одной понятной логикой. Таким образом, смыслы, вкладываемые мужем в общение, не воспринимаются женой и дальнейший диалог невозможен.

В отличие от мужа, жена не слишком обрадовалась обнаружению собственного стереотипа в общении, хотя и согласилась с его существованием. Принять этот вывод испытуемой оказалось сложно, так как

и его она сопроводила собственной интерпретацией: «Ну вот, опять я во всем виновата!».

Итак, в ходе диагностического эксперимента с использованием песочной терапии мы пришли к следующим выводам:

- 1) Пара избегает предварительного обсуждения деятельности, результат которой важен для обоих, что в дальнейшем приводит к конфликтам;
- 2) Обсуждение потенциально конфликтных тем затруднено, так как муж в общении оказывает психологическое давление на жену, в ответ на что она прекращает диалог;
- 3) Обсуждение заходит в тупик, так как жена не воспринимает смыслы, вкладываемые в диалог супругом, подменяя их собственными интерпретациями.

Очевидно, психологическая диагностика с помощью песочной арт-терапии существенно дополнила наше понимание характера конфликтного общения в исследуемой семье, раскрыла стереотипы взаимодействия. Если с помощью опросных методов мы определили, по поводу чего пара конфликтует, то с помощью песочницы мы увидели, как протекает конфликт.

На основании проведенной диагностики мы разработали рекомендации по коррекции конфликтного общения для исследуемой семьи.

## 2.9 Психологическая коррекция конфликтного общения в семье.

Обсуждение с супругами результатов диагностики стало первым толчком к изменениям. Важным оказалось осознание и того, о чем партнеры на самом деле ссорятся и того, как они это делают. В промежуток времени между диагностикой и коррекцией супруги начали самостоятельно менять стереотипы взаимодействия, приводящие к конфликтам. В частности, больше внимания стало отводиться предварительному обсуждению совместных больших и малых семейных дел. Вместо того, чтобы действовать по своему

усмотрению, представляя себе интересы партнера лишь умозрительно, супруги начали общаться. Однако, процесс коммуникации натыкался на выявленные нами в процессе диагностики затруднения.

Для преодоления возникающих в конфликтном общении супружов сложностей мы использовали идеи гештальт – терапевтического подхода, его концепции контакта и диалога. Коррекция осуществлялась в процессе непосредственного общения супружов на волнующие их темы, каковых в связи с предстоящим ремонтом новой квартиры у них в изобилии.

Во - первых, было необходимо уделить внимание процессу слушания, возможности впустить в себя то, о чем на самом деле говорит вторая сторона. «Что ты слышишь?» - первый вопрос, на который мы предлагали ответить супружам в процессе их диалога между собой. Это соответствует понятию включенности в гештальт – терапевтическом подходе.

Во - вторых, к услышанному необходимо добавить собственное восприятие, обозначив реакцию услышанное. «Что для тебя это значит?» - второй вопрос, позволяющий в том числе дать место интерпретациям, но уже не приписывая их второй стороне, а осознав как принадлежащие себе.

Следующий вопрос «Что ты при этом чувствуешь?» направлен на прояснение скрытых потребностей или страхов, разворачивающих более глубокий план восприятия в диалоге. Таким образом, появляется то, что в гештальт – подходе выделено в понятие присутствия.

И, наконец, вопрос «И что ты, в связи с этим, хочешь?» задавал направление движения, помогал супружам найти способ удовлетворить потребности в контакте друг с другом. Этот шаг обеспечивает творческий поиск парой собственных способов конструктивного взаимодействия, который соотносится с понятием «диалог как жизнь» в гештальт-подходе.

Используя описанную процедуру, супруги, например, выяснили, что расположение в том или ином месте квартиры стиральной машинки для супруги связано с потребностью в безопасности, а для супруга с доверием к

нему, как специалисту (он профессиональный строитель). Обнаружение этой разницы, самого факта того, что вторая сторона не стремится действовать вопреки, а добивается чего-то своего, помогло супругам увидеть ситуацию по-новому, снять напряжение противоборства. Как только супруга сказала, что безусловно доверяет мужу как специалисту, и обсуждаемая тема для нее не связана с доверием, конфликт был исчерпан и пара договорилась о том, где же будет располагаться стиральная машинка.

## 2.8 Итоговая диагностика конфликтного общения в семье и сравнение результатов с первоначальными.

После проведения коррекционной работы была проведена повторная психологическая диагностика конфликтного общения исследуемой семьи. По ее результатам были отмечены следующие изменения.

Результаты опроса «Измерение установок в семейной паре» выявили:

- у мужа изменилось в сторону более оптимистичного отношение к людям вообще, у жены этот показатель остался неизменным;
- по шкале альтернативы между чувством долга и удовольствием значимых изменений не произошло;
- роль детей в жизни человека оба супруга оценили выше, чем в первом тестировании;
- у жены заметно снизилось стремление к автономии, выросла ориентация на совместную деятельность. У мужа этот показатель на прежнем уровне;
- отношение к разводу изменилось у мужа, его лояльность к разводу уменьшилась, у жены показатель не изменился;
- значение в жизни романтической любви у мужа снизилось, у жены осталось без изменений;

- значение в семейной жизни сексуальной сферы супруги оценивают также, как в первом тестировании. Представление о «запретности» сексуальной темы осталось на прежнем уровне;
- изменилось в сторону более традиционного представление жены роли женщины в семье, патриархальный уклад для нее стал более приемлемым. У мужа по этой шкале изменений нет;
- в отношении к деньгам у мужа заметно выросла бережливость, у жены показатель без изменений.

По результатам теста «Реакция супругов на конфликт» выявлено:

По шкале «неконструктивные установки на брак» в ответах супругов произошли изменения, заметна тенденция к улучшению. У жены этот показатель был средним с тенденцией к высокому, в итоговом опросе его результаты средние с тенденцией к низкому.

Заметные изменения произошли по шкале депрессии. У мужа этот показатель из среднего с тенденцией к низкому изменился до низкого, у жены из среднего с тенденцией к высокому перешел в категорию среднего с тенденцией к низкому. То есть, у обоих супругов позитивное отношение к жизни стало преобладающим.

У жены снизился показатель по шкале соматизации тревоги, хотя и остался в том же интервале средних показателей.

Опросник "Ролевые ожидания и притязания в браке" выявил у жены изменение ролевых ожиданий в вопросах воспитания детей в сторону снижения роли супруга. В остальном показатели остались на прежнем уровне.

По результатам «Цветового теста отношений» можно отметить увеличение доли позитивного эмоционального отношения у обоих супругов. У мужа все предложенные 16 понятий связаны с приятными цветами, у супруги число позитивно-окрашенных выборов выросло с 7 до 8.

Изменилось отношение мужа к понятию «семейный конфликт» с негативного на позитивное. Сдвинулась в сторону позитива с ранее нейтрального отношения его оценка понятия «потребности супруги».

