**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ..............................................................................................................3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ТЕМЕ..........................6

1.1. История учений о темпераменте. Теории темперамента.......................... 6

1.2.Психологическая характеристика основных типов темперамента.............16

1.3. Темперамент и семья.....................................................................................21

1.4. Сущность, структура и способы разрешения семейных конфликтов……………………………………………………………..........…..54

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА И СТИЛЕМ ПОВЕДЕНИЯ СУПРУГОВ В КОНФЛИКТЕ..............................................................................62

2.1. Психодиагностическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи между типом темперамента и конфликтом (констатирующей эксперимент)..........................................................................................................63

2.2. Программа работы, направленная на коррекцию поведения супругов в конфликте через развитие межличностных отношений (формирующей эксперимент)..........................................................................................................69

2.3. Контрольный эксперимент............................................................................85

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....................................................................................................89

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ...................................................90

ПРИЛОЖЕНИЕ.....................................................................................................93

**ВВЕДЕНИЕ**

Напряжение в обществе, вызванное ухудшением экономического положения семьи, привело к нарастанию конфликтов в межличностных отношениях и снижению стрессоустойчивости человека, к увеличению непонимания между поколениями, накопление эмоций негативного характера, часто находящих выход в агрессии на других, либо на себя, увеличение конфликтов в семье. Взаимоотношения в семье становятся ведущим фактором развития и существования цивилизованного общества. Неудачи в сфере семейных взаимоотношений могут заложить фундамент неуверенности, безнадежности и пессимизма в определении собственного будущего.

Конфликты в семье - разногласия между членами семьи, в основе которых лежит несовместимость их взглядов, интересов, потребностей. Основными возможными источниками семейных конфликтов являются: расхождение представлений о значимости ведущих семейных ценностей; низкий уровень этико-психологической культуры; неуважительное отношение друг к другу и к детям; потребительское отношение к семье; неумение управлять собой, своими чувствами, эмоциями.

Большинство ученых считают, что существование семьи без конфликтов невозможно. А это значит, что конфликт не дисфункция, не аномалия, а норма отношений между людьми, необходимый элемент семейной жизни, который дает выход напряженности, энергии деятельности, порождая тем самым разные семейные изменения.

Возникновение конфликтной ситуации в семье может быть во многом обусловлено несовместимостью типов темперамента ее членов. Несовпадение темперамента супругов может создавать определенные трудности в их взаимоотношении. Об индивидуальности темпераментальных данных нужно помнить при общении в конфликтной ситуации — резкое требование, иногда допустимое в отношении сангвиника и флегматика может вызвать взрыв негодования у холерика и состояние угнетенности у меланхолика.

Разрешение взаимосвязи между типом темперамента и способом выхода из конфликтной ситуации в семье и определяют основную проблему исследования - определение наиболее оптимальных способов выхода из конфликтной ситуации для членов семьи с различным типом темперамента.

**Цель** исследования - определить роль темперамента в возникновении и разрешении конфликтов в семье.

**Объект** исследования - семейные отношения между супругами.

**Предмет** исследования - конфликтные ситуации, их зависимость от типа темперамента.

**Гипотеза** - предполагаем, что выбор способа поведения в конфликте между супругами зависит от типа темперамента.

Для достижения поставленной цели необходимо реализовать следующие **задачи:**

- Подобрать и проанализировать источники современной психолого-педагогической литературы отечественных и зарубежных авторов по вопросу: «семейные конфликты», «Влияние типа темперамента на способ разрешения конфликта в семье». Раскрыть сущность понятия «конфликты в семье», определить его структуру и функции;

- Раскрыть сущность понятий «темперамент», определить его типы, и дать им характеристику;

- Охарактеризовать сущность, структуру и функции семейного конфликта, рассмотреть способы разрешения конфликтов в семье;

- Составить и апробировать программу, направленную на развитие межличностных отношений между супругами.

**Методы исследования:**

- анализ психолого-педагогической литературы;

- тестирование.

**Практическая значимость** состоит в составлении программы, направленной на развитие межличностных отношений между супругами.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ТЕМЕ**

**1.1. История учений о темпераменте. Теории темперамента**

На протяжении истории своего изучения темперамент всегда связывался с органическими основаниями или физиологическими способностями организма. Факт индивидуального различия между людьми впервые был превращен в предмет научного анализа великим греческим ученым Гиппократом (IV век до н. э.), который показал, что основным условием существования организма являются данные в нем в определенной пропорции и питающие его четыре жидкости (гумор).[[1]](#footnote-1)

На основе гуморальной теории Гиппократа, в зависимости от того, какая из жидкостей преобладает в организме, были установлены четыре типа темперамента: сангвинический, меланхолический, флегматический и холерический. Эта классификация темпераментов до сегодняшнего дня не потеряла своей силы. Само слово „темперамент" имеет латинское происхождение и означает „надлежащее соотношение частей, соразмерность". Гиппократовско-галеновское описание темпераментов исходило из того, что состояние человека, его физическое здоровье и психический склад определяется соотношением в организме четырех элементов. Гиппократ представлял себе эти элементы как разные жидкости -кровь, флегму, желтую и черную желчь. Гален видел в них четыре субстанции - твердое, жидкое, горячее и холодное. Преобладание одного из, элементов формирует соответствующий темперамент (сангвинический, холерический, меланхолический или флегматический).

Не вызывают спора основные признаки издревле установленных темпераментов. Различие во мнениях сказалось в вопросе объяснения, понимания темпераментов, установления их психологических и физиологических механизмов.

Один ряд ученых считает темперамент врожденным биологическим свойством организма — темперамент представляется как свойство какого-либо отдельного биологического процесса или целостной конституцииорганизма, как свойство, проявляющееся в переживаниях и поведении личности. Некоторые исследователи причиной индивидуальных различий считают гуморальную систему (Гиппократ, Аристотель, Гален), а другие — особенность кровообращения (Геллер, Шталь, Лесгафт) или же процесс обмена веществ в организме (Фулье), конституцию (Галь, Виренице, Галес, Де-Джиовани, Сиго, Кречмер, Шельдон), неврологические процессы (Эрисберг, Генле, Зеланд), особенности высшей нервной деятельности (И. П. Павлов и его школа).

В противоположность биологической точке зрения, были выдвинуты психологические теории, согласно которым темперамент является не врожденным, биологическим свойством организма, находящим соответствующее выражение в мире переживаний человека, а врожденным свойством собственно души, психики (Платнер, Кант, Вундт, Гефтинг, Штерн и др.). Согласно психологическим теориям, темперамент связан с организмом. Эта связь принципиально не отличается от природы связи других свойств личности с организмом.[[2]](#footnote-2)

Темперамент (лат. Temperamentum - надлежащее соотношение черт от tempero - смешиваю в надлежащем состоянии) - характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т.е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности, составляющих эту деятельность психических процессов и состояний.

Темперамент- качество личности, сформировавшееся в личном опыте человека на основе генетической обусловленности его типа нервной системы и в значительной мере определяющее стиль его деятельности. Темперамент относится к биологически обусловленным подструктурам личности.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой.

Однако при всем многообразии подходов к проблеме, ученые и практики признают, что темперамент - биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо.

Темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическим особенностями человека.

Итак, под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику

психической деятельности человека, которые одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

К свойствам темперамента относятся индивидуальные

особенности, которые

- регулируют динамику психической деятельности в целом;

- характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;

- имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;

- находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;

- однозначно обусловлены общим типом нервной системы. Пользуясь определенными признаками, можно с достаточной

определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных "соков" жизни, - крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, - входящих в его состав.[[3]](#footnote-3)

Исходя из его учения, врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате "De temperamentum". Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. sanguis - "кровь"), флегматика (от греч. - phlegma - "флегма"), холерика (от греч. chole - "желчь"), и меланхолика (от греч. melan chole - "черная желчь"). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Оригинальная концепция о связи между физиологическими и психическими процессами разрабатывается последователями

И.П.Павлова в школе П.К.Анохина. Основу которого составляет утверждение, что между физиологическими процессами, с одной стороны, и психическими процессами с другой, "вклиниваются" еще " процессы организации физиологических процессов", или "системных информационных процессов" или психики.

Систематизируя типы нервной системы в 1935г., И.П.Павлов выделил некоторые фундаментальные свойства нервных процессов - возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Подвижность - нервных процессов - проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни.

Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот.

Инертность- противоположность подвижности. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

Выделенные И.П.Павловым типы нервной системы не только по количеству, но и по основным характеристикам соответствуют 4классическим типам темперамента:

1. сильный, уравновешенный, подвижный - сангвиник;

2. сильный, уравновешенный, инертный - флегматик;

3. сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения -холерик;

4. слабый тип- меланхолик.[[4]](#footnote-4)

Павловская типология получила дальнейшее развитие в работах ряда советских исследователей (А. Г. Иванова, В. К. Федоров, В. К. Красуский и др.).

Многолетнее экспериментальные исследования, проведенные в школе Б. М. Теплова - В. Д. Небылицына, показали, что проявления каждого из основных свойств нервной системы образует некий синдром, т.е. совокупность коррелирующих друг с другом показателей.

Впервые мысль о существовании общих и частных свойств нервной системы у человека была высказана Б.М.Тепловым еще в 1956г. Он писал, что "у человека менее всего можно ожидать полного совпадения типологических параметров в разных анализаторах, а также в первой и второй сигнальных системах ".

В настоящее время не существует единого мнения относительно структуры психодинамических свойств человека.

Темперамент является центральным образованием психодинамической организации человека. Л.С.Выготский к темпераменту относил особенности склада всех прирожденных и наследственных реакций, наследственностью конституцию человека. Согласно его представлениям, темперамент - это та сфера личности, которая обнаруживается в инстинктивных, эмоциональных и рефлекторных реакциях человека. Л.С.Выготский выделил две основные характеристики темперамента:

1)телесную выразительность;

2)характер и темп движения.

Б.Г.Ананьев относил к темпераменту те "индивидуальные особенности организма", которые определяются деятельностью "двигательных органов, органов чувств и всего нервно-мозгового аппарата". Он рассматривал темперамент как "совокупность физиологических и психических особенностей человека" . В качестве ведущих характеристик им были выделены сила, скорость и устойчивость психических процессов. Другими важнейшими показателями темперамента он считал чувствительность и впечатлительность человека, особенности переживания человеком собственных поступков и действий.

В последние годы весьма продуктивные исследования проблемы темперамента проводятся в школе В.С.Мерлина. Автор отмечает, что "свойства темперамента представляют собой определенную динамическую систему" и далее: "свойства темперамента можно определить также как энергетическую характеристику психических свойств". Основными показателями темперамента, по Мерлину, являются: эмоциональная возбудимость, возбудимость внимания, сила эмоций, тревожность, реактивность непроизвольных движений (импульсивность), активность волевой целенаправленной деятельности, пластичность, ригидность, резистентность и субъективация. В связи с этим, по мнению В.С.Мерлина, нельзя изучать отдельные его свойства, не соотнося их с определенными свойствами.

Каждый тип темперамента представляет собой специфическое и постоянное отношение между свойствами, т.к. составляющие его свойства могут быть у разных людей одного и того же типа не вполне одинаковыми.

Итак, каждое отдельное свойство темперамента обеспечивает приспособление определенного индивидуума к специфическому широкому кругу условий и требований деятельности, соотношение свойств необходимо для успешного приспособления любого человека, независимо от его индивидуальности.

В.М.Русаловым темперамент рассматривается как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П.К. Анохина. Число измерений и их содержание соответствует 4-х блоковой структуре функциональной системы:

1. афферентный синтез соответствует эргичности;

2. блок программирования — пластичности;

3. блок исполнения — темпу;

4. обратная связь — эмоциональной чувствительности. Каждое измерение состоит из двух подызмерений:

1. объективно ориентированного;

2. субъективно ориентированного (или коммуникативного).

Они связанны с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой: с предметным миром и обществом.

Соответственно, выделяются следующие 8 параметров темперамента (в авторской терминологии):

1. Предметная - характеризуется уровнем потребности в освоении предметного мира, жаждой деятельности, стремлением к умственному и физическому труду, стремлением вовлеченности в трудовую деятельность.

2. Социальная — уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

3. Пластичность — степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

4. Социальная пластичность — степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

6. Темп — скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

7. Социальный темп — скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость речи при общении и т.д.)

8. Эмоциональность — эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

9. Социальная эмоциональность — эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

А.Г.Ковалев и В.Н.Мясищев склонны отождествлять темперамент с типом нервной деятельности, возражая против связи темперамента в первую очередь с эмоциональной возбудимостью. А.Г.Ковалев, исходя из описанных четырех типов темперамента, делает такой вывод: "...Темперамент характеризует человека со стороны тонуса, динамики и уравновешенности его поведения".[[5]](#footnote-5)

Однако несомненно, что каждый человек имеет вполне определенный тип нервной системы, проявление которого, т.е. особенности темперамента, составляют важную сторону индивидуально психологических различий.

Особое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность психической активности заключается в стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; конечно при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяется другими особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степень активности распространяется от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высшей степени энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема - на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй -двигательный, или моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специального речедвигательного аппарата). Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения. Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя .

Третьим основным компонентом темперамента является "эмоциональность", представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик "эмоциональности" выделяют впечатлительность.

Импульсивность и эмоциональную лабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциональным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином "импульсивность" обозначается быстрота, которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно принимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Под темпераментом следует понимать индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют тип темперамента. Конкретные проявления типа темперамента многообразны. Они не только заметны во внешней манере поведения, но словно пронизывают все стороны психики, существенно проявляясь в познавательной деятельности, сфере чувств, побуждения и действиях человека, а также в характере умственной работы, особенностях речи и т.п.

Таким образом, можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено. Темперамент заключает в себе целый комплекс особенностей личности, в том числе и поведенческих.

**1.2. Психологическая характеристика основных типов**

**темперамента**

Вундт использовал в своей типологии представление о четырех типах темперамента, выделенных в свое время древнегреческим философом и врачом Гиппократом (V-IV вв. до н.э.) и подробно описанных и названных древнеримским врачом Галеном (II в.).

Концепция четырех темпераментов оказалась чрезвычайно жизнеспособной. На протяжении последующих восемнадцати веков менялись представления о механизмах формирования типов темперамента: возникали их гуморальные обоснования, различия между типами относили к возбудимости различных тканей, к величине мозга и к морфологии нервов, к деятельности эндокринной системы, наконец, к свойствам нервной системы человека. Однако в течение всего этого времени синдромы психологических свойств, составляющие тот или иной тип темперамента, не подвергались сомнению.

В конце XVIII в. основатель немецкой классической философии Иммануил Кант представил в своей „Антропологии" (1798) формальное описание четырех типов темперамента.

Сангвинический - темперамент человека веселого нрава.

Это человек - беззаботный, полный надежд; каждой вещи он на мгновение придает большое значение, а через минуту уже перестает о ней думать. Он честно обещает, но не держит своего слова, так как он до этого недостаточно глубоко обдумал, в состоянии ли он сдержать его. Он достаточно добродушен, чтобы оказать помощь другому, но он плохой должник и всегда требует отсрочки. Он хороший собеседник, шутит, весел, готов ничему в мире не придавать большого значения, и все люди ему друзья. Работа его скоро утомляет, но он без устали занимается тем, что в сущности есть только игра, ибо игра всегда связана с переменами, а выдержка не по его части.

Меланхолический - темперамент человека мрачного нрава

Человек, расположенный к меланхолии, придаст всему, что его касается, большое значение, везде находит поводы для опасений и обращает внимание прежде всего на трудности, тогда как сангвиник, наоборот, начинает с надежды на успех; поэтому первый думает настолько же глубоко, насколько второй поверхностно. Он с трудом дает обещание, ибо не может его не исполнить, но сомневается, в состоянии ли он его исполнить. И все это у него объясняется не моральными причинами, а тем, что противоположное доставляет ему неприятность, и именно поэтому он становится озабоченным, недоверчивым и полным сомнений, а из-за этого и мало восприимчивым к веселью.

