**Взаимосвязь уровня эмпатии и конфликтности в семье на разных возрастных этапах**

**Содержание**

Введение

Глава 1. Конфликтность в семье. Особенности конфликтов в супружеских семьях

1.1 Понятие конфликтности, как психологический феномен

1.2 Причины и факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений на разных возрастных этапах

1.3 Психотравмирующие последствия супружеских конфликтов

1.4 Краткие выводы по главе 1

Глава 2. Эмпатия, как фактор, влияющий на конфликтность в семье

2.1 Теоретические подходы к изучению понятия эмпатии

2.2 Эмпатия в структуре личности

2.3 Влияние уровня эмпатии супругов на конфликтность в семье

2.4 Краткие выводы по главе 2

Глава 3. Эмпирическое исследование влияния уровня эмпатии супругов на конфликтность в семье на разных возрастных этапах

3.1 Характеристика испытуемых

3.2 Результаты проведённого исследования

Заключение

Список использованной литературы

Приложение 1

Приложение 2

**Введение**

Важность института семьи и брака в современном обществе несомненна. Семья является неотъемлемым элементом общечеловеческой системы ценностей, реализуемой как на общественном, так и на личностном уровнях.

Существуют попытки в педагогике, социологии, психологии и сексологии проникнуть в интимный мир людей. Создается необходимая литература о семье и браке. Возникают различные центры для семейных пар, проводятся консультации, но сегодня этого недостаточно.

Большинство исследователей единодушны в том, что в течение последних десятилетий институт семьи претерпел значительный кризис.

Семья - как древнейший институт взаимодействия, представляет собой уникальное социально-психологическое явление, специфика которого состоит в том, что в течение длительного времени несколько человек самым тесным образом взаимодействуют. В такой системе интенсивного взаимодействия не могут не возникать споры, кризисы и конфликты, которые находят яркое проявление в супружеских отношениях. В связи с этим актуальным становится изучение причин конфликтности в семье.

Вопросам семейных конфликтов посвящены труды следующих учёных: В.А. Сысенко, И.С. Голода, Н.Г. Юркевича, М.Я. Соловьева, Г.А. Гурко, А.И. Шиповалова Н.В.Гришинойи др. По определению Н.В. Гришиной, конфликт - это биполярное явление (противостояние двух начал), проявляющее себя в активности сторон, направленной на преодоление противоречий, причём стороны представлены активным субъектом (субъектами). [36. 116]

Вопросы выявления причин семейных конфликтов и нахождения путей их разрешения исследовались в работах С.Ю. Ключникова, А.П. Ощепковой, М.З. Этштейна, В.П. Шейнова и др. [55. 77]

Отечественными и зарубежными исследователями было проведено ряд попыток обобщения и классификации факторов, влияющих на качество семейно - брачных взаимоотношений.

Благополучное межсупружеское взаимодействие супругов отличается доверием друг к другу без опасений, взаимного неприятия и осуждения; высоким уровнем несловесной коммуникации; безоценочным взаимным принятием друг друга; высоким уровнем сочувствия, сопереживания; ситуациями душевной помощи, поддержки друг друга в трудных ситуациях. Взаимодействие на таком уровне предполагает достаточно развитый уровень эмпатии у супругов.

Изучением феномена эмпатии занимались такие авторы, как А.А. Бодалёв, Т.П. Гаврилова, И.С. Кон, Ю.А. Менеджрицкая, Н.Н. Обозов, Ч. Осгуд, А.М. Прихожан, К. Роджерс, Г. Салливан, Э. Титченер, Ф. Хайдегер, Р. Хенви, Н.А. Щербакова.

Проблема повышения роли эмпатии в личностном развитии давно стала предметом научного исследования в психологии.

Вместе с тем недостаточно изучен вопрос о роли эмпатии в супружеском взаимодействии и о влиянии уровня эмпатии супругов на степень конфликтности в семье, что и послужило основанием выбора темы исследования.

Объект исследования: супружеские отношения.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня эмпатии и конфликтности супругов.

Цель исследования: изучить взаимосвязь уровня эмпатии и конфликтности супругов на разных возрастных этапах.