У супруги в сторону нейтральной сменилась оценка понятия «семейные обязанности», в первом тесте окрашенная негативно. Её отношение к родительству, первоначально оцененное как нейтральное, теперь соответствует более приятному цвету.

Итак, повторное тестирование супружеской пары отразило произошедшие изменения. Такие тесты, как «Реакция супругов на конфликт» и «Цветовой тест отношений» показывают снижение эмоционального напряжения в семье. Изменилось в сторону более позитивного отношение супруги к родительству, воспитанию детей, что отмечается в тестах «Измерение установок в семейной паре», "Ролевые ожидания и притязания в браке", «Цветовой тест отношений». Сгладились выявленные в первом тестировании противоречия во взглядах на уклад семьи, теперь жена склоняется к традиционному пониманию роли женщины в семье, такое же представление и у мужа.

Супруги подтвердили наметившуюся положительную динамику в устной беседе по итогам проделанной работы. Они отметили, что теперь больше внимания уделяют предварительному обсуждению совместных дел, в процессе которого договориться им стало проще.

Таким образом, проведя исследование, мы пришли к следующим выводам:

Теоретический анализ проблемы супружеских конфликтов в отечественной и зарубежной литературе позволяет сделать вывод о многообразии подходов к данному феномену, определяющих как разные диагностические методы, так и приёмы коррекции. Таким образом, в практической работе можно использовать комплексный подход, дополняющие друг друга методики.

Созданная нами программа практической помощи семье с применением такого комплексного подхода показала свою эффективность. Посредством опросных методик были выделены конфликтные для исследуемой пары сферы семейной жизни, а с помощью арт-терапевтической методики обозначены проблемы, возникающие непосредственно в процессе общения. Таким образом, мы получили полную информацию о том, по поводу чего супруги ссорятся и о том, как они это делают.

Проведенная диагностика с помощью опросов выявила, что основной зоной напряжения в исследуемой семье является распределение ролей, причем недовольство сложившимся положением дел преимущественно наблюдается у жены, в связи с чем у нее выше общая неудовлетворенность отношениями. Диагностический эксперимент в арт – терапевтической песочнице выяснил затруднения в общении супругов: отсутствие предварительного обсуждения; давление, оказываемое супругом в процессе коммуникации; предпочтение супругой собственных интерпретаций в ущерб реальному общению.

На основании проведенной диагностики супругам было рекомендовано уделять внимание предварительному обсуждению совместных проектов, а не действовать по собственному усмотрению. Чтобы облегчить процесс коммуникации по сложным для пары темам, им была предложена техника в гештальт – терапевтическом подходе, позволяющая понять мотивы, интересы, чувства партнера, а также обозначить свои, не противопоставляя их друг другу.

Итоговая диагностика показала наметившиеся изменения в отношениях супружеской пары. Результаты тестирования отражают снижение эмоционального напряжения, недовольства, сглаживание противоречий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив существующие в классической и современной психологии подходы, мы выдвинули гипотезу о том, что для диагностики и коррекции конфликтного общения в семье наиболее эффективно использовать комплекс мероприятий, включающий в себя опросные методики, выявляющие предметы конфликтов и арт – терапевтические методы непосредственного наблюдения за процессом конфликтного общения. Полученная таким образом в ходе нашего эксперимента информация подтвердила гипотезу: с помощью опросов мы выяснили, о чем супруги конфликтуют, а с помощью арт – терапевтических техник проследили как происходит конфликтное общение в семье, какие существуют препятствия к конструктивному достижению согласия.

Разработанные еще в советское время опросники для исследования семейных конфликтов не утратили своей актуальности, могут являться эффективным инструментом в работе психолога с семьей. Однако, они не дают полного представления о происходящем, в частности, не отражают сам процесс конфликтного общения. Как получить недостающую информацию с помощью арт-терапевтической работы в песочнице мы показали в нашем эксперименте.

В ходе нашего исследования мы обнаружили, что на сегодняшний день издана литература по применению арт-терапевтических техник с использованием песочницы для работы со взрослыми в психоаналитическом (юнгианском) подходе, а разработок с использованием других подходов, таких как гештальт – подход или системный семейный подход, пока не имеется. Между тем, наша экспериментальная работа показала эффективность использования песочницы для работы с семейной парой с использованием современных техник. В фокусе нашего внимания был не столько продукт творчества супругов, сколько сам процесс его создания,

коммуникация между испытуемыми, наблюдение за которой возможно либо в реальной жизни, либо в условиях совместной творческой деятельности. Полученную таким образом информацию о характере и стереотипах конфликтного общения супругов никак иначе получить невозможно.

В ходе диагностики с помощью опросов мы выявили, что основные разногласия между супругами лежат в области семейных ролей, причем большую неудовлетворенность демонстрирует супруга. В том, что касается процесса коммуникации, мы обнаружили недостаток предварительного обсуждения супругами предстоящих совместных дел, позволяющего предупреждать возможные конфликты. Кроме того, особенности жены во взаимодействии проявились в тенденции приписывать словам партнера собственные смыслы, а особенности мужа в склонности оказывать эмоциональное давление на супругу.

В связи с этим, супруги самостоятельно сделали вывод о том, что следует больше внимания уделять обсуждению предстоящих дел, не уклоняться от столкновения с разногласиями. Это стало первым, очень важным шагом на пути к изменениям. Преодоление собственных стереотипов в конфликтном общении после их осознания стало делом времени и тренировки. Дополнительно с супругами была проведена работа в технике гештальттерапии, способствующая улучшению взаимопонимания в диалоге.

Повторная диагностика супружеской пары показала действенность использованных нами инструментов для диагностики и коррекции конфликтного общения в семье. В паре снизилось эмоциональное напряжение, у супруги изменилось восприятие семейных ролей, доставлявшее ей наибольший дискомфорт.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. (Спецпрактикум по социальной психологии). - М.: Изд-во Моск. Унив-та, 1987. - 120 с.
2. Андреева Т.В. Психология современной семьи. Монография. - СПб.: Речь, 2005. - 436 с.
3. Анцупов А.Я., Шипилов А.И., Конфликтология. - М.: Юнити, 2000. - 551 с.
4. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001 - 144 с.
5. Готтман Дж. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви: Пер. с англ.: - М.: Эксмо, 2018.- 416 с.
6. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 544 с
7. Зинкер Дж. В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями /Пер. с англ. А.Я. Логвинской. - М.: Независимая фирма "Класс", 2000. -320 с.
8. Йонтеф Г. Гештальт-терапия: введение. - М.:Московский Гештальт Институт, 2002. – 62 с.
9. Кочарян Г. С., Кочарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и супружеских конфликтов. - М.: Медицина, 1994. - 224 с.
10. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. - 256 с.
11. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М.: Независимая фирма "Класс",1994. – 144 с.
12. Оборина Н. Н. Социально-психологические проблемы конфликтных семей «Наука без границ» № 10 (15), октябрь 2017
13. Олифирович Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2006. - 360 с.

14. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. - Т. 2. - 248 с.
15. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ.: - М.: Педагогика-Пресс, 1992. - 192 с:
16. Сизанов А.Н. Познай себя: Тесты, задания, тренинги, консультации. - Минск : Полымя, 2001. – 590 с.
17. Силяева Е.Г. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -192 с.
18. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 1989. -170 с.
19. Феофанов К. Л. Ценностно-нормативный аспект безработицы в России // Социологические исследования. 2000. № 9. С. 55-60.
20. Филиппова Ю.В. Психологические основы работы с семьей. Учебное пособие. – Ярославль: Институт «Открытое Общество». Российское Психологическое Общество, 2003. - 103 с.
21. Хасан Б.И., Сергоманов П.А, Юстус Т.И. Конфликт-менеджмент. Конспект лекций. -Красноярск: СФУ, 2007. – 92с.
22. Хоменко И.Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия». - СПб.: Иматон, 2009. - 44 с.
23. Черников А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. - М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. — 208 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Тест «Измерение установок в семейной паре».

Инструкция к тесту:

Оцените степень вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Нет и не может быть правильных или неправильных ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал вашу личную точку зрения.

Тест

1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

3. Я уверен(а), что существуют определенные моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

6. Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

7. Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

8. Чтобы быть счастливым, нужно прежде всего выполнять свои обязанности перед другими людьми:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

9. Единственное, что придает смысл человеческой жизни, – это дети:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

10. Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

11. Семья, в которой нет детей, – неполноценная семья:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

12. Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

13. Чем больше детей в семье, тем лучше:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

14. Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, независимо от отношений родителей для ребенка лучше жить с

отцом и матерью

15. В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. думаю, что свободное время следует проводить порознь

16. Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, ребенок в жизни семьи может заменить все

17. Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, любить можно и несколько раз в жизни

18. Часто люди разводятся, не использовав всех возможностей наладить отношения:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

19. Когда люди любят друг друга, то ничто их по-настоящему не радует, если рядом нет любимого человека:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует

20. Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов друг к другу часто бывает важнее, чем сексуальная гармония между ними:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

21. Развод, по-моему, дает человеку возможность в конце концов найти себе такого спутника жизни, какой ему нужен:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, возможность развода лишь мешает этому

22. Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и недостатки

23. В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

24. Я думаю, что доступность развода привела к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так

4. нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и есть вероятность исправить ошибку

25. Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

26. Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят быть вместе

27. Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

28. Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

29. Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

30. Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

31. Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, необходимо обращаться

32. Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

33. Как сейчас, так и в будущем все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины – с работой:

1. да, это так

2. вероятно, это так

3. вряд ли это так

4. нет, это не так

34. Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины:

1. да, это так

2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, для мужчины это значительно важнее

35. И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, все траты нужно обсуждать вместе

36. Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

37. Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

38. Я думаю, что следует регистрировать (например записывать) все произведенные расходы:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так
4. нет, это не так

39. Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок:

1. да, это так
2. вероятно, это так
3. вряд ли это так

4. нет, я думаю, планировать бюджет не надо
40. Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать:
1. да, это так
  2. вероятно, это так
  3. вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств не достаточно
  4. делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить

Ключ к тесту.

1-я шкала: отношение к людям (позитивность отношения к людям):

прямые суждения: 4,6; обратные суждения: 1,2.

Чем выше балл, тем оптимистичнее представление респондента о людях вообще.

2-я шкала: альтернатива между чувством долга и удовольствием:

прямые суждения: 3,8; обратные суждения: 5,7.

Чем выше балл, тем ярче выражена ориентация респондента на долг по сравнению с удовольствием.

3-я шкала: отношение к детям (значение детей в жизни человека):

прямые суждения: 9, 11, 13; обратные суждения: 16.

Чем выше балл, тем более значимой представляется роль детей в жизни человека.

4-я шкала: автономность супругов или же зависимость супругов друг от друга:

прямые суждения: 10, 12, 15; обратные суждения: 35.

Чем выше балл, тем выраженее у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни.

5-я шкала: отношение к разводу:

прямые суждения: 18, 24; обратные суждения: 14, 21.

Чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу.

6-я шкала: отношение к любви романтического типа:  
прямые суждения: 17,19,22, 26;

Чем выше балл, тем ярче выражена ориентация на романтическую любовь.

7-я шкала: оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни:  
прямые суждения: 20,28; обратные суждения: 25,29.

Чем выше балл, тем менее значимой представляется сексуальная сфера в семейной жизни.

8-я шкала: отношение к «запретности секса» (представление о запретности сексуальной темы):

прямые суждения: 23,27,31; обратные суждения: 30.

Чем выше балл, тем более запретной представляется сексуальная тема.

9-я шкала: отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления):

прямые суждения: 34; обратные суждения: 32,33,36.

Чем выше балл, тем менее традиционно представление о роли женщины.

10-я шкала: отношение к деньгам (легкость трат – бережливость):

прямые суждения: 38,40; обратные суждения: 37,39.

Чем выше балл, тем бережливее респондент относится к деньгам, чем ниже – тем легче он относится к их трате.

Баллы по прямым суждениям начисляются по следующей схеме:

- «да, это так»: 4
- «вероятно, это так»: 3
- «вряд ли это так»: 2
- «нет, это не так»: 1

Баллы по обратным суждениям начисляются по следующей схеме:

- «да, это так»: -4
- «вероятно, это так»: -3
- «вряд ли это так»: -2
- «нет, это не так»: -1

Опросник ПЭА (понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность).

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, в специальном бланке ответ («да», «нет», «не знаю»).

Текст опросника

1. Я легко читаю ее (его) мысли.
2. Я с трудом угадываю ее (его) настроение.
3. Я понимаю ее (его) без слов.
4. Мне трудно предсказать, как она (он) будет вести себя в той или иной ситуации.
5. Я хорошо знаю ее (его) вкусы и привычки.
6. Мне трудно предсказать ее (его) мнение по тому или иному вопросу.
7. Я знаю, чего она (он) хочет, к чему стремится.
8. Мне кажется, я плохо ее (его) понимаю.
9. Она (он) часто удивляет меня поступками, которых я от нее (него) не ожидал (а).
10. Я хорошо знаю ее (его) достоинства и недостатки.
11. Ее (его) внутренние переживания остаются для меня загадкой.
12. Я знаю, на что она (он) способна (способен), а на что — нет.
13. Я знаю, что для нее (него) важно в жизни.
14. Часто выясняется, что я неверно ее (его) понял.
15. Мне трудно сказать, что ее (его) может огорчить или обрадовать.
16. На меня благотворно действует просто ее (его) присутствие.
17. Мне нравится слушать ее (его) голос, смотреть на ее (его) лицо.
18. Меня раздражают ее (его) манеры.
19. У нее (него) неприятное лицо.
20. Мне нравится наблюдать, как она (он) ходит, работает, сидит.
21. Мне неприятны ее (его) поцелуи, прикосновения, ласка.
22. Мне нравится ее (его) смех, улыбка.
23. Я тяжело переношу разлуку с ней (ним).
24. Что-то в ее (его) внешности мне явно не нравится.