Холерический - темперамент человека вспыльчивого

О ком говорят, что он горяч, вспыхивает быстро, как солома, но при уступчивости других скоро остывает. В его гневе нет ненависти, и он любит другого тем сильнее, чем скорее тот ему уступает. Его деятельность быстра, но непродолжительна. Он деятелен, но неохотно берет на себя дела именно потому, что у него нет выдержки; вот почему он охотно делается начальником, который руководит делами, но сам вести их не хочет. Поэтому его господствующая страсть — честолюбие; он охотно берется за общественные дела и желает, чтобы его громогласно хвалили.

Он любит поэтому блеск и помпезность церемоний, охотно берет под свою защиту других и с виду великодушен, не из любви, однако, а из гордости, ибо себя самого он любит больше. — Он следит за порядком и кажется поэтому умнее, чем он есть. Он любит располагать средствами, он вежлив, натянут и напыщен в обхождении.

Флегматический - темперамент хладнокровного

Флегма как слабость — это склонность к бездеятельности, нежелание браться за дело, даже если побуждения к этому очень сильны. Нечувствительность к побуждениям представляет собой добровольную бесполезность, и его склонности направлены только на насыщение и сопротивление.

Флегма как сила — это способность приходить в движение хотя и не легко и не быстро, но зато надолго. Он не легко приходит в гнев, а сначала колеблется, следует ли ему сердиться; холерик же пришел бы в бешенство, что не может твердого человека вывести из равновесия.

Хотя он и лишен блеска, но зато исходит из принципов, а не из инстинктов. Его удачный темперамент заменяет ему мудрость, и даже в обыденной жизни его часто называют философом. Своим темпераментом сангвиник превосходит других, не задевая их тщеславия. Он, обладая непреклонной, но благоразумной волей, умеет приспособить их волю к своей.

Два типа темперамента (сангвинический и меланхолический) Кант рассматривает как темпераменты чувства, два другие (холерический и флегматический) как темпераменты действия.

Вундт предположил, что в основе тех психологических свойств, сочетания которых образуют разные типы темперамента, лежат две базовых характеристики, связанные с динамикой протекания эмоциональных процессов. Одной из этих характеристик является сила эмоциональных реакций, второй - уровень стабильности эмоциональных реакций. Сильные эмоциональные реакции в сочетании с эмоциональной нестабильностью способствуют образованию тех психологических свойств, которые обычно приписывают холерическому темпераменту. Нестабильность в сочетании с невысокой силой эмоциональных реакций свойственна обладателям сангвинического синдрома свойств и т.д.

Таким образом, Вундт отходит от чисто описательных типологий темперамента, вводя две психологические характеристики, которые, в принципе, могут быть объектом экспериментального исследования. И сила, и стабильность эмоциональных реакций могут быть измерены в психологическом эксперименте и, значит, отнесение индивида к тому иди иному типу темперамента может теперь основываться не только на умозрительных заключениях, но и на объективных данных.

Темперамент - это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента.

Типы темпераментов коротко можно охарактеризовать следующим образом.

Холерик - человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными, быстро загорающимися чувствами, ярко выражающимися в речи, мимике, жестах; нередко - вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным реакциям.

Сангвиник - человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно выражаются во внешнем поведении, но они не сильные и легко сменяют одно другое.

Меланхолик - человек, отличающийся сравнительно малым разнообразием эмоциональных переживаний, но большой силой и длительностью их. Он откликается далеко не на все, но когда откликается, то переживает сильно, хотя мало выражает свои чувства.

Флегматик - человек медлительный, уравновешенный и спокойный, которого нелегко эмоционально задеть и невозможно вывести из себя. Чувства его внешне почти не проявляются.

Более подробное описание темпераментов приведено ниже.

Холерик - это человек, нервная система которого определяется преобладание возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает не надолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость. Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к проявлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник - человек с сильной, уравновешенной, подвижной нервной системой обладает быстрой реакцией, его поступки обдуманы, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик - человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой, вследствие чего реагирует медленно; неразговорчив, эмоции проявляются замедленно; обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных, новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик - человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, поэтому в стрессовых ситуациях могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности. Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, встревожен, у него могут возникать невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

* 1. **Темперамент и семья**

Каждый тип темперамента связан с определенным поведением человека, проявляется в его действиях и поступках. Сочетание различных типов темперамента может послужить причиной постоянных конфликтов в семье. Рассмотрим все типы.

Холерик

Это легко увлекающийся человек, с бурными эмоциональными проявлениями. Энергично берется за любое дело, но быстро остывает. Быстро двигается, быстро действует. Не может долго заниматься однообразной работой. Часто способен отвлекаться, переключаться с одного дела на другое.

Холерик не может слушать спокойно и внимательно собеседника. Способен прервать разговор, вмешиваться в разговор других людей. Говорит громко и быстро.

Такой человек способен в порыве гнева накричать на собеседника, оскорбить его, но быстро успокаивается и как ни в чем не бывало может начать снова разговаривать с человеком, с которым недавно отчаянно ругался. Холерик в любом деле хочет получить быстрый результат. Также ему обязательно нужен успех. Если этого не происходит, холерик может отключиться и выполнять работу кое-как.

Такой человек быстро обучается новому делу. Он энергичен, упорно стремится к цели, может легко и быстро справляться с заданием, смысл которого ему понятен и интересен конечный результат.

У холерика часто меняется настроение, он может быть невыдержанным и вспылить по пустяковому поводу. Если ему кто-то пытается в резкой форме указывать на ошибки, он начинает злиться, скандалить. Если такой человек чувствует, что скандалом можно добиться удовлетворения своих потребностей, он будет стремиться к ним и специально устраивать ссоры.

Флегматик

По характеру спокойный и уравновешенный. В конфликтных ситуациях невозмутим и молчалив. Его душевное состояние нелегко понять и невозможно почувствовать. Он крайне редко сам бывает инициатором конфликта. Производит впечатление «толстокожего». Часто не умеет общаться, медлителен в обществе и дома. При ограничении времени наработу не достигает успеха. Совершенно естественно, что если такого человека ругать за медлительное поведение и наказывать за это, он начнет чувствовать себя ущербным и верить, что неспособен к деятельности. Так развивается неуверенность в своих силах и усугубляется настрой на неуспех.

При принуждении такие люди начинают верить, что они хуже всех справляются с заданием. Вся деятельность превращается в безрадостную обязанность, причиняющую постоянные страдания.

Флегматики старательны, добросовестны. Их трудно включить в работу: такой человек долго обдумывает дело, прикидывает, медленно приступает к нему. Но если он берется за дело, то обязательно доводит его до конца и действует со рвением, прилежанием. Но его нельзя обвинять в медлительности, нельзя подгонять в работе.

Такого человека труднее убедить в изменениях, производимых в работе, также он сложнее понимает новшества в его деле. Поэтому взаимодействие с ним требует терпения и выдержки.

Флегматик надежен в любом деле. За работу, которую ему поручили, можно быть спокойным. Но он быстро теряет веру в себя, поэтому часто становится неудачником, не подготовленным к творческой деятельности.

Флегматики всегда консерваторы. Они стремятся сохранить сложившийся стиль и условия жизни. Часто боятся перемен. Флегматик не способен к бурному проявлению чувств. Его отпугивают резкие перепады настроения, хотя он способен к преданной и сильной любви. Флегматик любит, находиться в одиночестве: никто не мешает ему думать, не торопит, не отвлекает. Он освобождается от отрицательных эмоций, которые вызывают люди, не считающиеся с особенностями его темперамента. Положительные качества, которыми обладают флегматики: трудолюбие, аккуратность, добросовестность, терпение, воля, выдержка, усидчивость.

Меланхолик

Впечатлительный, ранимый, глубоко переживающий обиды человек. Он часто замкнут, застенчив, стеснителен, необщителен. Когда меланхоликрасстроен, он может совершить непредсказуемый поступок. В стрессовых ситуациях у такого человека парализуется воля, он становится скованным, порой невменяемым. Плохо контролирует свое поведение в этом состоянии.

Часто у таких людей развивается подозрительность, боязнь общения, стремление к одиночеству.

При обиде происходит сильное волнение. Нередко у меланхолика занижена самооценка. Не любит изменений в своей жизни, так как боится, что люди вызывающе будут вести себя с ним, нанесут ему обиды.

Люди такого темперамента чувствуют себя комфортнее, увереннее, если окружающие не насмехаются над ними, не высказывают недоброго отношения. В такой обстановке они бывают активны, энергичны. Достигают значительных результатов в деятельности. Их надо оберегать от психических травм.

Боязнь обид и упреков вызывает у меланхолика потребность добросовестно и эффективно работать. Сам никогда не будет искать повода для ссоры, не станет провоцировать конфликт, так как нуждается в обстановке, лишенной психотравмирующих факторов.

Сангвиник

Энергичный человек. Подвижный и в то же время уравновешенный, спокойный, он часто улыбается, действует открыто и доброжелательно. Сангвиник — оптимист, он страстно любит жизнь во всех ее проявлениях. Всегда чем-либо занят, не сидит без дела. Занимается часто любимым делом, то есть имеет хобби, которому уделяет все свободное время.

Такой человек часто является душой компании, он коммуникабелен, легко сходится с людьми. Всегда может увлеченно рассказывать о своих интересах, полагая, что это будет интересовать окружающих. К неудачам относится легко, часто не конфликтует, но может высказать претензии, если почувствует, что его ущемляют в деле, которое его интересует. Иногда слушает только себя, не обращая внимания на упреки супруга. Считает, что это пустяки.

Типы темперамента нельзя разделять на положительные и отрицательные. Тем более, что людей с чистыми темпераментами не бывает, и в процессе взросления людей их темпераменты подвергаются изменениям. Но знание темперамента позволяет понять поведение вашего партнера в семье, помогает правильно выбрать средство общения. Определив тип темперамента, также можно сделать прогноз относительно особенностей взаимоотношений, скорректировать поведение супругов.

Например, если оба флегматики, жизнь обязательно будет стабильной. Такие пары редко разлучаются, разводятся. В таких семьях редко случаются конфликты. Но они часто могут находиться в состоянии холодной войны, поэтому необходимо избегать затяжных недомолвок.

Если же только один из супругов флегматик, а другой холерик или сангвиник, то конфликт может возникнуть из-за того, что флегматик не способен бурно проявлять чувства и его могут отпугнуть бурные ласки супругов с другим типом темперамента. И тогда возникают упреки в недостаточной любви и безразличии к супругу. Необходимо понять, что такие упреки несправедливы и приводят только к усугублению конфликта. Нужно скорректировать поведение обоих супругов, найти компромисс (см. «Способы снятия конфликтов в семье»).

Если оба супруга холерики, то можно ожидать повышенной конфликтности в семье. Если же только один из супругов холерик, а другой — флегматик, то вспыльчивость и нетерпение одного могут натолкнуться на выдержку и ровное настроение другого. Холерик успокаивается, и ссора не возникает. Хотя в зависимости от обстановки может сорваться, накричать. При взаимопонимании супругов этого не происходит. Если оба супруга меланхолики, то ситуация может осложниться тем, что они будут глубоко переживать события, которые происходят вокруг них. Если же меланхолик сталкивается на семейном поле с холериком или сангвиником, то их резкое или невнимательное слово может привести к охлаждению отношений между супругами. Необходимо быть осторожными в своих высказываниях.

Сангвиники относятся к жизни довольно легко. Это может привести к конфликтам на почве ревности, а также может возникнуть обида из-за кажущегося легкого отношения к чужим проблемам.

Таблица 1

Возможные благоприятные и неблагоприятные союзы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мужчина/ Женщина | Холерик | Флегматик | Меланхолик | Сангвиник |
| Холерик |  | + |  | + |
| Флегматик | + | + | + | + |
| Меланхолик |  | + |  | + |
| Сангвиник | + | + |  | + |

«+» — положительные (благоприятные),

«-» — отрицательные (неблагоприятные).

Конечно, эти сочетания лишь приблизительные, так как на темперамент накладывает отпечаток воспитание. Поэтому не стоит делать выбор по данной таблице. Она приведена лишь для того, чтобы определить, в каких семьях по причине несоответствия темпераментов чаще могут возникать конфликты.

Уступайте!

Если в семье оба супруга или один из них не умеет уступать, не способен сделать шаг навстречу, то это, чаще всего, приводит семейные пары к разводу. Психологи считают, что уступать должны оба супруга. Но первым начнет уступать тот, кто понимает, что противостояние ведет к разводу. Нельзя считать, что уступить — значит, оказаться под каблуком, потерять свою индивидуальность, гордость, стать несчастным в семейной жизни. Часто это формируется в семье родителей, где ребенок отстаивает свои права криками, молчанием, угрозами.

Жизненно важно научиться выдержке, умению убедительно отстаивать свою точку зрения. Также необходимо приводить в разговоре логические аргументы и снизить эмоциональность речи. Если убедить супруга не удается, прекратите бесполезный спор. Не переводите семейные дискуссии в скандал, ссоры, выяснения отношений. Учитесь уважать друг друга.

Если ваше желание будет направлено на установление благоприятной обстановки в семье, то необходимо уступать супругу хотя бы в части требований.

Существуют ситуации, в которых уступка одного из супругов необходима, жизненно важна.

Вот некоторые из них.

1. Супруг подавлен, переживает тяжелый эмоциональный кризис, чувствует себя неуверенно. Не идет на контакт не потому что рассержен, а потому что обижен и думает, что нелюбим и несчастлив.

2. Супруг действительно прав в своих претензиях, поэтому не идет на контакт. Будьте мужественны, найдите в себе силы признать ошибку, промах. Иногда достаточно для примирения нескольких слов любви и простого внимания. Иногда требуется решение конфликта с помощью серьезного разговора. Первый шаг делает, конечно, тот, кто совершил ошибку.

3. Иногда для того, чтобы решить сложную проблему, выйти из затяжного конфликта, достаточно одному из супругов наладить контакт с другим, а также найти компромисс, выход из создавшейся ситуации *(см. «Способы снятия конфликта в семье» и «Десять советов, как улучшить семейную жизнь»).* Поэтому уступите, если чувствуете, что конфликт ведет к разрыву отношений, к разводу.

Помните, что чаще всего уступает сильный, более мудрый человек, способный к сочувствию.

Самооценка

Каждый человек с детства имеет определенное представление о себе, о своих достоинствах и недостатках, о своих возможностях. Это представление складывается на протяжении всей жизни. С детства родители дают оценку ребенку, позже — окружающие люди. В результате самоанализа и внешних причин, приведенных выше, у любого человека складывается самооценка. Она может быть завышенной, заниженной и адекватной. Самооценка влияет на взаимоотношения человека с окружающими людьми и выбор средств самоутверждения.

Человек с заниженной самооценкой стеснителен, нерешителен, с опаской включается в разные дела. Он оценивает свои возможности и успехи ниже их реального состояния. Здесь получает развитие способность к самокритике.

Человек с завышенной самооценкой недоброжелательно относится к окружающим. Часто он переоценивает свои реальные возможности и успехи. Такой человек оценивает себя выше, чем его оценивают окружающие люди. Такому человеку тяжело быть счастливым, потому что он постоянно чем-либо недоволен — условиями жизни, окружением, реализацией своих желаний. Ему нелегко изменить представление о себе. Это требует больших усилий и самого человека, и близких. Для изменения необходимо время и иногда помощь психолога.

Человеку с заниженной самооценкой тоже часто нелегко. Онбоится включаться в действительность и общение. Ему кажется, что его преследует неудача, неуспех. Многое у него связано с отрицательными переживаниями. Зачастую у такого человека «глаза на мокром месте», плохое настроение, а это усугубляет отрицательное отношение к нему. И круг замыкается.

Если партнер деликатен, не делает резких замечаний, не обращает внимания на промахи и старается супруга успокоить, убедить в том, что ничего не происходит страшного и все будет хорошо, то жизнь может стать счастливой и стабильной.

Супругу, живущему с человеком, который низко себя оценивает, необходимо знать: такой человек в глубине души убежден, что его любить не за что, поэтому он надевает «маску», старается быть веселым, разговорчивым, иногда даже наглым. Учитывайте такое поведение при общении, при решении проблем.