Данная цель конкретизировалась в следующих задачах:

1) На основе анализа психолого-педагогической литературы уточнить понятия «эмпатия», «супружеские конфликты».

2) Теоретически описать зависимость степени конфликтности в семье от уровня эмпатии супругов на разных возрастных этапах.

3) Проверить на практике зависимость степени конфликтности в семье от уровня эмпатии супругов на разных возрастных этапах.

4) Дать методические рекомендации на основе проведённой исследовательской работы.

Гипотеза: Мы предполагаем, что уровень эмпатии супругов и степень конфликтности в семье находятся в обратно пропорциональной зависимости: чем выше уровень эмпатии супругов, тем ниже степень конфликтности в семье, при чём в зрелом возрасте уровень эмпатии выше, соответственно и степень конфликтности в семье ниже.

Новизна исследования: теоретическое обоснование влияния феномена эмпатии на конфликтность в семье.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в работе практического психолога, а также при подготовке к лекциям и практическим занятиям по семейной психологии.

Исследовательская работа проводилась в 2 этапа: с октября по март 2007 - 2008 года, среди 30 супружеских пар. На первом констатирующем этапе (октябрь- декабрь 2007 года) уточнялись тема, параметры исследования, подбиралась литература. Проводилась диагностика уровня эмпатических способностей супругов, конфликтности супругов следующими методиками:

• «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» - автор В.В. Бойко. Результаты обследования по данной методике позволяют выявить уровень эмпатии супругов (описание см. Приложение 1).

• «Методика выявления характера взаимодействия супругов в конфликтной ситуации» - авторы Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, И.М. Дубровина. Полученные данные по методике дают возможность определить общий уровень конфликтности в паре. (описание см. Приложение 2).

На втором заключительном этапе (январь - март 2008 года) шла обработка результатов исследовательской работы, математическая статистика, подтверждение гипотезы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Во введении обозначена актуальность и значимость проблемы, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинута гипотеза, дана новизна и указана практическая значимость исследовательской работы, а также представлены методики для исследования.

В первой главе «Конфликтность в семье. Особенности конфликтов в супружеских семьях » - даны основные понятия, связанные с конфликтностью, представлены причины и факторы конфликтности супругов. Чем глубже ученые изучают супружеские взаимоотношения, тем тверже убеждаются в невозможности существования бесконфликтных семей. Причин семейных конфликтов очень много: разные взгляды на семейную жизнь; нереализованные ожидания и неудовлетворенные потребности, связанные с семейной жизнью; пьянство одного из супругов; супружеская неверность; грубость, неуважительное отношение друг к другу; нежелание мужа помогать жене в домашних делах; бытовая неустроенность; неуважительное отношение мужа к родственникам жены и наоборот; различия в духовных интересах и потребностях и т.п. Кроме того, выделяют факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений. К ним относят кризисные периоды в развитии семьи (С. Кратохвил).

Во второй главе «Эмпатия, как фактор, влияющий на конфликтность в семье» - изучается понятие и содержательная характеристика эмпатии, исследуется влияние уровня эмпатии супругов на конфликтность в семейных отношениях. Под эмпатией в узком смысле слова, понимается - сочувствие, сопереживание, понимание психологических состояний других людей. Однако понятие эмпатия имеет более широкое трактование и глубинное понимание. Во-первых, как нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование). Во-вторых, эмпатия представляется как эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций. Термин «эмпатия» ввёл в психологию Э. Титченер, обобщивший развивающиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э. Клиффорда и Т. Липпса. Восприятие конфликтных ситуаций в супружеской жизни, прежде всего, зависит от личных качеств каждого из супругов.

В межличностных семейных отношениях очень многое зависит от того, с каким нравственным, культурным, духовным и психологическим опытом человек вступил в брак. Важнейший показатель нравственной воспитанности человека, его психологической зрелости - сформировано ли в человеке с детских лет чувство сострадания, милосердия, сочувствия, умения войти в психический мир другого человека.

В третьей главе «Эмпирическое исследование влияния уровня эмпатии супругов на конфликтность в семье на разных возрастных этапах» - описана процедура исследования, даны его результаты, представлено обобщение выводов, математическая статистика и рекомендации супругам.