25. Я часто критикую ее (его) действия и высказывания.
26. Часто она (он) высказывает дальние и умные мысли.
27. Ее (его) взгляды на многие вещи неприемлемы для меня.
28. Я дорожу ее (его) мнением обо мне.
29. Я горжусь тем, что она (он) мой друг.
30. Я редко соглашаюсь с ее (его) мнениями и оценками.
31. Рядом с ней (ним) я чувствую себя легко и раскованно.
32. В ее (его) присутствии у меня поднимается настроение.
33. Рядом с ней (с ним) я легко утомляюсь, раздражаюсь, выхожу из себя.
34. Я готов(а) отложить важные дела, лишь бы побывать с ней (с ним) рядом.
35. Часто у меня появляется желание отдохнуть от нее (него).
36. Я чувствую себя лучше, когда она (он) отсутствует.
37. Я нахожу в ней (нем) много личных достоинств, за которые я ее (его) уважаю как человека.
38. Среди моих знакомых и близких она (он) — самый авторитетный для меня человек.
39. Когда мне трудно что-нибудь решить, я чаще всего советуюсь с ней (с ним).
40. Она (он) легко может меня переубедить.
41. Я считаю, что у нее (него) хорошо работает голова.
42. Я интересуюсь теми книгами и фильмами, которые произвели на нее (него) впечатление.
43. Она (он) интересный человек, я с ней (с ним) не скучаю.
44. Иногда мне кажется, что она (он) недалекий человек.
45. В ней (в нем) есть такие качества, которые я хотел(а) бы видеть у себя.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчет баллов производится отдельно по каждой шкале в соответствии с ключом:

2 балла присваивается:

за ответ “Да” (“+”) в вопросах: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45;

за ответ “Нет” (“-”) в вопросах: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44.

1 балл присваивается за ответ “Не знаю” (затрудняюсь сказать); 0 баллов — за ответ, не совпадающий с ключом.

Сумма баллов в пределах одной шкалы является числовой мерой измеряемого параметра. Таким образом, методика позволяет измерить меру понимания, эмоциональной привлекательности и уважения. Максимальное значение по каждой из этих шкал составляет 30 баллов.

1. Понимание (1-15 утверждений): оценка поданной шкале свидетельствует о наличии у субъекта картины личности партнера, субъективного ощущения знания его индивидуальных особенностей. Субъект, отмечающий у себя высокое понимание супруга, не затрудняется в интерпретации его поведения, мыслей, чувств и намерений и легко может учитывать их при общении с ним. Низкие оценки по этой шкале отражают непонимание — отсутствие ясной картины личности партнера, затруднения в интерпретации, объяснении его мыслей, чувств, поступков.
2. Эмоциональное притяжение (16—30 утверждений) — оцениваются привлекательность партнера, желание общаться, иметь с ним дело, терапевтическое воздействие контакта на субъекта. Невысокие оценки характеризуют сложности в общении у партнеров, чувство усталости друг от друга.
3. Авторитетность (уважение) (31—45 утверждений) — показатель того, насколько партнер принимается как личность, насколько субъект разделяет его мировоззрение, интересы, мнения и принимает их как эталон. Неуважение — презрение к партнеру как личности.

## Тест «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях».

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

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

«Категорически не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ей (ему) и настаиваю на своем» (-2).

«Не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю открытого обсуждения» (-1).

«Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий» (0).

«В целом согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать свое отношение» (+1).

«Полностью согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю и одобряю» (+2).

## Мужской вариант

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей вы демонстрируете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...
2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...
3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, жена, на ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...
4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...
5. Вы договорились выходной провести дома, но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы...
6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...
7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы...
8. Ваш друг делится с вами и вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний вашей жены, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...
9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побывать с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и жена должна сделать это, но она не соглашается. Вы...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...
20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как вы вели себя с ее друзьями. Вы...
21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...
22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...
23. Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...
24. В гостях вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...
25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...
26. Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...
27. Жена давно просила вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала вам свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...
28. Знакомая вашей семьи уже не в первый раз подвела вас, и вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...
29. У вас плохое настроение, и вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не

замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...

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

31. Вечером вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...

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

### Женский вариант

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

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

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

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

5. Вы договорились выходной провести вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились ваши совместные планы. Вы...
6. У мужа плохое настроение. Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...
7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил их слишком много. Вы...
8. Ваша подруга делится с вами и вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...
9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побывать с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...
10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала скептически относился к вашим планам, а теперь еще сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы...
11. У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...
12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...
13. С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У мужа все эти визиты вызывают недовольство. Вы...
14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока вы его ждали, вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...
26. Вы рассказали подруге о своих семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...
27. Муж давно просил защитить ему брюки. Сегодня он хотел бы их надеть, но они остались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...
28. Знакомый вашей семьи уже не в первый раз подвел вас, и вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...
29. У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями, сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...
30. Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...
31. Вечером вы собираетесь вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...
32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отдыха. Муж неожиданно начинает резко выступать против вашего предложения. Вы...

#### Обработка результатов.

Выделено восемь блоков, в которых чаще всего происходят столкновения:

- 1) проблемы отношений с родственниками и друзьями;

- 2) вопросы, связанные с воспитанием детей;
- 3) проявление стремления к автономии;
- 4) нарушение ролевых ожиданий;
- 5) рассогласование норм поведения;
- 6) проявление доминирования одним из супругов;
- 7) проявление ревности;
- 8) расхождения в отношении к деньгам.

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

Блоки	Состояния
1	1,5,8,20
2	4,11,16,23
3	6,18,21,22
4	2,12,27,29
5	3,26,28,30
6	9,25,31,32
7	13,14,17,24
8	7,10,15,19

#### Интерпретация результатов.

Значения индексов меняются от -2 до +2: отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях; положительное — о позитивных реакциях.

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

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

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

## Опросник «Реакция супругов на конфликт».

Инструкция: Вам будут предложены ряд утверждений. Если Вы согласны с ними, то поставьте в опросном листе знак «+» против соответствующего номера утверждения. Если же Вы не согласны, поставьте знак «-». Представьте себе типичные ситуации, обычные для Вас, не задумываясь над деталями, отвечайте, долго не думая. Помните, что «плохих» и «хороших» ответов быть не может. Попытайтесь ответить как можно искреннее.