Человек с адекватной самооценкой точно знает, на что он способен, и берется за дело тогда, когда уверен в успехе.

Психологи убеждены, что супруги с адекватной самооценкой не способны к властвованию и подчинению. Они чаще всего партнеры и находятся на одном уровне развития, поддерживают друг друга.

Эгоизм

Это одна из самых распространенных причин конфликтов в семье. В такой семье жена или муж думают только о себе, о своих потребностях, не считаясь с интересами других. Жена, например, может считать, что она осчастливила мужа тем, что вышла за него замуж. Также почти во всех разведенных и конфликтующих парах супруги не понимают, почему ими не довольна вторая половина, так как вины своей не чувствуют.

Практически все люди оценивают поступки, действия и поведение других с позиций собственных потребностей. Если при этом некоторые еще и не способны понимать мотивы и желания других — это ведет к непониманию и порождает конфликты. В итоге — убеждение в том, что брак оказался неудачным.

Часто в семьях, где властвует эгоизм, один член семьи (жена или муж) подчиняется другому. Именно подчинением он старается удовлетворить потребности «властелина». Часто эти потребности материальные. Тогда подчиняющийся ищет вторую работу, старается любыми способами «добыть» деньги, но, как показывает практика, все равно требования только увеличиваются. В итоге люди начинают страдать, чувствуют себя несчастливыми, завидуют другим.

Именно в таких семьях конфликты не редкость. Но чаще всего разрешение этих конфликтов не ведет к созиданию, а наоборот, разрушает семьи. Потому что требования подчиняющегося остаются не услышанными, тем более что именно он в большинстве случаев идет на компромисс.

Властвующий же укрепляется во мнении, что супруг не прав, так как он соглашается с требованиями и условиями.

Прежде чем именно такое течение жизни проводит к разводу, проходит достаточно много времени. Причем приходят к мысли о разрыве чаще всего оба супруга, так как один не справляется со все возрастающими требованиями другого, а второй не согласен «терпеть» и ущемлять себя в своих желаниях, то есть ограничивать свои потребности.

Если вы узнаете себя в этой статье, постарайтесь серьезно поговорить со своим близким человеком. Не пускайте ситуацию на самотек, не говорите себе, что со временем все успокоится, уладится. Нет, этого не произойдет. Разговор попробуйте провести, придерживаясь схемы, данной в статье «Способы снятия конфликтов в семье». Не отчаивайтесь, если не придете к взаимопониманию с первого раза — разговор не будет бесполезным. Не бросайте попыток, попробуйте повторить беседу при другой обстановке через некоторое время. Дайте возможность человеку обдумать ситуацию.

Причина конфликтов в семье — ревность

Спутницей любви можно назвать ревность. Она приносит с собой тревогу и сомнения, зависть и гнев, подозрительность и душевную боль.

В основе своей ревность естественна. Но иногда она принимает гипертрофированные формы, даже превращается в болезнь. Нельзя сказать, что ревность возникает из-за любви. Чаще всего за ревностью скрываются собственнические чувства, тем более когда она требует наказания, лишения. Любовь же окрашена совершенно другими чувствами — доверием, желанием счастья любимому (любимой) и т. д.

Если же ревность в любви все же возникает, то она окрашена в безмолвное отчаяние, печаль, страдания, а заглушается признанием и доверием.

Психологи отмечают, что супруги, которые из ревности преследуют своих жен, часто сами изменяли им. Но собственным изменам они не придают значения, а любовницы воспринимаются как возможные параллели жены. И хотя такой муж способен отчаянно ревновать, скорее всего, он не любит ни любовницу, ни жену и считает их обеих неверными.

Ревность часто присуща людям подозрительным, недоверчивым, которые везде видят подвохи и обманы. Они считают, что неприятности кем-то умышленно подстроены.

Супруг или супруга, которые ревнуют, часто устраивают скандалы, стараясь прекратить все возможные контакты жены (мужа) с другими людьми. От такой обстановки в семье страдают и муж, и жена, поэтому в интересах обоих супругов — помочь друг другу создать в семье доброжелательную атмосферу, изгнать ревность. Чаще ревность появляется там, где нет полной откровенности в разговорах и делах. Нередко к этому приводят напутствия типа: «Полная откровенность вредит семье. Мужу-то не рассказывай». К тому же результату приводит воспитание ребенка (чаще всего первенца) в условиях вседозволенности, при которых мама и папа являются полностью зависимыми от желаний ребенка. Они становятся его собственностью.

Это может привести даже к своеобразному заболеванию: патологическая ревность.

Ревность, выходящая за естественные пределы, является патологической. Человеку с таким заболеванием часто достаточно любого подозрительного взгляда, чтобы уличить супруга в неверности. Он будет искать измену везде: в уклонении от близости, во внимательном взгляде на постороннего мужчину (женщину), настаивании на близости (значит, изменяет). Такая ревность может перерастать в бред, при котором реальный повод вообще отсутствует.

Ревнующий придумывает ситуации, развивает их, живет ими. На медицинском языке это называется «синдромом третьего». Воздействовать на такого человека доводами рассудка бесполезно. Надо обязательно обратиться за помощью к врачу.

Если этого не сделать, то трагическим финалом может стать преступление на почве ревности. Часто спутником таких преступлений является алкоголь.

Женщины и мужчины по-разному направляют свою агрессию, ревнуя. Женщины агрессивны по отношению к любовнице. Мужчины направляют агрессию на «изменившую» жену.

Что нельзя делать в этих ситуациях?

1. Нельзя под давлением патологически ревнующего супруга признавать свою вину. Даже если он(а) уверяет, что потом все будет хорошо и спокойно. Этого не произойдет, все возобновится с большей силой.

2. Нельзя мечтать и представлять себе сцены, где бы вы играли роль ревнующего супруга, а также рассуждать серьезно и долго на эту тему. Нельзя себя «заводить».

3. Нужно контролировать себя, призывая на помощь рассудок. Заставляйте себя понять, что сцены ревности не удержат рядом с вами любимого человека, а отвратят его от вас.

4. Нужно воспитывать в себе самообладание. Нужно уметь отвлекаться. Если необходимо, следует обратиться к врачу за помощью.

5. Нужно доверять своему супругу, стараться наладить доброжелательную обстановку в семье.

Супружеская неверность

Супружеская неверность — одна из самых распространенных причин разводов. Что же толкает супругов к измене? В обществе бытует мнение, что изменяют тогда, когда встречают новую, всепоглощающую любовь.

Но по статистике на первом месте причиной измены является нетрезвое состояние и соответственное бесконтрольное поведение. На втором месте стоит любопытство, желание новых ощущений. На третьем находится отсутствие выдержки при долгой разлуке. В современном обществе супружеский треугольник встречается часто. Психологи считают, что такой«треугольник» касается половины всех супружеских пар в большей или меньшей степени.

Раньше непостоянством отличались мужчины. Теперь количество измен и с той, и с другой стороны сравнялось.

Муж-изменник может быть эгоистом, который думает только об удовлетворении своих потребностей, остальное ему глубоко безразлично. Может быть человеком, который бросает вызов, уверяя, что любит жену, не собирается с ней расставаться, но «такой уж уродился» и ничего с этим поделать не может. Есть и такие, которые бегут от недоброжелательной обстановки дома, стараются найти тепло и уют на стороне. И наконец, охваченные страстью, которых обычно мучает совесть. Такие мужья стараются загладить свою вину, становятся сверх внимательными, предупреждают все желания жены.

Как правило, подруги женатых мужчин значительно моложе их жен. Но мужей привлекает не только возраст. Они хотят доказать себе, что еще способны привлекать внимание. В более 75% случаев мужчины не находят в случайной партнерше того, что ожидали, и начинают больше ценить свою жену. Они не уходят из семьи, а уйдя, часто возвращаются. Но все равно, даже если примирение происходит, остается тень недоверия и обиды.

Почему изменяют женщины? Здесь тоже несколько причин. Виноват может быть муж: не смог стать возлюбленным для жены, она не чувствует себя счастливой. Бывает, что женщина испытывает больше удовольствия от половых отношений со своим поклонником. Ей кажется, что это лучший вариант.

На самом же деле такие поклонники галантны с другими женщинами, а жен своих унижают. Кроме того, беда многих женщин в том, что они не замечают внимания супруга, а комплименты любовника кажутся им доказательством любви. Но и среди женщин встречи на стороне приносят разочарования и угрызения совести в 90% случаев.

Большинство людей считает, что измена является поводом для развода. Считается, что нет смысла сохранять семью. Психологи не соглашаются с таким мнением. Нельзя поддаваться эмоциям, нельзя рубить сплеча. Конечно, измена приносит много горя. Однако те измены, которые произошли по вине легкомыслия, слабости характера, не угрожают браку, но свидетельствуют о неуважении к супругу.

Это не катастрофа, это лишь сигнал тревоги, трещина в супружеских отношениях. И теперь от мужа и жены зависит, будет ли она расширяться или зарубцуется. Позже большинство супругов благодаря здравому смыслу не разводятся под горячую руку. Они считают, что в жизни случился неприятный «эпизод», из которого оба сделали правильные выводы. Хорошему браку с крепким фундаментом не слишком повредит случайная измена, она может укрепить узы брака, так как поможет почувствовать, как супруги нужны друг другу.

Не всегда следует рассказывать супругу об измене. Несомненно, откровенность обязана сопутствовать браку. Даже если она сопровождается слезами и ссорами. Но эта откровенность не должна выражаться в презрительном отношении к супругу, не должна быть бравадой, стремлением доставить боль. Необходимо быть деликатным и уважать чувства супруга. А чтобы не возникало желания изменить, необходимо внимательно относиться к супругу, интересоваться его жизнью, внутренним миром.

Функции семьи. Это сферы жизнедеятельности семьи непосредственно связанные с удовлетворением определенных её потребностей её членов. Охарактеризуем личностное и общественное значение важнейших функций семь в обществе.

1. воспитательная функция состоит в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве, материнстве, в воспитании детей и самореализации в детях. По отношению к обществу эта функция, реализуемая семьей, обеспечивает социализацию подрастающего поколения;

2. хозяйственная функция заключается в удовлетворении материальных потребностей семьи. В этом смысле семья обеспечивает восстановление затраченных при физическом труде сил;

3. эмоциональная функция реализуется в удовлетворении потребностей семьи в симпатии, уважении, признании, эмоциональной поддержке, психологической защите. Эта функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья;

4. функция духовного общения — эта функция проявляется в удовлетворении потребностей в совместном проведении досуга, взаимном духовном обогащении и играет важную роль в духовном развитии членов общества;

5. функция первичного социального контроля обеспечивает выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто не обладает в достаточной степени способностью строить своё поведении в полном соответствии с социальными нормами. Это касается пожилых людей, детей и тех членов семьи, которые страдают каким- либо физическим недугом;

6. сексуально-эротическая функция реализуется в сексуально эротических потребностях членов семьи, семья в этом смысле осуществляет регулирование сексуально эротической направленности поведения членов семьи, а также обеспечивает биологическое воспроизводство общества.

В современной семье значительно возросло значение таких функций, как эмоциональная, функция духовного общения, сексуально-эротическая и воспитательная. Брак рассматривается в наше время как союз, основанный на эмоциональных связях больше чем на хозяйственно материальных.

Следует обратить внимание на нарушения функций семьи, которые затрудняют или препятствует выполнению семьей её функций, и представляют одну из особенностей её жизнедеятельности. Перечислим основные факторы, способствующие нарушению реализации функций семьи:

- личностные особенности членов семьи (характер, темперамент, ценностные ориентации и т.п.);

- взаимоотношения между членами семьи, а также уровень сплоченности и взаимопонимания в семье;

- определенные условия жизни семьи.

Например, рассмотрим факторы, способствующие нарушению реализации воспитательной функции семьи. К таким факторам могут быть отнесены:

- неполный состав семьи;

- недостаточный уровень знаний и навыков родителей по воспитанию детей;

- негативность отношений между родителями;

- конфликтность семьи (не только по вопросам воспитания но и по иным вопросам касающимся воспитания семьи);

- вмешательство со стороны родственников в воспитании детей. Структура семьи. Позволяет определить, каким образом распределены обязанности и права между её членами, кто осуществляет руководство, а кто исполнение. С точки зрения структуры можно выделить такие семьи, в которых руководство и организация всех её функций сосредоточены в руках одного её члена семьи (централизованный, авторитарный стиль), семья, где все члены семьи принимают участи в решении тех или иных проблем (демократическая система отношений).

Наиболее распространенная возрастная структура семей в нашем обществе - это семья, включающая мужа, жену, детей и кого-нибудь из старшего поколения (бабушку, дедушку).

Семья чаще всего ориентирована на равноправное распределение прав и обязанностей, а так же на равное участие в решении всех семейных проблем.

Нарушения структуры семьи — это такие особенности её структуры, которые препятствуют выполнению её функций. Это может быть неравномерное распределение хозяйственно бытовых обязанностей между супругами, т.к. мешает удовлетворению потребности одного из супругов в становлении физических сил, в удовлетворении духовных потребностей. Ещё одной из причин является семейный конфликт.

Динамика семьи. Структура и функции семьи изменяются на различных этапах жизнедеятельности семьи. Существуют несколько периодизаций жизненного цикла семьи на основе наличия или отсутствия детей в семье, а также их возраста.

Зарождение семьи (с момента заключения брака до появления первого ребенка). Важнейшие задачи, решаемые на этом этапе:

- психологическая адаптация супругов к условиям семейной жизни и психологическим особенностям друг друга;

- приобретение жилья и совместного имущества;

- формирование отношений с родственниками;

Сложный процесс формирования внутрисемейных и вне семейных отношений, сближения привычек, представлений, ценностей на данном этапе протекает весьма интенсивно и напряженно. Косвенное отражение всех этих трудностей - количество и причины разводов.

Рождение и воспитание детей это косвенный этап жизненного цикла -сложившаяся зрелая семья, включающая в свой состав несовершеннолетних детей. В жизни семьи это время наибольшей хозяйственно-бытовой активности и активного преобразования функции духовного общения и эмоциональной функции. Перед супругами возникает задача сохранения эмоционально-духовной общности в новых условиях, отличающихся от тех, в которых создавалась семья. Формирование взаимоотношений происходило в сфере досуга, развлечений. В условиях же загруженности обоих супругов бытовыми и профессиональными обязанностями духовно-эмоциональная общность гораздо в большей мере проявляется в стремлении помочь друг другу, взаимном сочувствии и эмоциональной поддержке. Особо значима на этом этапе воспитательная функция. Обеспечение физического и духовного развития детей ощущается членами семьи как наиболее важная задача в этот период.

На этом этапе возникают различные проблемы и нарушения. Основными источниками нарушения жизнедеятельности семьи являются:

- перегрузка одного из супругов или обоих, перенапряжение их физических и морально-нравственных сил;

- необходимость перестройки эмоционально духовных отношений. Именно на этом этапе особо часто наблюдаются различные появления эмоционального остывания, супружеские измены, сексуальные дисгармонии и разводы по причине "разочарования в характере" и любви к другому человеку. Основные нарушения здесь связаны воспитательными трудностями.

Завершение жизнедеятельности семьи. Этот период включает в себя следующие моменты:

- окончание выполнения семьёй воспитательной функции;

- начало трудовой деятельности детей;

- начало самостоятельной семейной жизни детей;

- забота старшего поколения о подрастающем.

Все эти процессы обуславливают качественное содержание жизни семьи. Особенно очевидны сдвиги в повседневной жизни, связанные с особенностями возврата. Постепенное ослабление физических сил увеличивает роль восстановительных функций быта, отдых приобретает важное значение. С ухудшением состояния здоровья проблемы, связанные с ним, выходят на первый план. Члены семь приобретают активное участие в домашнем труде и уходе за детьми, появляются новые роли "бабушек и дедушек", особенно в первые годы жизни внуков. Часть проблем, с которыми сталкиваются дети на первых этапах своей второй семейной жизни перекладывается на старшее поколение.