В заключении даются выводы, и обосновывается подтверждение гипотезы.

Список литературы включает в себя 60 источников.

**Глава 1. Конфликтность в семье. Особенности конфликтов в супружеских семьях**

* 1. **Понятие конфликтности, как психологический феномен**

Чем глубже ученые изучают супружеские взаимоотношения, тем тверже убеждаются в невозможности существования бесконфликтных семей. Разработано немало типологий супружеских проблем, как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Большинство авторов типологий оперируют термином «конфликт», понимая его достаточно широко. Само понятие берет свое начало от латинского слова «conflictus» - столкновение. В психологии под конфликтом понимается противостояние - оппозиция - столкновение индексно противоположных целей, интересов, мотивов, позиций, мнений, замыслов, критериев или же концепций субъектов-оппонентов в процессе общения-коммуникации. Или же - обоюдное отрицательное психическое состояние двух или более людей, характеризующееся враждебностью, отчужденностью, негативизмом в отношениях, вызванное несовместимостью их взглядов, интересов или потребностей. Конфликтность интерпретируется как вспыльчивость, раздражительность, высокая готовность вступить в конфликт, агрессивно-оборонительный стиль поведения.

Семейный конфликт можно рассматривать на различных уровнях взаимодействия супругов: на уровне взаимоотношений (стадия скрытого конфликта) и на поведенческом уровне (различные формы вербального и невербального конфликтного поведения — стадия открытого конфликта). Открытые конфликты принимают форму ссоры, скандала, драки и т.д. Скрытые же конфликты не имеют яркого внешнего проявления, это скорее внутреннее недовольство, но их влияние на супружеские отношения не менее ощутимо, чем влияние открытых.

Противоречивость во взаимоотношениях супругов, приводящая к дестабилизации семьи, находит выражение в супружеских конфликтах.

Конфликтными супружескими союзами называют такие, в которых между супругами возникают постоянные ссоры, где их интересы, потребности, намерения и желания приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные эмоциональные состояния. [30. 10]

Конфликты также могут быть легкоразрешимыми трудноразрешимыми. Во-первых, причина может быть легко установлена и устранена. В случае трудноразрешимых конфликтов, даже при выявлении причины, их нелегко ликвидировать, поэтому отношения между супругами остаются напряженными.

Однако причину, испортившую отношения, нужно постараться устранить как можно скорее.

Супружеский конфликт может быть конструктивным либо деструктивным.

Конструктивные конфликты способствуют осознанию взаимных претензий супругов и помогают им выработать единую позицию в решении спорных проблем. Такие конфликты протекают на общем фоне позитивных взаимоотношений супругов, их взаимной эмоциональной привязанности.

Деструктивный конфликт - есть форма выражения противоречия. Это взаимодействие двух или более субъектов, имеющих взаимоисключающие цели и реализующие их один в ущерб другому (или один за счет другого).

Деструктивные конфликты не приводят к решению породивших их проблем и сводятся обычно к выяснению отношений между супругами. Это мешает им выработать единую точку зрения, приводит к дезорганизации общения и сотрудничества, ослабляет взаимную эмоциональную привлекательность партнеров. Деструктивные конфликты часто сопровождаются ссорами. В качестве причин, вызывающих супружеские ссоры, могут выступать как социально-экономические условия жизни семьи (недостаточная материальная обеспеченность, плохие жилищные условия, алкоголизм одного из супругов и др.), так и психологические особенности супругов и специфика взаимоотношений в семье.

По мнению психологов, значительную роль в возникновении супружеских конфликтов играет противостояние разных интересов, взглядов, представлений, вкусов, привычек. Некоторые исследователи связывают возникновение конфликтов между супругами также с несовместимостью их характеров, нравственных позиций, ролевых ожиданий, личностных качеств и мнений относительно целей брачного союза.

Немаловажную роль играют противоречия, возникающие у супругов при совместном удовлетворении в браке ряда потребностей: в исполнении семейных ролей, общении, материальных потребностей, потребности в защите собственного «Я».