1. Нельзя не считаться с настроением мужа.
2. Я редко испытываю чувство вины.
3. Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня муж: каких слов, дел и поступков.
4. В последнее время у меня часто что-либо болит.
5. После ссор я быстро прихожу в себя.
6. В последнее время у меня часто бывает такое чувство, будто голова стянута обручем.
7. Никогда не случалось, чтобы я нетактично поступила по отношению к преподавателю.
8. Редко случается так, что я упрекаю мужа в прошлых ошибках.
9. Я не имею никаких недостатков.
10. Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к мужу в зависимости от требования ситуации.
11. Я почти никогда не ввязываюсь в ссоры в публичных местах (в очереди, в автобусе, кинозале и т.д.).
12. В последнее время меня часто беспокоит желудок.
13. Меня стали раздражать знакомые, друзья и я стала чаще с ними ссориться.
14. Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.
15. Я часто сама себе неприятна.

16. За зло, которое мне причиняет муж, я плачу ему тем же.
17. Никогда не опаздывала на работу или на учебу.
18. Временами мне так и хочется выругаться.
19. У моего мужа практически нет достоинств.
20. Муж часто намеренно хочет меня обидеть.
21. Я обычно очень тщательно, в деталях продумываю сложившуюся семейную ситуацию.
22. Если семейная жизнь не сложилась, то лучше сразу развестись.
23. У нас в семье все в порядке и я не пойму, почему мой муж недоволен.
24. У меня редко бывает снижение настроения.
25. Когда муж меня очень обижает, я не могу долго этого забыть.
26. Вообще я неплохой человек, но муж не достоин хорошего отношения к себе.
27. Мне часто жалко себя.
28. За последнее время состояние моего здоровья не ухудшилось.
29. Я не желаю обсуждать с мужем свои недостатки: у него хватает своих.
30. Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над мужем.
31. Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с мужем, стараюсь не замечать его.
32. Меня многое интересует, я человек любознательный.
33. Порой у меня возникает такое чувство, что я больше не участник семейных ссор и конфликтов, я как бы их наблюдатель.
34. Никакие дела (работа, учеба и т. п.) не снижают моего внутреннего напряжения, не позволяют хоть на время забыть семейные проблемы.
35. В жизни не было ни одного случая, чтобы я нарушила обещание.
36. Я часто уступаю мужу, чтобы улучшить наши отношения.
37. Часто бывает так, что я долго не разговариваю с мужем.
38. Считают, что любые кардинальные решения семейной проблемы

опасны и не эффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, чтобы было возможно жить вместе.

39. Несколько раз в неделю меня стали беспокоить неприятные ощущения «под ложечкой».

40. Все кажется мне каким-то серым, безликим и одинаковым.

41. Все, что происходит у меня в семье, ужасно неприятно, но я не одинока в своих проблемах (у многих так), и это меня несколько успокаивает.

42. Я могла бы простить обиду, нанесенную мне мужем, но не забыть ее.

43. У меня почти никогда не бывает желания крушить и ломать все вокруг.

44. Я часто задумываюсь, как на моем месте поступил бы другой человек.

45. В семейной жизни я всегда руководствуюсь благими намерениями, и странно, что муж этого не понимает.

46. Иногда я люблю немного прихвастнуть.

47. Я понимаю тех людей, которые отдают значительную часть времени семье.

48. Я часто думаю о том, что детский период моей жизни был самым лучшим, и хочется снова стать ребенком.

49. Современный брак не имеет никакой ценности: обычно люди вступают в брак лишь по необходимости.

50. Мои мысли и действия бывают часто замедленны.

51. Предпочитаю уклоняться от выяснения отношений с мужем.

52. У меня редко возникают раздражение и гнев по отношению к мужу.

53. Из-за постоянных ссор с мужем я зла на весь мир: могу выместить раздражение на всяком, кто «подвернется под руку».

54. Иногда в голову приходят такие мысли, в которых никому не хочется признаваться.

55. Современные мужчины не могут быть хорошими мужьями.

56. В последнее время я стала часто «ощущать» свое сердце.

57. Обычно я не говорю мужу, что мы очень разные по характеру, темпераменту, интересам.

58. Жизнь незамужних женщин имеет значительные преимущества.
59. В последнее время я значительно больше стала интересоваться тем, как укрепить свое здоровье (диетой, бегом, йогой и т. п.).
60. Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с мужем.
61. Я редко грущу.
62. Сложившаяся семейная ситуация меня угнетает, но я считаю себя не в состоянии что-либо предпринять.
63. Обычно я заранее продумываю, как себя вести в сложной семейной ситуации.
64. Некоторые считают, что я бываю слишком строга к мнениям мужа, но я уверена, что он этого заслуживает.
65. Я всегда пытаюсь понять мужа, несмотря даже на то, что он таких попыток не предпринимает.
66. В последнее время я стала больше заботиться о своем здоровье.
67. Большинство проблем, возникающих в семейной жизни, не имеет однозначного решения.
68. Мне нравятся люди, с которыми мне приходилось встречаться, даже те, которым я не симпатична.
69. Порой я могу причинять душевную или физическую боль мужу.
70. В моей семье не все благополучно, но я верю, что все будет так, как суждено.
71. Ничего особенного не произошло: поскандалили, поссорились, в жизни всякое бывает.
72. Я почти всегда могу сдержаться и не наговорить лишнего, не сделать мужу неприятное.
73. Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда отвечаю в тот же день.
74. В последнее время я часто и не за дело стала наказывать сына (дочь).
75. Я часто ощущаю свою бесполезность и бессилие.

76. На работе я почти никогда не ввязываюсь в ссоры и конфликты с сотрудниками и начальством.
77. Мне совсем не хочется, чтобы меня пожалели, посочувствовали мне.
78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям своего мужа.
79. Иногда я люблю посмеяться, слушая неприличные шутки, остроты.
80. Я редко чувствую усталость.
81. Мои знакомые считают, что я не совсем правильно оцениваю семейную ситуацию: чрезвычайно упрощаю ее, или, наоборот, усложняю.
82. Я часто злюсь на своих родителей и ссорюсь с ними.
83. Я ничего не могу сделать для улучшения семейной ситуации: это зависит не от меня, а является проявлением общей закономерности, характерной для современной семьи.
84. Хочется уехать, забыться.
85. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся мужу.
86. Иногда случается, что я говорю неправду.
87. Я способна многое сделать.
88. Мне часто говорят, что я неправильно понимаю своего мужа.
89. У меня часто бывает ощущение физической слабости.

#### Ключ.

Неконструктивные установки на брак:

«+» 14, 22, 29, 38, 51, 85

«-» 1, 8, 36, 44, 57, 65

Депрессия:

«+» 15, 27, 40, 50, 75, 89

«-» 2, 24, 32, 61, 80, 87

Протективные механизмы:

«+» 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88

«-» 3, 21, 63, 77

Дефензивные механизмы:

«+» 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83

«-» 34, 47

Агрессия:

«+» 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82

«-» 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78

Соматизация тревоги:

«+» 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66

«-» 28

Фиксация на психотравме:

«+» 20, 25, 37, 42, 64

«-» 5, 10, 67

Контрольная шкала:

«+» 7, 9, 19, 35, 68, 73

Средние показатели переводятся в Т-шкалу, где среднему по шкале соответствует 50 баллов.