Завершение основного жизненного цикла, трудовой деятельности, выход на пенсию, сужение круга общения и возможностей заостряет потребность у старшего поколения в признании со стороны детей. Особо заметную роль на этом этапе играет чувство своей необходимости, значимости для детей и близких.

**1.4. Сущность, структура и способы разрешения семейных конфликтов**

В психологии под конфликтом понимается обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей. Конфликты бывают открытые или скрытые. Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т. д. Скрытые же конфликты не имеют яркого внешнего проявления, это внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем открытых. Особенности конфликтов в семье выражаются в том, что психическое состояние супругов может перейти в стрессовое, искажающее психику человека; обостряются отрицательные переживания в духовном мире человека, может наступить состояние опустошённости, при котором всё кажется безразличным.

Конфликт вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Конфликты специфичны для разных стадий развития семьи. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить способы и пути решения конфликтных ситуаций. На первом этапе развития семьи, когда закладывается система ценностей и формируется семейная микрокультура, важную роль играет функция досуга. С рождением ребёнка появляются новые проблемы, требующие разрешения, особое значение приобретает хозяйственно-бытовая и воспитательная функция. На этапе взросления детей, выхода супругов на пенсию отношения в семье меняются, и конфликт имеет другую почву.

Существует зависимость между конфликтом и личностями конфликтующих. Так, есть люди, которые испытывают положительные эмоции при конфликте. Некоторые же переживают их очень болезненно, поскольку не переносят любую психическую напряжённость. Определённые черты характера человека (злость, вспыльчивость, капризность, обидчивость и т.д.) могут обострять возникающие разногласия, усугублять неприязненность в отношениях. Вот почему важно воспитывать в себе с юных лет те качества, которые могут способствовать умению налаживать отношения с людьми. Можно с уверенностью сказать, что если супруги по каким-то причинам не сумели найти верный, адекватный способ решения своих проблем, то конфликт, даже естественный и закономерный для данной стадии жизненного цикла семьи, оказывается непреодолимым.

Конфликты могут быть легкоразрешимыми и трудноразрешимыми. Во-первых, причина может быть легко установлена и устранена. В трудноразрешимых конфликтах даже при выявлении причины их нелегко ликвидировать, поэтому отношения между супругами остаются напряжёнными. Однако причину, испортившую отношения, нужно постараться устранить как можно скорее.

Возникновение ссор, которые никогда не проходят бесследно, - одно из губительных последствий адаптации любви. Говорят: милые бранятся, только тешатся. Но это не так. Всякая ссора необратима, то есть накладывает какой-то отпечаток на дальнейшие отношения. Но как часто ссоры основываются на пустяках!

Чаще всего неосознаваемой причиной ссоры является отрицательная психологическая установка. В состоянии эмоциональной усталости человек часто становится придирчивым, несдержанным. Лучше сразу понять причину срыва и тут же это понимание продемонстрировать: "Я понимаю, ты сегодня устал и поэтому так придирчив..." - такое проявление доброжелательности обычно помогает виновному одуматься. Если же другому вовремя не удаётся сдержаться, ссора нарастает, как снежный ком.

Часто конфликты возникают из-за того, что супруги не поняли друг друга, потому что не выразили своего отношения к делу достаточно ясно. Чтобы поссориться используется всё: и как чистят зубы, и как держат ложку, и какое у другого увлечение. Для этого нужна только соответствующая установка. И если взята установка на «войну» в доме, то ссора неизбежна. И нет большей обиды, чем та, которая нанесена близким человеком. Он может «ударить» больно, потому что знает, куда надо бить, чтобы причинить боль. Обида - тяжелейшее переживание. Хотя здесь есть и такой аспект: необоснованная и чрезмерная обидчивость некоторых. Психологи обращают внимание вот на что. Обида может вызвать агрессию, которая включает все иммунные механизмы, начинающие работать вхолостую. Любой же гормон, который не использован организмом, превращается для него в яд, а значит, ослабляет человека. Если постоянно думать о своих обидах, организм будет подвергаться опасным перегрузкам. Для того чтобы освобождаться от этих болезненных явлений психики, нужно заниматься самовоспитанием мысли. Преодолеть излишнюю обидчивость — значит найти пути к более гибкому межличностному общению.

Возникновение конфликтов связано со стремлением людей удовлетворять те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учёта интересов другого супруга или члена семьи.

Выбор средств взаимодействия конфликтующими супругами зависит от уровня культуры, типа темперамента, особенностей характера, степени психолого-педагогической готовности к семейной жизни, возраста и т. п.

В зависимости от средств, выбираемых супругами для разрешения конфликта, он может выполнять как разрушительную, так и созидательную роль. К средствам, разрушающим семейные отношения, относятся оскорбления, унижение человеческого достоинства, стремление проучить, обидеть, свалить вину за возникший конфликт друг на друга. В итоге исчезает взаимное уважение, супружеское взаимодействие становится неприятной обязанностью. Во втором случае, когда конфликт выполняет созидательную роль, супруги стремятся выбирать средства, способствующие выяснению причин конфликтов, ищут их, прежде всего, в своих действиях и поступках, выражают взаимную готовность изменить сложившиеся взаимоотношения.

Сам дух семьи, характер отношений в ней, общий стиль и тон супружества принято называть семейной атмосферой. В сущности, она является основным источником радости или неприятностей, ощущения полноты супружества или его неполноценности. Семейная атмосфера складывается из многих элементов, главный из которых - нравственное здоровье семьи, тесно связанное с жизнью общества. Можно сказать, что нравственная семейная атмосфера устойчива в такой мере, в какой социальна семья и в какой искренни и честны супруги в своих взаимоотношениях. Причём нравственное сознание семьи и супругов постоянно возрастает, если здесь не провозглашают принципов, а ими руководствуются, не говорят о том, как надо вести себя, а просто живут по законам совести и чести, не рассуждают о морали, а живут в соответствии с ней. Такая атмосфера оптимистична, пронизана высокой нравственностью, уверенностью в будущем.

Семейная атмосфера - это психологический климат семьи. Она включает в себя духовную жизнь родителей и детей, единство их интересов, увлечений, переживаний. В этом случае психологи говорят о духовном единстве семьи, когда каждый стремиться понять других, разделить их заботы, помочь. Духовное единство сплачивает семью в коллектив, помогает созданию общего стиля и тона жизни.

Каждый в семье реально может утвердить себя в глазах близких, завоевать уважение, доверие, получить одобрение, выразить себя именно в сфере быта и свободного времени. Культура свободного времени очень влияет на атмосферу в семье. Если свободное время планируется для самосозидания и роста духовных потребностей, оно даёт самую разнообразную гамму положительных впечатлений.

Духовная же близость создаётся на основе психологической совместимости супругов, родителей и детей в системе межличностных отношений, что имеет регулирующее значение для стиля и тона супружеских отношений.

Совместимость - значит близость, похожесть или такая разница, когда характеры, взгляды, привычки не враждебны, а дополняют друг друга. Именно от такой многословной совместимости - эмоциональной, духовной, моральной, сексуальной — зависит судьба брака: чем полнее эта совместимость, чем больше у мужа и жены близких сторон, тем лучше им друг с другом, чем меньше - тем тускнее их жизнь.

Слово "совместимость" родилось в биологии и медицине. Чтобы ткань, которую пересаживают в другой организм, прижилась (оказалась совместимой), ей нужно почти близнецовое родство с этим организмом. Для психологической совместимости важно не родство, а сходство, душевные "общие знаменатели": достаточно, чтобы люди хотя бы в чём-то главном дополняли друг друга или были похожи друг на друга, как похожи берёзы разных пород, как похожи рифмующиеся слова. То есть надо, чтобы разные свойства людей не враждовали, а уживались между собой.

Такое уживание исключительно важно для семейной жизни, потому что полюбить можно разных людей, а сохранить любовь (или влечение) - только к совместимому человеку. И чем индивидуальное люди, чем глубже их своеобразие, тем больше граней совместимости нужно их психологии, подсознанию.

Наилучшая совместимость - это, видимо, сплав похожести и полярности, и она стоит на трёх китах: на родстве душ, то есть похожести душевного отношения к жизни; на душевной близости - близости интересов, взглядов, идеалов; на противоположности нервного склада. Лучше всего совмещаются люди, у которых близок душевно-духовный мир и полярный темпераменты (например, холерик и флегматик или сангвиник).

Любовь - стихийная сила, она приходит и уходит сама. Совместимость -чаще плод наших страданий, дитя нашей воли и чувств, сознания и поведения. Создавать её приходится обычно каждый день, без перерывов: ведь люди всё время меняются - взрослеют, стареют, у них растут дети, делаются другими уклад жизни, привычки, характеры, взгляды, пристрастия, и ко всем этим переменам надо всё время приноравливаться, приспосабливать свою душу и поведение.

При этом не стоит удаляться в крайность и думать, что хорошие отношения у мужа и жены могут быть только при полной, всесторонней совместимости. Часто людей связывают далеко не все нити, но они терпимо относятся к не очень приятным для них чёрточкам в другом человеке, уважают его право на самостоятельность. Кстати говоря, и эта терпимость к неизбежным недостаткам близкого человека, и уважение к его самостоятельности входят в число главных опор совместимости.

Полная, всесторонняя совместимость вообще бывает очень редко. Куда чаще встречается неполная совместимость, не всесторонняя, но разносторонняя, и её обычно хватает для хороших отношений, если только бережно относиться к ним.

Лучше всего совместимость создаётся, когда ей помогает любовь. Любящие как бы обмениваются частицами своих "я", перенимают друг от друга какие-то чёрточки, свойства душ. Обмениваются не всегда лучшим в себе, а часто тем, что у одного ярче и что кажется другому притягательным.

Обмен частицами своего "я", психологическое обобщение друг друга — топливо любви, которое поддерживает её огонь. Если этого топлива нет, любовь чаще всего гаснет.

Сплав этой общности и разности и создаёт всю непростую мозаику супружеских отношений. С одной стороны, самим психологическим глубинам человека - личности нужно, чтобы у него было как можно больше общих интересов с близким человеком, чтобы у них "рифмовалось" как можно больше сторон души. С другой стороны, чем развитее человек, тем он своеобразнее во вкусах, пристрастиях, привычках, взглядах. Сама психология человека - индивидуальности делает невозможным, чтобы у людей совпадали все интересы или хотя бы основные стороны характера. Между полюсами этого противоречия и балансирует у каждой пары сплав похожести и непохожести.

Совместимость - это или тяготение к тому, что нравится в человеке, или "мирное сосуществование" с тем, что кажется нейтральным или не очень приятным. Несовместимость - неуживание с тем, что не нравится, царапает, ощущается как неприятное. Совместимость с достоинством человека часто несёт в себе вкрапления несовместимости с его недостатками, вернее, с тем, что кажется недостатками. Причём главное здесь - именно «кажется» - не то, что есть на самом деле, а то, что видится, ощущается, кажется хорошей чёрточкой или плохой.

У одних людей между совместимостью и несовместимостью идёт острая вражда, и цепь их отношений рвётся на звенья притяжений и отталкиваний. У других - чаще у тех, кто терпимее и у кого недостатки слабее -совместимость перевешивает и уколы несовместимости ранят меньше, не очень затмевают хорошие отношения.

Эти отношения дают больше радостей, если люди ведут себя как бы по законам двойной оптики: не дают себе привыкать к хорошим сторонам близкого человека и стараются так строить жизнь, чтобы эти хорошие стороны не тускнели; чужие недостатки стараются терпеть и прощать, свои -сдерживать и строить жизнь так, чтобы они поменьше вылезали наружу.

Старания эти невероятно трудны, они отнимают массу душевных сил, но дают взамен такие потоки радостей, такие заряды энергии, которые намного превосходят нервные траты.

Если такие старания слабы, люди поворачиваются друг к другу слабыми сторонами и нити их влечений начинают слабеть и лопаются одна за другой. На основе этого и возникает конфликт.

Поэтому следует заботиться о каждом элементе семейной атмосферы, иначе неизбежно в ней появляется противоречия, конфликты, несоответствия и возникает неприятная эмоциональная напряжённость. Именно семья создаёт высокую ценность, быть может самую прекрасную, - радость. И поэтому семейная атмосфера должна быть по существу своему оптимистичной, построенной на положительных эмоциях и переживаниях.

Чаще всего семейные конфликты возникают у семей с напряжённой и конфликтной атмосферой.

Напряжённая атмосфера характерна для противоречивых типов семей, в которых супруги с одинаковыми или противоположными недостатками: муж и жена - ленивы; или один трудолюбив, а другой лентяй; или кто-то неряшлив, кто-то чистоплотен. Здесь постоянно сталкиваются разные характеры и разные установки. Если любят, супруги терпят недостатки друг друга, хотя это даётся и не просто.

Конфликтная атмосфера характерна для неблагополучной семьи и супругов, эмоционально и рационально несовместимых. В таких семьях настроения пессимистичны (супруги не могут расстаться из-за детей или по иной причине и потеряли надежду на лучшую жизнь) или аффектны (скандалы, ненависть друг к другу).

Народная мудрость гласит: "Дом держится на четырёх углах, а семья -на двух головах". Четыре угла семейного очага - это взаимная любовь, взаимная верность, взаимное уважение и взаимная помощь. В качестве созидателей, хранителей семейного очага муж и жена равно ответственны за его судьбу, за прочность и долговечность брака, в равной мере определяют психологический климат в семье, гармонию супружеских отношений. Нельзя строить семейные отношения на неравенстве, господстве одного из супругов над другим.

Вступая в брак, люди хотят семейного счастья. Но их надежды не всегда сбываются. В отдельных регионах до 50 % семей распадаются.

После вступления в брак молодожёнам предстоит хорошо узнать друг друга, изучить привычки, выработанные в прежней жизни, научиться взаимодействовать, отказываться от того, что этому взаимодействию мешает. Но это удаётся далеко не всем - и тогда супруги перестают понимать друг друга, между ними возникают конфликты, перерастающие в семейные ссоры и скандалы.

Почему далеко не всем удаётся сохранить семью? Почему между супругами возникают ссоры и конфликты, нередко ведущие к разводам? Почему исчезает любовь и уважение, когда-то объединявших их? Чтобы ответить на эти вопросы, надо выяснить, как молодожёны понимают любовь, какого человека называют любимым.

Потребности, которые супруги удовлетворяют в браке, различны, поэтому и содержание любви неодинаково. Один человек понимает любовь как физическое влечение. Потребность в половой близости, другой- как близость с другим человеком, с другом. Обращает на себя внимание тот факт, что конфликтующие и разводящиеся супруги на первое место в любви ставят личные потребности и стараются использовать любимого человека как средство их удовлетворения. Такая любовь носит потребительский характер. При настоящей же любви человек посвящает свою жизнь любимому, стремится доставить ему радость, сделать его счастливым. Непонимание этого приводит к тому, что любовь пропадает (при этом возникает вопрос: а была ли она вообще?)

Каждый человек имеет свою "модель" любимого (любимой). Сильная потребность иметь любимого рядом приводит к тому, что нередко людям кажется, что они нашли его наконец-то. Эта установка мешает реально увидеть достоинства и недостатки любимого. Однако рано или поздно человек раскрывается, и нередко наступает разочарование, причём не только в объекте любви, но и в любви вообще (отсюда возникает суждение - "любви нет вообще").

Человек может влюбиться с первого взгляда, если объект любви соответствует его модели отличается красотой, эрудицией, интеллигентностью, чуток, добр и деликатен, имеет престижную профессию. Однако в семейной жизни, когда появляются домашние заботы, когда необходимо заботиться о других членах семьи, посвящать им своё время, и нередко подчинять свои интересы, "любимый" зачастую поворачивается совсем другой стороной.

В молодости, на этапе поиска будущего супруга, внешность играет весьма важную роль. В супружеской жизни главным становится отношения между супругами, наличие у них таких качеств, как нежность, порядочность, честность и дружелюбие. Поэтому, если один из супругов перестаёт отвечать потребностям другого, наступает разочарование и любовь уходит. Так, если один из супругов учится, стремится повысить своё образование, другому необходимо задуматься над собственным духовным развитием, совершенствовать свои общие и специальные знания, повышать свою профессиональную квалификацию. Многие так и поступают. Но нередко один из супругов этому препятствует: мешает учиться, стремится загрузить различными делами, отвлекающими от интересующей его деятельности, ограничить общение с новыми людьми, соответствующими возросшим духовным потребностям и способностям супруга (или супруги). В этом случае возрастающая разница в уровнях развития супругов и конфликты, усиливающие противоречия, могут стать причиной исчезновения любви и распада семьи.

Многие молодые супруги не понимают, что брак - это постоянный труд, творческий поиск путей сохранения взаимопонимания и любви. И к любви себя надо готовить. Надо учиться дарить счастье другому.

Источниками нарушения семейных отношений являются, как правило, столкновение различных представлений мужа и жены о целях семьи, о конкретном содержании её функций и способов их реализации, о распределении ролей в семье. Если супруги не будут понимать друг друга в жизненно важных для существования брака вопросах и действовать соответствующим образом, если не выработают общую систему взглядов, то супружеские отношения будут разрушаться. Учёные считают, что многие причины неудачных браков существуют уже в момент их заключения. Эти причины именуются факторами риска построения счастливой семьи.

Возраст вступления в брак. Социологические исследования показывают, что раннее заключение брака является важным фактором, влияющим на удовлетворённость отношениями в семье. При изучении успешных и неуспешных браков выяснилось, что в группе успешных семей только 43 % вступили в брак до 21 года, а неуспешных 69 %. Успешный брак предполагает высокий уровень социальной и психологической зрелости людей, т. к. для него необходимы устойчивые установки, определённые знания и умения, чего в зачастую нет в юношеском возрасте.

Экономический фактор. Изучение бракоразводной практики показало, что малая зарплата, отсутствие отдельной квартиры никогда не называется в качестве первопричины разлада в семье, на первом месте обычно стоят причины нравственно-психологического характера, а материальные затруднения могут усугублять разногласия и осложнять уже нарушенные отношения.

Жилищные условия. Этот фактор связан с раздельным или совместным проживанием молодой пары с родителями. Данные исследований говорят о том, что молодые семьи, проживающие совместно с родителями, несколько стабильнее тех, кто живёт раздельно, хотя конфликты между молодыми супругами и их родителями при совместном проживании возникают нередко. С одной стороны совместное проживание содействует внешнему социальному контролю со стороны родителей за молодой парой, выполнением её семейных функций, обогащает личностные контакты. Однако, с другой стороны жизнь с родителями может затруднять процесс адаптации супругов, мешает их желанной самостоятельности, мешает развитию чувства ответственности за созданную семью.

Огромную роль играют такие факторы, как родительские семьи, в которых воспитывались супруги; отношение родителей к браку детей; добрачная беременность - является при создании семьи высоким фактором риска. Ускоренное формирование семьи приводит к неудовлетворённости, что влияет и на эмоциональную сторону взаимоотношений между мужем и женой.

Продолжительность знакомства до брака. Этот фактор является довольно значимым для прочности брака. Непродолжительность знакомства до брака не позволяет будущим супругам узнать друг друга настолько, чтобы иметь адекватное представление о возможности совместной адоптации, особенностях характеров и темпераментов.

Отношение между людьми в семье из всех человеческих отношений бывают наиболее глубокими и прочными. Они включают четыре основных вида отношений: психофизиологические, психологические, социальные и культурные. Психофизиологические — это отношения биологического родства и половые отношения. Психологические включают открытость, доверие, заботу друг о друге, взаимную моральную и эмоциональную поддержку. Социальные отношения содержат распределение ролей, материальную зависимость в семье, а также статусные отношения: авторитет, руководство, подчинение и пр. Культурные - это особого рода внутрисемейные связи и отношения, обусловленные традициями, обычаями, сложившимися в условиях определённой культуры (национальной, религиозной и т. д.), внутри которой данная семья возникла и существует. Вся эта сложная система отношений оказывает влияние на семейное взаимопонимание и воспитание детей. Внутри каждого из вида отношений могут существовать как согласие, так и разногласие, которые могут положительно или отрицательно сказываться на отношениях и воспитании.

В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательные влияния семьи на воспитание ребёнка. Для этого сначала необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение. Совместная жизнь требует от супругов постоянной готовности к компромиссу в каждом из названных видов отношений, умения считаться с личными интересами и потребностями партнёра, уважать друг друга, доверять друг другу, находить взаимопонимание друг с другом. Статистика бракоразводных процессов показывает, что самые большие трудности возникают в сфере отношений, связанных с внутрисемейной культурой. На них приходится большая часть разводов, особенно в молодых семьях, существующих от года до пяти лет. Культура общения предполагает, в свою очередь, взаимное доверие, вежливость, тактичность, чуткость, доброжелательность, внимательность, отзывчивость, доброту.

И ещё раз хочется обратиться к народной мудрости: "Любовь без детей, что цветок без запаха". Рождение и воспитание детей - апогей супружеской жизни. Как ни романтична любовь сама по себе, как ни сильна она и прекрасна, величие супружеству придают дети. В процессе воспитания детей возникает очень много проблем и вопросов. По данным социологов конфликты между супругами по поводу детей по частоте стоят на первом месте. Причём не только у молодых родителей, но и родителей со стажем.

Как же возникают конфликты?

Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей. Каждый из нас сможет выделить несколько причин, которые вызывают частые конфликты в семье:

• разные взгляды на семейную жизнь;

• неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;

• пьянство одного из супругов;

• неверность;

• неуважительное отношение друг к другу;

• нежелание участвовать в воспитании детей;

• бытовая неустроенность;

• неуважение к родственникам;

• нежелание помогать по дому;

• различия в духовных интересах;

• эгоизм;

• несоответствие темпераментов;

• ревность и т. д.

Это далеко не все причины, вызывающие конфликты в семье. Чаще всего причин несколько, и последняя не является основной. Конфликты можно поделить на два типа в зависимости от их разрешения.

Созидательный — представляет собой определенное терпение в отношениях друг к другу, выдержку и отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; взаимная готовность к ведению диалога, старание изменить сложившиеся отношения. Итог: налаживаются доброжелательные отношения между супругами, общение становится более конструктивным.

Разрушающий — представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», больше проучить, свалить вину на другого. Итог: исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную.

Стоит признать, что большинство разрушающих конфликтов возникает по вине женщин. Они чаще, чем мужчины, стремятся сделать «назло», «отомстить», «проучить». Мужчины же чаще пытаются вывести конфликт на созидательный путь, т. е. найти конструктивный выход из конкретной ситуации.

Итак, определимся, что является основой для порождения конфликта в семье:

1. Неудовлетворенная потребность в самоутверждении.

2. Стремление одного или обоих супругов реализовывать в браке прежде всего личные потребности (эгоизм).

3. Неумение супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе.

4. Сильно развитые материальные амбиции у одного или обоих супругов.

5. Нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства.

6. Наличие у одного или обоих супругов завышенной самооценки.

7. Нежелание одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадение взглядов на методы воспитания.

8. Различия представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи.

9. Непонимание как результат нежелания вести диалог.

10. Разные типы темперамента супругов и неумение учитывать тип темперамента.

11. Ревность одного из супругов.

12. Супружеская неверность одного из супругов.

13. Половая холодность одного из супругов.

14. Вредные привычки у одного из супругов и связанные с ними последствия.

15. Особые случаи.

Об этих конфликтах будет идти речь в данной главе. Но особо хотелось бы отметить, что любой из вышеперечисленных конфликтов имеет свое разрешение и при правильном, заинтересованном подходе не ведет к разрыву семейных уз.

Стиль - способ осуществления определенных интересов, образ действий по достижению намеченной цели и вместе с тем манера общения.

В конфликтологии с 70-х годов XX века признано существование следующих пяти стилей конфликтного поведения: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Описали и систематизировали признаки различных стилей американцы Кеннет Томаси Ральф Килменн. Система позволяет создать для каждого человека свой собственный стиль разрешения конфликта. Основные стили поведения в конфликтной ситуации связаны с общим источником любого конфликта — несовпадением интересов двух и более сторон.

Наш стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой мы хотим удовлетворить собственные интересы (действуя пассивно или активно) и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально). Если представить это в графической форме, то получим сетку Томаса — Килменна, позволяющую определить место и название для каждого из пяти основных стилей разрешения конфликтов.

Выбор конфликтного поведения зависит как от интересов участвующих в конфликте сторон, так и от характера предпринимаемых ими действий. Сам стиль поведения в конфликте определяется, во-первых, мерой осуществления собственных интересов (личных или групповых) и степенью активности или пассивности в их отстаивании. Во-вторых, на стиль поведения существенно влияют стремление удовлетворить интересы других сторон, участвующих в конфликте, а также то, какие действия приоритетны для отдельных лиц, социальных групп - индивидуальные или совместные.

Каждый человек может в какой-то степени использовать все эти стили, но обычно имеет приоритетные. Кроме того, некоторые стили могут быть наиболее эффективными для разрешения конфликтов определенного типа. Ниже кратко описан каждый из упомянутых стилей.

Как показывает сетка, человек, использующий стиль соперничества, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Согласно описанию динамики процесса Томасом и Килменном, мы стараемся в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая других людей принимать ваше решение проблемы. Для достижения цели мы используем свои волевые качества; и если воля наша достаточно сильна, то нам это удается.

Вот примеры тех случаев, когда следует использовать этот стиль:

- исход очень важен для нас, и мы делаем большую ставку на свое решение возникшей проблемы;

- мы обладаем достаточным авторитетом для принятия решения и представляется очевидным, что предлагаемое нами решение — наилучшее;

- решение необходимо принять быстро и у нас есть достаточно власти для этого;

- мы чувствуем, что у нас нет иного выбора и что нам нечего терять;

- мы находимся в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;

- мы не можете дать понять группе людей, что находимся в тупике, тогда как кто-то должен повести их за собой; мы должны принять непопулярное решение, но сейчас нам необходимо действовать и у нас достаточно полномочий для выбора этого шага.

Стиль избегания реализуется тогда, когда мы не отстаиваем свои права, не сотрудничаем ни с кем для выработки решения проблемы или просто избегаем разрешений конфликта. Мы можем использовать этот стиль, когда затрагиваемая проблема не столь важна для нас, когда мы не хотим тратить силы на ее решение или когда мы чувствуем, что находимся в безнадежном положении.

Этот стиль рекомендуется также в тех случаях, когда мы чувствуем себя неправым и предчувствуем правоту другого человека или когда этот человек обладает большей властью. Все это — серьезные основания для того, чтобы не отстаивать собственную позицию. Мы можем попытаться изменить тему, выйти из комнаты или сделать что-нибудь такое, чтоустранит или отсрочит конфликт. Мы не делаем попыток удовлетворить собственные интересы или интересы другого человека. Вместо этого мы уходим от проблемы, игнорируя ее, перекладывая ответственность за ее решение на другого, добиваясь отсрочки решения или используя иные приемы.

Стиль уклонения может оказаться подходящим в тех случаях, когда мы вынуждены общаться со сложным человеком и когда нет серьезных оснований продолжать контакты с ним. Этот подход может быть полезным также, если мы пытаемся принять решение, но не знаем, что предпринять, и принимать это решение сейчас же нет необходимости. Этот стиль подходит также для тех случаев, когда мы чувствуем, что для решения конкретной проблемы мы не располагаем достаточной информацией.

Несмотря на то, что некоторые могут посчитать стиль уклонения "бегством" от проблем и от ответственности, а не эффективным подходом к разрешению конфликтов, в действительности уход или отсрочка могут быть вполне подходящей и конструктивной реакцией на конфликтную ситуацию.

Вполне вероятно, что, если мы постараемся игнорировать ее, не выражать к ней свое отношение, уйти от решения, сменить тему или перенести внимание на что-нибудь другое, то конфликт разрешится сам собой. Если нет, то мы сможем заняться им позже, когда будете больше готовы к этому.

Третьим стилем является стиль приспособления. Он означает то, что мы действуем совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Мы можем использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существен для нас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, в которых мы не можем одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью; таким образом, мы уступаем и смиряемся с тем, чего хочет оппонент.

Томас и Килменн говорят, что мы действуем в таком стиле когда жертвуем своими интересами в пользу другого человека, уступая ему и жалея его. Поскольку, используя этот подход, мы откладываете свои интересы в сторону, то лучше поступать, таким образом, тогда, когда наш вклад в данном случае н слишком велик или когда мы делаем не слишком большую ставку на положительное для нас решение проблемы. Это позволяет нам чувствовать себя комфортно по отношению к желаниям другого человека. Но вы не захотите приспосабливаться к кому-то, если вы будете чувствовать себя обиженным. Если мы считаем, что уступаем в чем-то важном для нас, и чувствуем в связи с этим неудовлетворенность, то стиль приспособления в этом случае, вероятно, неприемлем. Он может оказаться неприемлемым и в той ситуации, когда мы чувствуем, что другой человек не собирается в свою очередь поступиться чем-то или что этот человек не оценит сделанного нами. Этот стиль следует использовать тогда, когда мы чувствуем, что, немного уступая, мы теряете мало. Или же мы можем прибегнуть к такой стратегии, если в данный момент необходимо несколько смягчить ситуацию, а потом мы предполагаем, вернуться к этому вопросу и отстоять свою позицию.

Стиль приспособления может немного напоминать стиль уклонения, поскольку мы можем использовать его для получения отсрочки в решении проблемы. Однако основное отличие состоит в том, что мы действуем вместе с другим человеком; мы участвуем в ситуации и соглашаемся делать то, чего хочет другой. Когда же мы применяем стиль уклонения, мы не делаем ничего для удовлетворения интересов другого человека. Мы просто отталкиваем от себя проблему.

Уступая, соглашаясь или жертвуя своими интересами в пользу другого человека, мы можем смягчить конфликтную ситуацию и восстановить гармонию. Мы можем и в дальнейшем довольствоваться итогом, если считаем его приемлемым для себя.

Или же мы можем использовать этот период затишья для того; чтобы выиграть время, так, чтобы потом можно было добиться окончательного желательного для нас решения.

Четвертым является стиль сотрудничества. Следуя этому стилю, мы активно участвуем в разрешении конфликта, и отстаиваете свои интересы, но стараемся при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку мы сначала "выкладываем на стол" нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Однако, если у нас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для нас значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

Такой подход рекомендуется использовать в описанных ниже ситуациях:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон и никто не хочет полностью от него устраниться;

- у нас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;

- у нас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на почве долгосрочных проектов);

- и мы, и другой человек осведомлены в проблеме, и желания обеих сторон известны;

- мы и наш оппонент хотим поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой решения;

- мы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг Друга;

- обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью или хотят игнорировать разницу в положении для того, чтобы на равных искать решение проблемы.

Сотрудничество является дружеским, мудрым подходом к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует определенных усилий. Обе стороны должны выделить на это некоторое время, и они должны уметь объяснить свои желания, выразить свои нужды, выслушать друг друга и затем выработать альтернативные варианты и решения проблемы. Отсутствие одного их этих элементов делает такой подход неэффективным. Сотрудничество среди прочих стилей является самым трудным, однако он позволяет выработать наиболее удовлетворяющее обе стороны решение в сложных и важных конфликтных ситуациях.

В середине сетки находится стиль компромисса. Мы немного уступаем в своих интересах, чтобы удовлетворить их в оставшемся, другая сторона делает то же самое. Иными словами, мы сходимся на частичном удовлетворении своего желания и частичном выполнении желания другого человека. Мы делаем это, обмениваясь уступками и торгуясь для разработки компромиссного решения.

Такие действия могут в некоторой мере напоминать сотрудничество. Однако компромисс достигается на более поверхностном уровне по сравнению с сотрудничеством; мы уступаете в чем-то, другой человек также в чем-то уступает и в результате мы можем прийти к общему решению. Мы не ищем скрытые нужды и интересы как в случае применения стиля сотрудничества. Мы рассматриваем только то, что говорим друг другу о своих желаниях.

Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда мы и другой человек хотим одного и того же, но знаем, что одновременно это для нас невыполнимо. Например, мы вместе хотим занять одну должность или, находясь в отпуске вдвоем, мы хотим провести его по-разному. Следовательно, мы вырабатываем некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках. Применяя стиль компромисса, мы рассматриваем конфликтную ситуацию, как нечто данное и ищем способ повлиять на нее или изменить ее, уступая или обмениваясь уступками.

Ниже перечислены типичные случаи, в которых стиль компромисса наиболее эффективен:

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;

- мы хотим получить решение быстро, потому что у нас нет времени или потому что это более экономичный и эффективный путь;

- нас может устроить временное решение;

- мы можем воспользоваться кратковременной выгодой;

- другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;

- удовлетворение вашего желания имеет для нас не слишком большое значение, и мы можем несколько изменить поставленную вначале цель;

- компромисс позволит нам сохранить взаимоотношения, и мы предпочитаем получить хоть что-то, чем все потерять.

Компромисс часто является удачным отступлением или даже последней возможностью прийти к какому-то решению. Мы можем выбрать этот подход с самого начала, если мы не обладаем достаточной властью для того, чтобы добиться желаемого, если сотрудничество не возможно, и если никто не хочет односторонних уступок.

Таким образом, конфликт - это сложное, но необходимое социальное явление. Каждый конфликт по-своему уникален, неповторим по причинам возникновения, формам взаимодействия двух или более сторон, исходу и последствиям. У всякого конфликта есть некая стандартная схема развития. Эффективное решение проблемы, приведшей к конфликтной ситуации, требует от каждого субъекта ясного представления об общей природе и специфике данного типа конфликта, осмысленного стиля поведения, выбранного с учетом стилей, используемых другими сторонами.

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ О ВЛИЯНИИ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ СУПРУЖЕСКИХ КОНФЛИКТОВ**

**2.1. Психодиагностическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи между типом темперамента и способом разрешения конфликтов в семье (Констатирующий эксперимент)**

Практическая проверка нашей гипотезы осуществлялась в период с\_\_\_\_\_\_\_по \_\_\_\_\_\_\_. Исследование проводилось с двумя группами - экспериментальной и контрольной, в каждую из которых вошли по четыре семейные пары. Был разработан план эксперимента, который состоял из трех этапов, осуществлявшихся в определенной последовательности.

I этап - констатирующий эксперимент

II этап - формирующий эксперимент

III этап - контрольный эксперимент

Цель: выявление взаимосвязи между типом темперамента и способом разрешения конфликта в семье. Задачи:

1. Подобрать методики для исследования;

2. Выявить типы темперамента испытуемых (в обеих группах);

3. Определить типовое семейное состояние через уровень семейной тревожности, общей неудовлетворенности и нервно-психическим напряжением;

4. Установить влияние темперамента на выбор стратегии поведения в конфликте.

Работая над решением первой задачи нами были изучены ряд методик для исследования, установлено, что целесообразнее всего применить следующие:

- Тест-опросник Айзенка по определению темперамента (Приложение 1);

- «Типовое семейное состояние» - методика (Приложение 2).

Решая вторую задачу, т.е. выявить типы темперамента испытуемых, нами был использован Тест-опросник Айзенка по определению темперамента. Исследование проводилось с двумя группами: группа А (экспериментальная группа) и группа Б (контрольная группа). Участникам тестирования была обеспечена строгая самостоятельность ответов, представленная на листе с напечатанном на нем номером вопросов от 1 до 57 и расположенными рядом номерами ответов «да» или «нет».

Вторым шагом в обработке результатов является построение схемы типов темперамента и выявления уровня экстраверсии.

По результатам тестирования имеем следующие результаты:

- в группе А (экспериментальная группа): Сангвиник - 38 %

Холерик - 22 % Меланхолик - 26% Флегматик - 14 %

- в группе Б (контрольная группа) Сангвиник - 36 %

Холерик - 23 %

Меланхолик - 25%

Флегматик — 16 %

Сравнивая полученные данные можно сказать о том, что процентное соотношение типов темперамента в обеих группах примерно одинаково, существуют лишь незначительные различия, не оказывающие влияния на эксперимент.

Третья задача решалась с помощью методики «Типовое семейное состояние». Было выявлено нервно-психическое напряжение в семьях испытуемых, семейная тревожность и общая неудовлетворенность.

Полученные данные можно отобразить в следующих рисунках.

**Рис.2.1. Тип семейного состояния в экспериментальной группе (А) на период**

**констатирующего эксперимента**

Где: У - общая неудовлетворенность;

Н - нервно-психическое напряжение;

Т- семейная тревожность.

**Рис.2.2. Тип семейного состояния в контрольной группе (Б) на период констатирующего эксперимента**

Вывод: Сравнивая полученные данные контрольной и экспериментальной групп, можно сказать о том, что в обоих группах преобладает неудовлетворенность (более 50%), нервно-психическое напряжение (более 25%) и семейная тревожность (20%).

Решая четвертую задачу нами был проведен целевой опрос с целью выявления предпочтений в выборе стратегий в конфликте. По результатам опроса было выявлено следующее:

**Рис2.3. Стратегии поведения в конфликте в экспериментальной группе на период констатирующего эксперимента**

Где: ИК - избегание конфликта;

П - приспособление;

К - компромисс.

**Рис: 2.4. Стратегии поведения в конфликте в контрольной группе на период**

**констатирующего эксперимента**

Сравнительный анализ рисунков 2.3. и 2.4. показал, что предпочтительным в обеих группах являются такие способы разрешения конфликтов, как приспособление и избегание конфликта.

Следующим этапом констатирующего эксперимента является установление влияния типа темперамента на выбор стратегий поведения в конфликте. Для этой цели нами была составлена следующая таблица:

**Таблица 2.1.**

**«Тип темперамента и стратегии поведения в конфликте в экспериментальной группе на период констатирующего эксперимента»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код семьи**  | тип темперамента | стратегии поведения в конфликте |
| А 1 | холерик | компромисс, приспособление |
| А 2 | меланхолик | компромисс |
| А 3 | сангвиник | приспособление, избегание |
| А 4 | меланхолик | компромисс |
| А 5  | флегматик | приспособление, избегание |
| А 6 | холерик | компромисс, приспособление |
| А 7 | флегматик | компромисс, приспособление |
| А 8 | холерик | компромисс, приспособление |

**Таблица 3.2.**

**«Тип темперамента и стратегии поведения в конфликте в контрольной группе на период констатирующего эксперимента»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код семьи | тип темперамента | стратегии поведения в конфликте |
| Б 1 | флегматик | приспособление, избегание |
| Б 2 | холерик | компромисс, приспособление |
| Б 3 | флегматик | компромисс, приспособление |
| Б 4 | холерик | компромисс, приспособление |
| Б 5 | холерик | компромисс, |
|  |  | приспособление |
| Б 6 | меланхолик | компромисс |
| Б 7 | сангвиник | приспособление, избегание |
| Б 8 | меланхолик | компромисс |

Вывод: сравнивая данные таблиц 2.1. и 2.2., можно увидеть, что люди с флегматическим типом темперамента отдают предпочтение всем способам решения конфликтных ситуаций, холерики зачастую идут на компромисс либо используют приспособление, меланхолики в силу своего темперамента люди не конфликтные, поэтому предпочитают компромисс, а сангвиники избегание либо приспособление к конфликту.

Подводя итог психологического констатирующего эксперимента, анализируя работу , проведенную на данном этапе, можно сказать о том, что на сегодняшний день в семьях заметно преобладает общая неудовлетворенность, нервно-психическое напряжение наряду с семейной тревожностью. Одной из основополагающих причин является неумение супругов управлять собой, своими чувствами и эмоциями, неумение правильно повести себя при начинающемся конфликте, желание во что бы то не стало высказать и доказать свою точку зрения, уверенность в своей правоте и т.д.

Возникновение конфликтных ситуаций между супругами может быть во многом обусловлено несовместимостью типа темперамента, что создает определенные трудности в общении между супругами.

Исходя из вышесказанного, основываясь на полученных данных констатирующего эксперимента, нами была составлена программа работы (с учетом типов темперамента супругов), направленная на развитие межличностных отношений супругов и способствующая снижению нервно-психического напряжения, снижению конфликтных ситуаций в семье.

**2.2. Формирующий эксперимент**

Цель: коррекция поведения супругов в конфликте через развитие коммуникативных отношений.

Содержание формирующего эксперимента:

- Лекция №1. Причины конфликтов между супругами

- Лекция №2. Способы снятия конфликтов в семье

- Лекция №3. Несколько правил чтобы сойтись характерами

- Лекция №4. Методы коррекции семейных отношений

- Лекция №5. Взаимодействие супругов в конфликте.

Формирующий эксперимент, (т.е. программа коррекции поведения супругов в конфликте через развитие коммуникативных отношений), проводился с экспериментальной группой. Контрольная группа участия в эксперименте не принимала.

Лекция №1. Причины конфликтов между супругами

В семье случаются разногласия, и это естественно. Ведь для совместной жизни объединяются мужчина и женщина с индивидуальными психическими различиями, неодинаковым жизненным опытом, разными взглядами на мир, интересами; позже в орбиту семейных отношений включены взрослые и дети - представители трёх поколений. И по самым различным вопросам, начиная с того, где провести выходной или отпуск, и кончая тем, в какой вуз поступать сыну или дочери, могут быть противоречивые мнения.

Неизбежны проблемы на работе, неудовлетворённость друг другом, поведение детей, отношением друзей. Жизнь не бывает без трудностей, она каждого испытывает на выдержку и стойкость. Легко любить, когда всё хорошо, а как сохранить чувство, когда плохо в семье или на работе и, кажется, не видно конца неприятностям. Возможна депрессия, усталость, что, конечно, скажется и на супружеских чувствах. Вот почему важно научиться правильно вести себя в сложных ситуациях, быть выдержанным в отношениях с людьми. В такие периоды и проверяется жизнеспособность брака, сила чувств супругов и умение сообща преодолевать трудности.

Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых весьма условно можно выделить основную. По основной причине, т. е. по ведущему мотиву, можно выделить следующие группы семейных конфликтов, возникающих в результате:

- стремление одного или обоих супругов реализовать в браке прежде всего личные потребности (развитая направленность «на себя», т. е. эгоизм);

- сильно развитых материальных потребностей у одного или обоих супругов;

- неудовлетворённой потребности в самоутверждении;

- наличия у одного или обоих супругов завышенной самооценки;

- несовпадения представлений супругов о содержании ролей мужа, жены, отца, матери, главы семьи;

- неумение супругов общаться друг с другом, с родственниками, друзьями и знакомыми, коллегами по работе;

- неумение супругов разобраться в причинах, вызывающих нежелательное поведение одного из них, в результате чего возникает взаимное непонимание; нежелание одного из супругов участвовать в ведении домашнего хозяйства;

- нежелание одного из супругов заниматься воспитанием детей или несовпадения взглядов на методы их воспитания;

- разница в типах темперамента супругов и неумении учитывать тип темперамента в процессе взаимодействия.

Одна из наиболее распространённых причин семейных конфликтов -эгоистичность одного или обоих супругов. Эгоист прежде всего думает о своих потребностях, заботится о себе, не считается с потребностями и интересами близких людей. Эгоизм в семье и есть главный враг счастливого супружества. Вообще, нет порока страшнее, чем эгоизм, достоинства он превращает в недостатки. Так, соединение эгоизма с трудолюбием порождает психологию хапуги, со смелостью - лихачество, авантюризм. Даже способности и ум эгоиста подчинены одной цели - карьеризму, самовосхищению, оправданию своих ошибок. Ещё страшнее эгоизм воздействует на недостатки: он превращает их в пороки. Эгоизм и лень - уже паразитизм, эгоизм и ложь - подлость, эгоизм и трусость - предательство и т. д. Эгоизм одного из супругов делает несчастными обоих.

Эгоизм обоих супругов порождает мещанство. В этом случае они вначале конфликтуют, а затем претерпеваются друг к другу, прощают пороки и недостатки и объединяются во имя того, чтобы удовлетворить свои примитивные потребительские запросы. Они заражаются целым рядом страстей, в числе которых: страсть к накопительству; стремление к престижу; самореклама; самодовольство; жизнь по принципу : Мой дом — моя крепость.

Лекция №2. Способы снятия конфликтов в семье

Часто после ссор трещина в отношениях остается надолго, болит, как незаживающая рана. Это приводит к разводам или охлаждению отношений. На такие конфликты нельзя махнуть рукой, нельзя забыть, нельзя страдать привычно и покорно.

Что же необходимо сделать?

Старайтесь следовать следующим правилам.

1. Попробуйте установить причину конфликта. Но старайтесь услышать друг друга, правильно понять. Чаще всего причина обрастает несуществующими претензиями и придирками, за которыми не видно истинного смыла конфликта. Пусть сначала говорит инициатор конфликта — обиженный супруг. Часто его претензии — это своеобразный зов о помощи, именно так надо расценивать поступки инициатора. Тем более что чаще именно он хочет наладить отношения в семье. Не стоит отмахиваться от его эмоциональных речей, выслушайте претензии и обиды, не перебивая. Но иинициатору стоит обдумать свои слова, не предъявлять неясных упреков, не говорить намеками. Ясно сформулированная, искренняя речь — лучший помощник в разрешении конфликта.

2. Конфликт — это не повод оскорблять или стараться задеть другого. Конфликт должен привести к конструктивному общению, к деловому обсуждению проблемы. Цель — установить доброжелательную обстановку в семье, не забывайте об этом ни на минуту. Конфликт, ссора не равна битве. Потому победа здесь не важна, а важно наладить отношения. В связи с этим нельзя допускать личные оскорбления, указания на недостатки. Лучше обсудить ошибки, просчеты, проступки, а не личные недостатки друг друга. Нельзя втягивать в конфликт детей, родителей, знакомых, соседей, друзей. Третье лицо обязательно, вольно или невольно, примет какую-нибудь сторону, вряд ли посторонние люди будут справедливы в оценке ситуации. Неприемлемо участие в конфликте ребенка, так как именно он страдает больше всего от ссор родителей. Постарайтесь также избегать агрессивного поведения и повышенного эмоционального тона. Если вы будете вести себя спокойно и сдержанно, вам легче будет договориться, так как не будет возникать раздражение.

3. В конфликте имейте ввиду разногласия, не отвлекайтесь от обсуждения темы, не пытайтесь сразу выяснить все проблемы. Может потребоваться много времени для выяснения всех разногласий. Обсуждайте самую больную точку отношений, обстоятельно разберите все нюансы и ошибки. Не высмеивайте мнение супруга, даже если оно кажется вам нелепым, абсурдным. Важно понять позицию друг друга.

4. Ищите компромисс. Конфликт возникает потому, что супруги имеют разные мнения, интересы и не имеют желания, а иногда и не могут уступить, отказаться от них. Поэтому конфликт часто долго не угасает. Необходимо для выхода из ситуации хотя бы частично принять и выполнить просьбы супруга. С другой стороны, не настаивать на идеальном, максимальном выполнении претензий, довольствоваться надо хотя бы частичной уступкой.

Избегайте детского упрямства, откровенного эгоизма— это ведет к большим разногласиям.

5. Проявите чувство юмора. Иногда это помогает сгладить конфликт, но не избавляет от обсуждения проблемы. Также можно иногда промолчать или игнорировать выпад супруга, чувствуя, что он расстроен и встревожен. Имейте мужество признать

ошибку, если вы ее допустили, необходимо подойти и извиниться. Не обостряйте конфликт из-за пустяка, так как он может превратиться в затяжную войну.

Лекция №3. Несколько правил, чтобы сойтись характерами

Правило № 1. Старайтесь не идти па конфликт. Скажите себе,, если ваш супруг затевает ссору: «Стоп! Не поддавайся!». Скажите ласковое слово, обнимите и поцелуйте, чтобы ваш супруг оттаял, опомнился. Помните: то один, то другой супруг должен играть роль сдержанного и терпимого. Преодолевайте свое скверное настроение с помощью чего-нибудь приятного.

Правило № 2. Не старайтесь скрыть обиду, отложить ее на завтра. Говорите о сути конфликта, не напоминайте старых грехов.