«Сырые баллы»	Т-баллы по шкалам						
	НУ	Д	Пм	Дм	А	Ст	Φ
0	25	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61	-	-
10	79	64	67	80	65	-	-

11	84	68	71	85	68	-	-
12	90	72	76	90	72	-	-
13	-	-	80	-	75	-	-
14	-	-	-	-	79	-	-

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

## Опросник «Общение в семье».

Текст опросника.

1. Можно ли сказать, что Вам с супругом(ой), как правило, нравятся одни и те же фильмы, книги, спектакли?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

2. Часто ли у вас в разговоре с супругом (ой) возникает чувство общности, полного взаимопонимания?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

3. Есть ли у Вас любимые фразы, выражения, которые значат для вас одно и то же, и вы с удовольствием используете их?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

4. Можете ли Вы предсказать, понравится ли Вашей супруге (у) фильм, книга и т.п.?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

5. Как Вы думаете, чувствует ли Ваш супруг (а), нравится ли Вам то, что он (она) говорит или делает, если Вы прямо ему (ей) об этом не говорите?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто

в) довольно редко

г) практически никогда

6. Рассказываете ли Вы супругу(е) о своих отношениях с другими людьми?

а) рассказываю практически все

б) рассказываю достаточно много

в) рассказываю довольно мало

г) не рассказываю практически ничего

7. Бывают ли у Вас с супругом(ой) разногласия по поводу того, какие отношения поддерживать с родственниками?

а) да, бывают почти постоянно

б) бывают довольно часто

в) бывают достаточно редко

г) не бывают почти никогда

8. Насколько хорошо Ваш супруг(а) понимает Вас?

а) очень хорошо понимает

б) скорее хорошо, чем плохо

в) скорее плохо, чем хорошо

г) совсем не понимает

9. Можно ли сказать, что Ваш супруг(а) чувствует, что Вы обижены или раздражены чем-то, но не хотите этого показать?

а) да, это так

б) вероятно это так

в) вряд ли это так

г) нет, это не так

10. Как Вы считаете, рассказывает ли Вам супруг(а) о своих неудачах и промахах?

а) рассказывает практически всегда

б) рассказывает достаточно часто

в) рассказывает довольно редко

г) не рассказывает практически никогда

11. Бывает ли так, что какое-то слово или предмет вызывает у вас обоих одно и тоже воспоминание?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

12. Когда у Вас неприятности, плохое настроение, становится ли вам легче от общения с супругом(ой)?

- а) да, практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) нет, почти никогда

13. Как вы думаете, есть ли темы, на которые супругу(е) трудно и неприятно разговаривать с Вами?

- а) таких тем очень много
- б) их довольно много
- в) их достаточно мало
- г) таких тем очень мало

14. Бывает ли так, что в разговоре с супругом(ой) Вы чувствуете себя сковано, не можете подобрать нужных слов?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

15. Есть ли у Вас с супругом(ой) «семейные традиции»?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

16. Может ли ваш супруг(а) без слов понять, какое у Вас настроение?

- а) практически никогда
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) практически всегда

17. Можно ли сказать, что у Вас с супругом(ой) одинаковые отношения к жизни?

- а) да
- б) скорее да, чем нет
- в) скорее нет, чем да
- г) нет

18. Бывает ли так, что Вы не рассказываете супругу(е) новость, важную для Вас, но к нему (к ней) не имеющую прямого отношения?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

19. Рассказывает ли вам супруг(а) о своем физическом состоянии?

- а) рассказываю практически все
- б) рассказываю достаточно много
- в) рассказываю довольно мало
- г) не рассказываю практически ничего

20. Чувствуете ли Вы, нравится ли вашему супругу(е) то, что Вы делаете или говорите, если он (она) прямо не говорит об этом?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) практически никогда

21. Можно ли сказать, что вы согласны друг с другом в оценке большинства своих друзей?

- а) нет

б) скорее нет, чем да

в) скорее да, чем нет

г) да

22. Как Вы думаете, может ли ваш супруг(а) предсказать, понравится ли Вам тот или иной фильм, книга и т.п.?

а) думаю, да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) думаю, нет

23. Если Вам случается совершить ошибку, рассказываете ли Вы супругу(е) о своих неудачах?

а) не рассказываю практически никогда

б) рассказываю довольно редко

в) рассказываю достаточно часто

г) рассказываю практически всегда

24. Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, супругу(е) достаточно посмотреть на Вас, чтобы понять, как Вы относитесь к происходящему?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

25. Как Вы считаете, насколько Ваш супруг(а) откровенен с Вами?

а) полностью откровенен

б) скорее откровенен

в) скорее неоткровенен

г) совсем неоткровенен

26. Можно ли сказать, что Вам легко общаться с супругом(ой)

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

27. Часто ли вы дурачитесь, общаясь друг с другом?

а) очень редко

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

28. Бывает ли так, что после того, как Вы рассказали супругу(е) о чем-то очень для Вас важном, Вам приходилось пожалеть, что Вы «сболтнули лишнее»?

а) нет, практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, почти всегда

29. Как Вы думаете, если у вашего супруга(и) неприятности, плохое настроение, становится ли ему(ей) легче от общения с Вами?

а) нет, почти никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) да, практически всегда

30. Насколько Вы откровенны с супругом(ой)?

а) полностью откровенен

б) скорее откровенен

в) скорее неоткровенен

г) совсем неоткровенен

31. Всегда ли Вы чувствуете, когда Ваш супруг(а) обижен или раздражен чем-то, если он не хочет Вам этого показать?

а) да, это так

б) вероятно, это так

в) вряд ли это так

г) нет, это не так

32. Случается ли, что ваши взгляды по какому-нибудь важному для Вас вопросу не совпадают с мнением вашего супруга(и)?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

33. Бывает ли так, что Ваш супруг(а) не делится с Вами новостью, которая важна лично для него (нее), но к Вам непосредственного отношения не имеет?

- а) очень часто
- б) довольно часто
- в) достаточно редко
- г) очень редко

34. Можете ли Вы без слов понять, какое у Вашего супруга(и) настроение?

- а) практически всегда
- б) достаточно часто
- в) довольно редко
- г) практически никогда

35. Часто ли возникает у Вас с супругом(ой) чувство «мы»?

- а) очень часто
- б) довольно часто
- в) достаточно редко
- г) очень редко

36. Насколько хорошо Вы понимаете своего супруга(супругу)?

- а) совсем не понимаю
- б) скорее плохо, чем хорошо
- в) скорее хорошо, чем плохо
- г) полностью понимаю

37. Рассказывает ли Вам супруг(а) о своих отношениях с другими людьми?

- а) не рассказывает практически ничего
- б) рассказывает довольно мало
- в) рассказывает достаточно много
- г) рассказывает практически все

38. Бывает ли так, что в разговоре с Вами супруг(а) чувствует себя напряженно, скованно, не может подобрать нужных слов?

- а) очень редко
- б) довольно редко
- в) достаточно часто
- г) очень часто

39. Есть ли у Вас тайны от супруга(супруги)?

- а) есть
- б) скорее есть
- в) скорее нет
- г) нет

40. Часто ли вы, обращаясь друг к другу, используете смешные прозвища?

- а) очень часто
- б) довольно часто
- в) достаточно редко
- г) очень редко

41. Есть ли темы, на которые Вам трудно и неприятно говорить с супругом(ой)?

- а) таких тем очень много
- б) их довольно много
- в) их достаточно мало
- г) таких тем очень мало

42. Часто ли у вас с супругом(ой) возникают разногласия по поводу того, как воспитывать детей?

- а) очень редко
- б) довольно редко

в) достаточно часто

г) очень часто

43. Как Вы думаете, можно ли сказать, что вашему супругу (е) легко общаться с Вами?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

44. Рассказываете ли Вы супругу(супруге) о своем физическом состоянии?

а) рассказываю практически все

б) рассказываю достаточно много

в) рассказываю довольно мало

г) не рассказываю практически ничего

45. Как Вы думаете, приходилось ли Вашему супругу(супруге) жалеть, что он(она) рассказал Вам что-то очень важное для него (нее)?

а) практически никогда

б) довольно редко

в) достаточно часто

г) практически всегда

46. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что у Вас с супругом(ой) существует свой язык, не известный никому из окружающих?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

47. Как Вы считаете, есть ли у вашего супруга(супруги) тайны от Вас?

а) да

б) скорее да, чем нет

в) скорее нет, чем да

г) нет

48. Бывает ли так, что, когда вы находитесь среди других людей, вам достаточно посмотреть на жену (мужа), чтобы, понять, как она (он) относится к происходящему?

1. Очень часто;
2. Достаточно часто;
3. Довольно редко;
4. Очень редко.

Ключ к тесту.

Во всех вопросах первой альтернативе приписывается значение «4», второй – «3», третьей – «2», четвертой – «1». По каждой из шкал подсчитывается индекс, значение которого равно среднему арифметическому значений, входящих в шкалу вопросов.

1. Доверительность общения

- оценка, данная себе: № +6; +18; -23; +30; -39; +44.
- оценка, данная супругу: № +10; +19; +25; -33; -37; -47.

2. Взаимопонимание между супружами

- оценка, данная себе: № +4; +20; -24; +31; +34; -36.
- оценка, данная супругу: № +5; +8; +9; -16; +22; +48.

3. Сходство во взглядах супругов: № +1; -7; +17; -21; +32; +42.

4. Общие символы семьи: № +3; -11; +15; +35; +40; +46;

5. Легкость общения между супружами: № -2; +14; +26; -27; +38; +43.

6. Психотерапевтичность общения: № +12; -13; +28; -29; -41; +45.

Интерпретация:

1. Чем выше балл, тем ярче выражен доверительный характер общения в семье;
2. Чем больше балл, тем выше взаимопонимание между супружами;
3. Чем выше балл, тем более сходны взгляды супругов;
4. Чем выше балл, тем больше оснований говорить о существовании семейного языка;

5. Чем выше балл, тем легче супругам общаться между собой;
6. Чем выше значение, тем «психотерапевтичнее» процесс общения в семье.

## Тест "Ролевые ожидания и притязания в браке".

Инструкция: Перед Вами ряд утверждений, которые касаются брака, семьи, отношений между мужем и женой. Внимательно прочтите утверждения текста и оцените степень своего согласия или несогласия с ними. Вам предлагается 4 варианта ответа, выражающие ту или иную степень согласия или несогласия с утверждением, а именно: "Полностью согласен", "В общем, это верно", "Это не совсем так", "Это неверно". Подбирайте вариант ответа к каждому из утверждений, постарайтесь как можно точнее передать Ваше личное мнение, а не то, что принято среди Ваших близких и друзей. Свои ответы регистрируйте в специальном бланке.

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 такой, 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 обиожены.
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.

### Ключ.

- ответ "Полностью согласен" оценивается в 3 балла.

- ответ "В общем, это верно" - 2 балла.

- ответ "Это не совсем так" - 1 балл.

- ответ "Это неверно" - 0 баллов.

Таким образом, минимальный суммарный балл по шкале составляет 0 баллов, максимальный итоговый балл по шкале – 9 баллов.

Низкие оценки по шкале – 0 - 3 балла;

Средние оценки по шкале – 4 - 6 балла;

Высокие оценки по шкале – 7 - 9 баллов.

#### Интерпретация шкал семейных ценностей:

1. Интимно-сексуальная шкала (утверждения № 1 – 3) – шкала значимости сексуальных отношений в супружестве. Высокие оценки по шкале 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 по шкале интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.
2. Шкала личностной идентификации с супругом(ой) (утверждения № 4 – 6) – шкала, отражающая установку мужа (жены) на личностную идентификацию с брачным партнером: ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения. Низкие оценки по шкале предполагают установку на личную автономию.
3. Хозяйственно-бытовая шкала измеряет установку супругов на реализацию хозяйствственно-бытовой функции семьи. Эта шкала, как и все последующие, имеет две подшкалы: "ролевые ожидания" и "ролевые притязания". Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 7 – 9) – оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного решения бытовых вопросов. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга в организации быта, тем большее значение имеет хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 22 – 24) отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка по шкале

рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

4. Родительско – воспитательская шкала позволяет судить об отношении супругов к своим родительским обязанностям. Подшкала ролевых ожиданий (утверждения № 10 – 12) показывает выраженность установки супруга(и) на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала ролевых притязаний (утверждения № 25 – 27) отражает ориентации мужа (жены) на собственные обязанности в воспитании 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 социальной активности отражает установку на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 13 – 15) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 28 – 30) иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга(и). Общая оценка шкалы выражает значимость внесемейных интересов для мужа (жены), являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супружеского союза.

6. Эмоционально - психотерапевтическая шкала выражает установку на значимость эмоционально - психотерапевтической функции брака. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 16 – 18) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера в семье в вопросах: коррекция психологического климата в семье, оказания моральной и эмоциональной

поддержки, создание "психотерапевтической атмосферы". Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 31 – 33) показывает стремление мужа (жены) быть семейным "психотерапевтом". Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга(и) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентации на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

7. Шкала внешней привлекательности отражает установку мужа (жены) на

значимость внешнего облика, его соответствие стандартам современной моды. Подшкала "ролевые ожидания" (утверждения № 19 – 21) отражает желание супруга(и) иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала "ролевые притязания" (утверждения № 34 – 36) иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка – показатель ориентации супруга(и) на современные образцы внешнего облика.