Правило № 3. Учитывайте настроение супруга, даже если уверены, что он не прав. Оно может не совпадать с вашим, поэтому старайтесь не требовать выполнения ваших желаний тогда, когда у супруга плохое настроение.

Правило № 4. Не упрекайте для того, чтобы вызвать замешательство и натиском принудить выполнять то или иное требование. Психологи советуют действовать наоборот: «Хочешь упрекнуть — похвали!». Этот аванс может дать хорошие результаты.

Правило № 5. Прежде чем сказать о своей обиде супругу, подумайте один на один с собой, что именно вас не устраивает. Часто причиной обиды становится ваша усталость, раздражение.

Правило № 6. Учитесь мириться друг с другом. Здесь поможет иносказание. Включитесь в общую работу, употребляя объединяющие слова «мы», «наше», «у нас». Потом садитесь за стол переговоров, где возможны будут признания ошибок.

Правило № 7. Проявляйте искренний интерес к человеку. Старайтесь вникать в то, что волнует вашего супруга. Это поможет избежать ссор. Десять советов, как улучшить семейную жизнь.

Для мужей:

1. Приносите время от времени жене цветы, ухаживайте за ней, проявляйте иногда незначительные знаки внимания, нежность.

2. Благодарите жену за услуги, даже если они мелкие.

3. Не критикуйте жену в присутствии посторонних.

4. Восхищайтесь иногда успехами своей жены, хвалите ее.

5. Выделяйте ей деньги на хозяйство, чтобы она могла их тратить по своему желанию.

6. Проявляйте желание прочитать те книги, которые читает ваша жена, интересуйтесь ее жизнью.

7. Помогайте по дому, поднимайте настроение, когда она раздражена, устала.

8. Разрешите принимать знаки внимания от друзей, знакомых, не делайте ревнивых замечаний.

9. Воздержитесь от сравнения с вашей матерью или женой вашего друга в вопросах приготовления пищи, ведения хозяйства.

10. Проводите с женой больше времени.

Для жен:

1. Прилагайте усилия, чтобы дружелюбно общаться с родственниками и матерью мужа.

2. Воздержитесь от критики его друзей, предоставьте ему полную свободу в делах.

3. Идите на уступки, чтобы избежать ссор, если взгляды ваши расходятся.

4. Прилагайте усилия, чтобы сделать ваш дом привлекательным и уютным.

5. Одевайтесь по вкусу своего мужа: так как ему нравится. 6. Переносите мужественно финансовые трудности, не критикуйте своего мужа за ошибки.

7. Старайтесь изучать интересы мужа.

8. Готовьте для мужа с удовольствием, разнообразьте блюда, делайте сюрпризы.

9. Живите тем, чем интересуется ваш муж. Следите за новостями, новыми идеями мужа.

10. Не высказывайте недовольства по поводу того, когда муж встает, когда ложится спать. Не настаивайте на половых отношениях.

Конечно, используя эти советы, конфликтов в семейной жизни вы не избежите, но их станет значительно меньше, и разрешить их будет гораздо проще.

Лекция №4. Методы коррекции семейных отношений

Попытаемся охарактеризовать основные виды психотерапевтических техник, наиболее широко применяемых в семейной психотерапии. В нашем случае методика (техника)- это типовая совокупность действий, с помощью которых психотерапевт решает определенную психотерапевтическую задачу. Выделяют следующие типы методик:

Указания - это высказывания психотерапевта о необходимости определенных действий. При этом конкретно и прямо указывается на то, что нужно сделать, чтобы добиться выздоровления, решения проблемы, разрешения конфликта в той или иной семье. Директивы делятся на прямые и парадоксальные. В основе этого деления лежит разница в способе воздействия на поведение членов семьи. В случае парадоксальной директивы истинная её цель противоположна провозглашаемой. Психотерапевт требует поступить определенным образом, рассчитывая, что члены их семей поступят как раз наоборот.

Изучение семьи. В основе любой директивы лежит психологический расчет, учитывающий огромный набор фактов. Внимание, уделяемое семье в целом и отдельным ее участникам, в процессе изучения может оказывать позитивное воздействие.

Воздействие примером. В ходе семейной психотерапии неожиданно возникает значительное число разнообразных проблем, ситуаций, положений. Члены семьи реагируют на них, комментируют, ищут выход из ситуации. При этом "выплывают" проблемные для них аспекты взаимоотношений. Психотерапевт же обязан выхватить из потока событий эти моменты, обратить на них внимание членов семьи и показать, как можно их решить.

Семейная дискуссия. В этом случае речь идет об обсуждении членами семьи широкого круга проблем, касающихся их жизни, а также способов решения различных семейных вопросов. Дискуссия преследует многочисленные цели:

1. коррекция представлений о различных аспектах семейных взаимоотношений. В ходе дискуссии пациенты начинают сомневаться в правильности и незыблемости своих убеждений, которые раньше представлялись им единственно возможными и очевидными;

2. обучение членов семьи методам дискуссии. Приведем некоторые правила ведения дискуссии: "цель дискуссии не доказать свою правоту, а совместно найти истину"; "дискуссия - не соревнование и не способ выявления того, кто цель дискуссии - не прийти к соглашению, а найти истину"; "прежде, чем возражать, подумай, в чем все-таки прав тот, кому готовишься возразить, попробуй развить то, в чем прав другой";

3. обучение членов семьи объективности. При этом не малую роль играет коррекция семейных взаимоотношений, препятствующих формированию адекватного представления членов семьи по тому или иному вопросу.

При коррекции особое значение приобретает интерес членов семьи к семейной дискуссии.

Особенно важно при управлении семейной дискуссией искусство психотерапевта. Предложим основные приемы, используемые терапевтом для ведения этой процедуры:

- молчание;

- обучение с помощью опросов;

- (резюмирование);

- обобщение;

- наблюдение за эмоциональным состоянием членов семьи и т.д. Обусловленное обобщение. Сюда относятся методические приемы, заключающиеся в том, что в обычные семейные отношения вводится новый элемент. Цель такого введения — дать возможность членам семьи осуществить коррекцию нарушений в данном отношении. Один из приемов -обмен записками. Для улучшения коммуникации и взаимной эмпатии между супругами используется цветовая сигнализация. Каждый цвет обозначает определенные чувства. Один из супругов обращается к партнеру с различными вопросами, а тот - предъявляет тот цвет, который соответствует чувству, испытываемому в данной ситуации. Нередко в качестве нового элемента вводятся новые правила. Техника включает набор правил поведения, которые вступают в силу, когда супруги испытывают потребность в агрессии:

- спор может проводить только после предварительного обучения и согласия обеих сторон; выяснять отношения следует как можно быстрее после возникновения конфликтной ситуации;

- начинающий спор должен ясно представлять цель, к которой стремится;

- все стороны должны быть активными в споре; спор должен касаться только предмета спора, не переходить на личности;

- применение аргументов, болезненных для одного из участников спора (указание на психические болезни, физические уродства, сексуальные неудачи и т.п.) запрещено.

Всеми этими правилами члены семьи должны овладеть на специальных занятиях и затем включать в свои повседневные отношения.

Формирование умений и навыков. Особенность методик данной группы в том, что перед пациентами ставится определенная задача, ему сообщается об умениях или навыках, которые он должен сформировать. Сообщается так же критерий, с помощью которого он может судить, в какой мере ему это удалось.

Проигрывание семейных ролей. Эти методики включают проигрывание ролей в различного рода играх, символизирующих семейные отношения (например, игра в "звериную семью", в которой участвуют папа-кот и мама-кошка), "обмен ролями" (игры, в которых родители и дети меняются местами или супруги между собой), "живые скульптуры" (члены семьи изображают различные аспекты своих взаимоотношений).

Предупреждение конфликтов между супругами.

В этом пункте приведу некоторые соображения, для профилактики семейных конфликтов.

Эти советы делятся на советы для жен и для мужей. А прежде оговорюсь, что эти советы в основном направлены на молодых супругов, а не на семьи со стажем. Советы для семей со стажем, а также для других семей приводились ранее.

Для молодых жен

Многие огорчения и даже страдания в семейной жизни связаны с тем, что муж не соответствует выращенному в душе идеалу. В согласии с установившимися представлениями, большинство женщин ценят в мужчине надежность, умение принять решение в трудной ситуации, самостоятельность. Эти прекрасные качества можно усилить в любом мужчине. Однако, в той семье, где жена пытается все решения принимать сама это осуществить труднее. Напрашивается вывод принимать решение единолично нецелесообразно, перспективнее побуждать мужа к решениям.

Не стесняйтесь своей слабости, если вы боитесь темноты, не можете носить тяжелые сумки или вбивать гвозди. Зато, если муж вбил гвоздь, то праздник должен быть на всю округу. Мужественность развивается быстрее, если мужчина чаще выступает как защита и опора слабой женщины. Умение поощрять проявление способностей любимого определяет и деловую карьеру мужчины, которая во многом зависит от расположенности жены обнаруживать неустанный интерес и соучастие в его профессиональных делах. Он должен быть уверен, что найдет в жене не только заинтересованного слушателя, но и друга, который, прежде всего, попытается понять и разделить его позицию, встать на его оборону независимо от объективных обстоятельств. Содействие женщины в поддержании чувства собственного достоинства у всех членов семьи в значительной степени определяет её собственную жизнестойкость и самочувствие. Чрезвычайно украшает женщину такт и церемонность. Даже если ей хочется сказать "да", то ей не следует торопиться

Основные жизненные ценности формируются в родительской семье. Образ, идеал любимой женщины во многом навеян воспоминаниями молодого человека об образе моей матери. И если жена хочет понять какие качества особенно ценит в ней муж полезно внимательной любовно изучать мать и бабушку мужа. То, что многие мужчины выбирают себе жену, основываясь на том, насколько она похожа на мать - факт надежно установленный. Поэтому, зная о свойствах матери мужа можно, в какой-то степени предсказать качество которые определяют выбор этого мужчины. Не удивительно, что понимание женских качеств, которые он ценит в матери поможет жене понять и развить те качества своего характера, которые особенно ценит муж. Отсюда становится понятной пагубность противопоставления себе свекрови и стремление поссорить с нею мужа. Это нарушает идеальный образ жены, вносит глубокий разлад в его душевную жизнь и разрушает его психическое здоровье. Мать может ревновать сына к жене, учитывая это не надо ни в коем случае учитывать возраст свекрови. Например, желательно выбирать ей подарки как женщине, а не как пожилому человеку. Если хотите сохранить мир в семье, не вмешивайтесь в ссоры мужа со свекровью, так как подобное вторжение обидит ее какой бы не была ваша позиция. Лучше просто выражать растерянность и озабоченность.

Для молодых мужей

Для молодых мужей, говоря о причинах непонимания в семье, прежде всего надо помнить о различной доминантности мужчин и женщин. Как показали исследования, среди мужчин чаще встречаются лица с левым доминантным полушарием. Непонимание поведения женщин мужчины убеждены, что женская логика - это отсутствие всякой логики. Однако это в большей степени логика чувств и отношений. Женщины интуитивно считают главным достоинством мужчины ум, логику и надежность. Мужчины так же интуитивно больше всего очаровываются внешней красотой женщин, -поэтому говорят, что мужчины и женщины любят по-разному. Мужчины глазами, а женщины ушами. Женщине необходимо подтверждение любви ежедневно, иначе она станет думать и говорить, что ее давно разлюбили. Любовь интуитивна по своей сущности, неудивительно, что сексуальность нарушается тем больше, чем больше контроль и управление над ней. Потребность в любви у женщины значительно сильнее, чем у мужчины. Это связано с ролью матери. Лишенная любви женщина быстрее становится деспотичной, так как не имеет возможности раскрыться как женщина.

Поэтому, заметив в поведении жены подобный трюк нужно, прежде всего подумать о том, что удовлетворена ли ее потребность в любви.

Неудовлетворенная женщина может заменить мужа как объект нежной привязанности маленьким сыном. Это приводит к слишком раннему развитию у него чувственности, что похищает часть его будущей мужественности.

Как показывают результаты исследований, в жизни многих мужчин, центр тяжести их интересов приходится на служебные дела, а у женщин, особенно в определенном возрасте, доминируют проблемы семейных отношений. Отсюда понятно, что при утрате новизны в отношениях у женщин раньше, чем у мужчин может возникнуть неудовлетворенность семейным общением и скука начинает активно разъедать интимные отношения. В подобной ситуации мужчине следует преодолеть лень и организовать нестандартные ситуации, что поможет ему и жене повернутся друг к другу новыми гранями своего характера.

Что же такое удачный комплемент? Это не штамп, а проявление доброжелательного внимания, человеку нужно говорить то, что больше всего поддержит его в данной ситуации. Делая комплимент помните, что в каждом человеке есть хорошее. Выделяя и подчеркивая это хорошее, не поскупимся на похвалу - в этом и состоит искусство комплимента, его положительная роль, он закрепляет лучшее в человеке фиксируя это лучшее.

Помните, что любовь нельзя воскресить, а тем более пробудить упреками и призывами.

Любовь держится на человеческих достоинствах, ее не укрепить постоянным подчеркиванием недостатков. Можно воскресить радостным (исступленно восторженным) настроением.

Если мужчины более склонны к любви в периоды тревог и опасностей, то женщины в спокойной и располагающий обстановке. Если любовь ослабевает, то следует искать новые способы вознаграждения и поощрений, так как старые постепенно снижают свою ценность - к ним привыкают.

Лекция №5 Взаимодействие в конфликте

Сотрудничеством называется систематическое объединение усилий для достижения общей цели. Чем больше степень объединения, тем интенсивнее сотрудничество. В группах и организациях сотрудничество может достигаться двумя путями: коллаборацией и координацией. Коллаборация подразумевает, что члены группы разделяют общую ответственность за результаты своей работы.

Координация же предполагает прочную взаимосвязь между работниками, выполняющими отдельные части какой-либо задачи. Поскольку коллаборация требует от группы большей зрелости, сплоченности, взаимного доверия ее внедрение представляет для управленца достаточно сложную задачу. Тем не менее менеджеры, стремящиеся совершенствовать групповую динамику, должны обращать внимание на оба измерения сотрудничества.

Сотрудничеству обычно противопоставляется соперничество, конкуренция. С экономической точки зрения выживание зависит от победы в конкурентной борьбе. Однако, с позиций межличностного взаимодействия, сотрудничество часто не обосновано приносится в жертву соперничеству. В пользу сотрудничества в общении можно привести следующие аргументы:

1. Условием успеха является эффективное распределение ресурсов, что практически невозможно, если люди действуют против друг друга. Сотрудничество использует все преимущества синергитического эффекта, когда результат работы превосходит просто сумму затраченных каждым членом группы усилий. Соперничество рождает в людях взаимную подозрительность и враждебность, разрушая синергетический эффект.

2. Соперничество редко имеет результатом высокое качество работы т.к. добиваться его и стремиться опередить конкурентов - разные вещи.

Новейшие исследования подчеркивают значение сотрудничества для позитивного развертывания групповой динамики. Так показано, что оно имеет положительную корреляцию с выраженностью мотивации достижений и продуктивностью.

Преобладание сотрудничества или соперничества в группе оказывает решающее значение на существующий в ней социально-психологический климат. Социально-психологический климат - качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих

продуктивной совместной деятельности и развитию личности в группе. Психологический климат составляет контекст межличностных отношений. Это означает, что понятие психологического климата не относится к какой-либо деятельности, а является эмоциональным фоном на котором эта деятельность осуществляется. Применительно к психологии управления, психологический климат можно рассматривать как результат восприятия свойств или характеристик производственной или организационной обстановки, которое формируется в процессе совместной деятельности и влияет на поведение людей.

Важным является вопрос о составляющих психологического климата. Действительно, разные переменные с разными характеристиками могут определять характер психологического климата в группе. Среди этих переменных наиболее важными признаются следующие:

1. Отношение к решаемой задаче. Сам характер задачи, стоящей перед группой, может стимулировать сотрудничество или соперничество. Не менее значим и способ постановки задачи.