## Тест «Распределение ролей в семье».

Инструкция: Просим вас ответить на предлагаемые ниже вопросы, касающиеся некоторых моментов организации вашей семейной жизни. Все ваши ответы сохраняются в тайне. Для каждого вопроса предлагаются варианты ответов: выберите, пожалуйста, тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашей точке зрения, и отметьте его.

1. От кого из вас зависят интересы и увлечения семьи?

- а) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже
- б) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже
- в) в основном это зависит от жены
- г) в основном это зависит от мужа

2. От кого из вас в большей степени зависит настроение в семье?

- а) это в большей степени зависит от жены, но и от мужа тоже
- б) это в большей степени зависит от мужа, но и от жены тоже
- в) в основном настроение зависит от жены
- г) в основном настроение зависит от мужа

3. Если возникнет необходимость, кто из вас в первую очередь найдет, где можно занять крупную сумму денег?

- а) это сделает муж
- б) в первую очередь это сделает муж, но и жена тоже
- в) в первую очередь это сделает жена, но и муж тоже
- г) это сделает жена

4. Кто в вашей семье чаще приглашает в дом гостей?

- а) обычно приглашает жена, но и муж тоже
- б) чаще приглашает жена
- в) обычно приглашает муж, но и жена тоже
- г) чаще приглашает муж

5. Кого в семье больше заботит уют и удобство вашей квартиры?

- а) в большей степени жену, но и мужа тоже

- б) в основном жену
- в) в большей степени мужа, но и жену тоже
- г) в основном мужа

6. Кто из вас чаще первым целует и обнимает другого?

- а) обычно это делает муж, но и жена тоже
- б) обычно это делает жена, но и муж тоже
- в) обычно это делает жена
- г) обычно это делает муж

7. Кто в вашей семье решает, какие газеты и журналы выписывать?

- а) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже
- б) обычно решает жена
- в) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже
- г) обычно решает муж

8. По чьей инициативе вы чаще ходите в кино, в театр?

- а) в основном по инициативе жены, но бывает, что и мужа
- б) по инициативе жены
- в) в основном по инициативе мужа, но бывает, что и жены
- г) по инициативе мужа

9. Кто из вас играет с маленькими детьми (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще жена, но и муж тоже
- б) в основном жена
- в) чаще муж, но и жена тоже
- г) в основном муж

10. От кого в вашей семье зависит взаимная удовлетворенность интимными отношениями?

- а) в большей степени это зависит от мужа, но и от жены тоже
- б) в большей степени это зависит от жены, но и от мужа тоже
- в) в основном это зависит от мужа
- г) в основном это зависит от жены

11. Почти все супружеские пары время от времени испытывают трудности в интимных отношениях; как вы считаете, от кого это может зависеть в вашей семье (вольно или невольно) в большей степени?

- а) обычно от жены, но и от мужа тоже
- б) обычно от мужа, но и от жены тоже
- в) чаще от жены
- г) чаще от мужа

12. Чьи жизненные принципы и правила (отношение ко лжи, обязательность выполнения обещаний, невозможность опозданий и др.) являются определяющими в вашей семье?

- а) как правило, жены, но в некоторых случаях и мужа
- б) как правило, мужа, но в некоторых случаях и жены
- в) жизненные принципы жены
- г) жизненные принципы мужа

13. Кто в вашей семье следит за поведением маленьких детей (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще это делает жена, а иногда и муж
- б) в основном это делает жена
- в) чаще это делает муж, а иногда и жена
- г) в основном это делает муж

14. Кто из вас ходит с ребенком в кино, театр, цирк, на прогулки и др. (если в вашей семье есть дети)?

- а) чаще это делает жена, но и муж тоже
- б) в основном это делает жена
- в) чаще это делает муж, но и жена тоже
- г) в основном это делает муж

15. Кто в вашей семье в большей степени обращает внимание на самочувствие другого?

- а) в большей степени жена, но и муж тоже
- б) в большей степени муж, но и жена тоже

в) жена

г) муж

16. Представьте себе такую ситуацию: у обоих из вас появилась возможность сменить работу на более высокооплачиваемую, но менее интересную. Кто это сделает в первую очередь?

а) скорее муж, чем жена

б) скорее жена, чем муж

в) это сделает жена

г) это сделает муж

17. Кто в вашей семье занимается повседневными покупками?

а) в большей степени жена, но и муж тоже

б) в основном жена

в) в большей степени муж, но и жена тоже

г) в основном муж

18. Кто в вашей семье имеет больше оснований обижаться на равнодушие, черствость, бес tactность другого?

а) в большей степени жена, чем муж

б) в большей степени муж, чем жена

в) жена

г) муж

19. Если в вашей семье возникнут денежные трудности, то кто из супругов займется поисками дополнительного заработка?

а) в первую очередь это сделает муж, но и жена примет в этом участие

б) это сделает муж

в) в первую очередь это сделает жена, но и муж примет в этом участие

г) это сделает жена

20. Кто в вашей семье планирует, как и где провести отпуск?

а) чаще жена, но и муж принимает участие

- б) чаще муж, но и жена принимает участие
- в) в основном жена
- г) в основном муж

21. Кто в вашей семье вызывает представителей различных ремонтных служб и ведет с ними переговоры?

- а) обычно это делает муж
- б) чаще это делает муж, но иногда и жена
- в) чаще это делает жена, но иногда и муж
- г) обычно это делает жена

Ключ.

Каждой роли в опроснике соответствуют три вопроса:

1. Воспитание детей — вопросы 9, 13, 14.
2. Эмоциональный климат в семье (роль семейного "психотерапевта") - вопросы 2, 15, 18.
3. Материальное обеспечение семьи — вопросы 19, 3, 16.
4. Организация развлечений — вопросы 20, 8, 4.
5. Роль "хозяина", "хозяйки" — вопросы 17, 5, 21.
6. Сексуальный партнер — вопросы 10, 6, 11.
7. Организация семейной субкультуры — вопросы 1, 7, 12.

Индексы по каждой сфере подсчитываются как среднее арифметическое трех вопросов.

В вопросах 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 первому варианту ответа (А) приписывается 1 балл, второму (Б) — 2 балла, третьему (В) — 3 балла, четвертому (Г) — 4 балла.

В остальных вопросах значения приписываются в обратном порядке, т.е. в вопросах 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 А = 4 балла, Б = 3 балла, В = 2 балла, Г = 1 балл.

Подсчет по сферам (с первой по седьмую) ведется следующим образом (в скобках — номера вопросов, на их место надо вписать количество полученных по данному вопросу баллов):

$$1) (9 + 13 + 14) : 3 =$$

$$2) (2 + 15 + 18) : 3 =$$

$$3) (19 + 3 + 16) : 3 =$$

$$4) (20 + 8 + 4) : 3 =$$

$$5) (17 + 5 + 21) : 3 =$$

$$6) (10 + 6 + 11) : 3 =$$

$$7) (1 + 7 + 12) : 3 =$$