2. Отношение к поощрению и наказанию. Поощрение и наказание могут использоваться как средства, используемые для роста сотрудничества или соперничества. В первом случае они зависят от действительных заслуг или вины конкретного работника, а не от личных симпатий и антипатий, служебного положения и т.п.

3. Отношение к способам принятия решений. Доступность к процессу принятия решений является фактором положительно влияющим на развитие взаимоотношений сотрудничества.

4. Отношение к способам обратной связи. Получение полной и достоверной обратной связи от партнеров по группе делает более вероятным климат основанный на сотрудничестве.

5. Структура группы. Как показывают исследования, чем выше заорганизованность уровень централизации, необходимость следовать строгим правилам, тем сильнее в психологическом климате представлены косность, закрытость и другие отличительные признаки соперничества. Соответственно большая индивидуальная свобода открывает возможности проявления открытости, доверия, удовлетворенности характером взаимоотношений.

6. Численность группы (количество членов группы). Меньшие организации характеризуются как более открытые для утверждения в климата с признаками сотрудничества.

Преобладание соперничества или сотрудничества в группе сказывается и на характере взаимоотношений. Условием реального сотрудничества являются взаимоотношения характеризуемые атмосферой психологической поддержки, т.е. благожелательным эмоциональным фоном. Созданию этого фона способствуют или препятствую различные формы поведения.

**2.3. Контрольный эксперимент**

Цель: повторно определить типовое семейное состояние через уровень семейной тревожности, общей неудовлетворенности и нервно-психического напряжения. Сравнить полученные данные с результатами констатирующего эксперимента.

Данная цель решалась с помощью методики «Типовое семейное состояние». Было выявлено нервно-психическое напряжение в семьях испытуемых, семейная тревожность и общая неудовлетворенность.

Полученные данные можно отобразить в следующих рисунках.

**Рис.2.5. Тип семейного состояния в экспериментальной группе (А) на период контрольного эксперимента**

Где: У - общая неудовлетворенность;

Н - нервно-психическое напряжение;

Т-семейная тревожность.

**Рис.2.6. Тип семейного состояния в контрольной группе (Б) на период контрольного эксперимента**

Вывод: Сравнивая полученные данные контрольной и экспериментальной групп, можно сказать о том, что в группе А процент общей неудовлетворенности нервно-психического напряжения и семейной тревожности значительно снижен. Данные контрольной группы практически не изменились - преобладает неудовлетворенность (более 50%), нервно-психическое напряжение (более 25%) и семейная тревожность (20%).

Анализируя работу контрольного эксперимента и сравнивая данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, можно сделать вывод о том, что составленная нами программа оказывает влияние на отношения между супругами, но стиль поведения в конфликте практически не меняется.

Следующим этапом контрольного эксперимента является установление влияния типа темперамента на выбор стратегий поведения в конфликте. Для этой цели нами была составлена следующая таблица:

**Таблица 2.3.**

**«Тип темперамента и стратегии поведения в конфликте в экспериментальной группе на период контрольного эксперимента»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Код семьи | тип темперамента | стратегии поведения в конфликте |
| А 1 | холерик | компромисс, |
| А 2 | меланхолик | компромисс |
| А 3 | сангвиник | избегание |
| А 4 | меланхолик | компромисс |
| А 5  | флегматик | приспособление, компромисс |
| А 6 | холерик | компромисс, приспособление |
| А 7 | флегматик | компромисс, приспособление |
| А 8 | холерик | компромисс, приспособление |

**Таблица 2.4.**

**«Тип темперамента и стратегии поведения в конфликте в контрольной группе на период контрольного эксперимента»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код семьи | тип темперамента | стратегии поведения в конфликте |
|  Б 1 | флегматик | приспособление, избегание |
| Б 2 | холерик | компромисс, приспособление |
| Б 3 | флегматик | компромисс, приспособление |
| Б 4 | холерик | компромисс, приспособление |
| Б 5  | холерик | компромисс, приспособление |
| Б 6 | меланхолик | компромисс |
| Б 7 | сангвиник | приспособление, избегание |
| Б 8 | меланхолик | компромисс |

Вывод: сравнивая данные таблиц 2.3 и 2.4, можно увидеть, что в экспериментальной группе практически не изменились стратегии поведения в конфликте. Отношения между супругами изменились в лучшую сторону. Это говорит о том, что семьи экспериментальной группы научились управлять собой, своими чувствами и эмоциями, научились правильно вести себя при начинающемся конфликте, но стиль поведения в конфликте не изменился. Подводя итог контрольного эксперимента, анализируя данные контрольного и констатирующего экспериментов, можно сказать о том, что выдвинутая нами гипотеза достигнута, т.е. выбор способа поведения в конфликте между супругами зависит от типа темперамента.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

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

Конфликт вызывается какой-то сложной для супругов проблемой. Конфликты специфичны для разных стадий развития семьи. Наиболее существенна роль конфликта в период формирования семьи, когда супруги только начинают приспосабливаться друг к другу. Именно на этом этапе важно определить способы и пути решения конфликтных ситуаций.

Уровень разработок по какой-либо проблематике в значительной степени зависит от уровня методической обеспеченности работ, прежде всего - от наличия надежных измерительных инструментов. Это касается и исследований супружеских отношений. Без доступных, достаточно универсальных и легких в проведении психодиагностических методик работы по столь деликатной проблеме не могут быть подлинно профессиональными.

Каждый тип темперамента связан с определенным поведением человека, проявляется в его действиях и поступках. Сочетание различных типов темперамента может послужить причиной постоянных конфликтов в семье.

Принципиальным для семьи является вопрос семейной индивидуализации, то есть выработки своего собственного стиля супружеского общения, включающего в себя способы контактов с окружающими, принятия решений, методов преодоления разногласий и выхода из кризиса и т.д.

Исследования межличностных супружеских отношений, проведенные как отечественными, так и зарубежными специалистами, убеждают нас в одном: невозможно насильно сделать людей счастливыми, но разработанные специалистами и апробированные методики психодиагностики супружеских отношений убеждают в главном: можно помочь супружеским парам уцелеть в семье, которой они еще дорожат, дать друг другу еще один шанс начать все сначала и, может быть, пронзительнее чем когда-либо ощутить смысл слов классика семейной психотерапии Карла Виттера: «Состоять в браке поистине ужасно. Хуже этого может быть только одно - в браке не состоять».

Данная работа была посвящена изучению вопроса о влиянии типа темперамента на способ разрешения конфликта в семье и составлению (с учетом типов темперамента) программы, направленной на развитие межличностных отношений между супругами.

При решении задач мы рассмотрели и проанализировали сущность понятия «темперамент», определили его типы, и дали им характеристику, определили особенности и причины появления конфликтов семье, охарактеризовали сущность, структуру и функции семейного конфликта, технологии и способы разрешения конфликтов. Так как возникновение конфликтных ситуаций из-за несовпадения темпераментов супругов может создавать определенные трудности во взаимоотношениях. Об этом необходимо помнить при общении в конфликтной ситуации - резкое требование иногда допустимое в отношении сангвиника и флегматика может вызвать взрыв негодования у холерика и состояние угнетенности у меланхолика.

Следующая задача состояла в составлении и апробации программы, направленной на развитие межличностных отношений между супругами.

Данные, полученные при повторном тестировании, позволяют сделать вывод о том, что составленная нами программа влияет на уровень межличностных отношений между супругами и на снижение конфликтных ситуаций в семье, но на выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в семье влияния не оказывает. Т.е. между стилем поведения супругов в конфликте и типом темперамента существует взаимосвязь.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтверждена.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. - М.: Изд-во МГУ, 1987.

2. Алешина Ю.Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. Сер.14. Психология. - 1987. - N2.

3. Атаманчук Г.А. Межличностные отношения как предмет философского исследования // Проблемы философии - Киев, 1989. -Вып.79.

4. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999.

5. Баз Л.Л. Способ оценки особенностей взаимодействия в диаде (на примере решения супругами совместной задачи). // Психологический журнал. - 1995. - Т. 16, N4.

6. Бейкер К. Теория семейных систем М.Боуена //Вопросы психологии. -1991.

7. Бодалев А.А. Проблемы гуманизации межличностного общения и основные направления их психологического изучения // Вопросы психологии. - 1989. - N6.

8. Бодалев А.А, Столин В.В. Общая психодиагностика. М., 1990.

9. Вызова В.М., Нагаев В.В. Психолого-педагогические основы подготовки молодежи к семейной жизни: Учеб. пособие по спецкурсу. -Сыктывкар, 1983.

10. Волкова А.Н., Трапехникова Т.М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. - 1985. - N5.

11. Дармодехин СВ., Елизаров В.В. Проблемы семьи и семейной политики // Социально-политический журнал. - 1994. - N10.

12. Дмитриев А., Кудрявцев В., Кудрявцев С. Введение в общую теорию конфликтов. – М., 1993.

13. Джеймс М. Брак и любовь. - М, 1993.

14. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гельштатупражнениями: Пер. с англ. - М., 1995.

15. Дукаревич М.З. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. - М., 1990.

16. Канатаев Ю.А. Психология конфликта. – М.: ВАХЗ, 1992.

 17. Ковалёв С В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988.

18.Куц В.А. Социально-психологические различия между мужчинами и женщинами в ценностно-мотивационных аспектах становления брачных отношений: Автореф. дис... канд.психол. наук. -Л., 1978.

19.Лийк К., Нийт Т. Интимность и взаимоотношения в семье // Человек,

общение и жилая среда.- Таллинн, 1986.

20.Левкович В.П., Зуськова О.Э. Методика диагностики супружеских отношений. // Вопросы психологии. - 1987. –

21. Навайтис Г.А. Опыт психологического консультирования супружеских конфликтов // Психологический журнал. - 1983. - Т.4, N3.

22. Немов Р. С. Психология: В 3-х кн. Кн. 2, 3 - М.: Просвещение, Владос,1995.

23.Небылицин В.Д., «Психофизиологические исследования индивидуальных различий», - М., 1976 г. - стр. 185.

24.Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. - 1982. - Т.З, N2. - С.

25.Обозова А.Н., Штильбанс В.И. Аксиомы супружества (Психология супружеских отношений). - Л, 1984.

26.Олейник Ю.Н. Исследование уровней совместимости в молодой семье // Психологический журнал. - 1986. - Т.7, N2.

27. Олейник А.Н. Основы конфликтологии. – М.: АПО, 1992.

28.Они жили долго и счастливо... Книга о тайнах создания семейного очага. - Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 2005.

29. Паниотто В.И. Структура межличностных отношений: Методика и математические исследования. - Киев: Наукова Думка, 1975.

30.Пэйдж С. Супружеская жизнь: путь к гармонии. - М., 1995.

31.Психология личности: тесты, опросники, методики/Авт. сост. Н. В. Киршева и .В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995.

32.Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. -М.: Владос, 1995.

33.Роговин М.С. Психологическое исследование: Учеб. пособие. - Ярославль, 1979.

34.Ромек В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: Автореф.дис... канд.психол.наук. – Ростов н/Д,

35.Русалов В.М. Измерение темперамента человека (краткий обзор зарубежных методов) // Психологический журнал. - 1992. - Т. 12, N2.

36.Рубинштейн С. Л. Темперамент и характер. —«Основы обшей психологии» М., 1946.

37.Скиннер Р., Клинз Дж. Семья и как в ней уцелеть /Пер. с англ. - М., 1995.

38.Соколова Е.Т. Модификация теста Роршаха для диагностики нарушений семейного общения. // Вопросы психологии. - 1885. - N4.

39.Столин В.В. и др. Опросник удовлетворенности браком // Вестник Московского ун-та. Сер. 14. Психология. - 1984. - N2. - С.54-61.

40. Супружеская жизнь: гармония и конфликты/ Состав А. А. Богданович.- М.: Профиздат - 1990.

41. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. – М.: Мысль, 1989.

42. Тарновский С.А. Проблема исследования межличностного взаимодействия // Психологический вестник. - Ростов н/Д, 1996. - Вып.1, ч.2.

43. А.И., Зеленская С.Ю. Насилие в алкогольной семье // Психологический вестник. - Ростов н/Д, 1996. - Вып.1, ч.2.

44.Тулина Н.В. Семья и общество: от конфликта к гармонии. - М., 1994.

45.Узы брака и свободы: Проблемы семьи и одиночества глазами ученых. -М., 1990.

46.Херсонский Б.Г., Дворяк СВ. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. - Киев: «Здоровье, 1991.

47.Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты: причины, пути устранения. — Брест: Лаборатория «Практической психологии и педагогики», 1992.

48. Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой: Психоаналитическое исследование /Пер. с нем. -М.: Наука, 1995.

49.Элементы практической психологии"; P.M. Грановская; Санкт-Петербург, Издательство "Свет" 1997

**Приложение 1**

**Исследование типа темперамента по Г.Айзенку**

**Инструкция:** «Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т. к. это не испытание умственных способностей».

**Вопросы**

**1.** Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись вы выходите из *себя?*

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влияни-м момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало по-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

**Обработка результатов**

*Экстраверсия —* находится сумма ответов «да» в вопросах: 1,3, 8,10,13,17,22,25, 27,39,44,46,49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5,15, 20,29,32,37,41,51. Если 15-24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11 - 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

*Невротизм* - находится количество ответов «да» в вопросах: 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57.

Если количество ответов «да» равно 0 - 10, то - эмоциональная устойчивость.

Если 11 - 16, то - эмоциональная впечатлительность.

Если 17 - 22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной

системы.

Если 23 - 24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

*Ложь* - находится сумма баллов ответов- «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0 - 3 - норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 - 5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.

Невротизм

Меланхолик

Интроверт

Эмоциональная устойчивость

*Сангвиник-экстраверт:* стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

*Холерик-экстраверт:* нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса - склонность к истерико-психопатическим реакциям.

*Флегматик-интроверт:* стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

*Меланхолик-интроверт:* нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса -склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

**Приложение 2**

Типовое семейное состояние

**Инструкция**. Прочтите утверждения опросника. Если вы в общем согласны, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если не согласны – зачеркните номер. Если ваш выбор затруднен, поставьте на номере вопросительный знак. Помните, что вы характеризуете свое самочувствие в семье, и старайтесь отвечать искренне.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.

2. Чувствую, как бы я не поступил(а), все равно будет не так.

3. Я многое не успеваю сделать.

4. Так получается, что именно я оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в моей семье.

5. Часто я чувствую себя беспомощным (беспомощной).

6. Дома мне часто приходится нервничать.

7. Когда я попадаю домой, я чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).

8. Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым (бестолковой).

9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.

10. Часто я чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.

11. Иду домой и с тревогой думаю, что что-то случилось в мое отсутствие.

12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо еще многое сделать.

13. Нередко чувствую себя лишним (лишней).

14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.

15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.

16. Мне кажется, что если бы вдруг я исчез(ла), то никто бы этого не заметил.

17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, а приходится делать совсем другое.

18. Как подумаю о семейных делах, начинаю волноваться.

19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями и знакомыми.

20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но оказывается, что вышло плохо.

21. Многое у нас в семье мне не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

**Бланк для ответов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номера вопросов | Сумма балов | Шкалы | Д/з |
| 1  4  7  10  13  16  19 |  | В | 5 |
| 2  5  8  11  14  17  20 |  | Т | 5 |
| 3  6  9  12  15  18  21 |  | Н | 6 |
| Итого |  | С | 14 |

Ответ, обведенный кружком, равен 1 баллу. «В» - чувство вины, «Т» - тревога, «Н» - нервно-психическое напряжение, «С» - общая семейная тревога, «Д/з» - значение, при котором состояние диагностируется.

1. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. -М.: Владос, 1995. [↑](#footnote-ref-1)
2. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. -М.: Владос, 1995. [↑](#footnote-ref-2)
3. Рогов Е. А. Настольная книга практического психолога в образовании. -М.: Владос, 1995. [↑](#footnote-ref-3)
4. Рубинштейн С. Л. Темперамент и характер. —«Основы обшей психологии» М., 1946. [↑](#footnote-ref-4)
5. Рубинштейн С. Л. Темперамент и характер. —«Основы обшей психологии» М., 1946. [↑](#footnote-ref-5)