Каждый из супругов к моменту вступления в брак имеет уже сложившиеся потребности, которые не могут быть идентичны у обоих брачных партнеров и нередко оказываются противоречивыми. Если у супругов хорошо развиты такие качества, как взаимное уважение, доверие, взаимопонимание, умение считаться с потребностями партнера, уступать друг другу, то противоречия в этой сфере не принимают острых форм и успешно преодолеваются. Отсутствие же у супругов указанных качеств приводит к такому обострению противоречий, при котором удовлетворить потребности каждого из брачных партнеров становится чрезвычайно трудно, а порой и невозможно. Это создает дисгармонию в супружеских отношениях и ведет к дестабилизации семьи.

Подготовленность к браку включает правильное понимание и выполнение супругами семейных ролей, готовность супругов к компромиссам и сотрудничеству, ответственности за семью, высокую культуру общения. Наиболее важным конфликтогенным фактором в семье является культура общения супругов, т.е. умение соблюдать в общении друг с другом и с родственниками элементарные нравственные нормы повседневной жизни - вежливость, тактичность, доброжелательность. Если супруги систематически нарушают эти нормы (позволяют себе грубость в обращении с партнером или его родственниками, проявляют бестактность, равнодушие, недоброжелательность, невнимательность к партнеру), это может провоцировать конфликты. [18. 58]

Большую роль в возникновении конфликтов играют так называемые конфликтогены - слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту. Большинство конфликтогенов можно отнести к одному из четырех типов:

1) стремление к превосходству,

2) появление агрессивности,

3) проявление эгоизма,

4) стечение обстоятельств.

Объединяет все эти типы то, что конфликтогены представляют собой проявления, направленные на решение психологических проблем или для достижения каких-то целей (психологических или меркантильных). Перечислим наиболее распространенные конфликтогены каждого из типов.

Стремление к превосходству. Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, замечание или любая другая отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм.

Снисходительное отношение, то есть проявление превосходства, но с оттенком доброжелательности: "Не обижайся", "Успокойся", "Как можно этого не знать?", "Неужели не понимаешь?", "Вам русским языком сказано", "Ты умный человек, а поступаешь...". Одним словом, забвение известной мудрости: "Если ты умнее других, то никому не говори об этом". Конфликтогеном является и снисходительный тон.

Хвастовство, то есть восторженный рассказ о свих успехах, истинных или мнимых, вызывает раздражение, желание "поставить на место" хвастуна.

Категоричность, безапелляционность, являются проявлением излишней уверенности в своей правоте, самоуверенности и предполагают свое превосходство и подчинение собеседника. Сюда относятся любые высказывания категоричным тоном, в частности такие, как "Я считаю", "Я уверен". Вместо них более безопасно употреблять высказывания, отличающиеся меньшим напором: "Я думаю", "Мне кажется", "У меня сложилось впечатление, что...". [22, 48]

Конфликтогенами данного вида являются и безапелляционные фразы типа "Все мужчины - подлецы", "Все женщины - обманщицы", Все воруют", "...и закончим этот разговор ".

Навязывание своих советов. Есть правило: давай совет лишь тогда, когда тебя об этом просят. Советующий, по существу, занимает позицию превосходства.

Перебивание супруга, повышение голоса или когда один поправляет другого.

Тем самым показывается, что его мысли более ценны, чем мысли других, именно его надо слушать.

Утаивание информации. Информация - это необходимый элемент жизнедеятельности. Отсутствие информации вызывает состояние тревоги.

Особенно это болезненно в семье, где сосредоточены жизненно важные для человека интересы. Отсутствие откровенности порождает худшие подозрения.

Нарушения этики, намеренные или преднамеренные. Один из супругов обидел другого, да еще и не извинился. Забыл поблагодарить за сделанное ему добро. Не поздоровался. Не сказал "Доброе утро". Не пожелал спокойной ночи.

Муж не пропустил жену в двери вперед. Не подал руку, выходя из автобуса. И т.д. и т.п.

Подшучивание. Обычно его объектом становится тот, кто почему-либо не может дать достойный отпор.

Обман или попытка обмана есть средство добиться цели нечестным путем и является сильнейшим конфликтогеном.

Напоминание (тем более о какой-то проигрышной для супруга ситуации).

Перекладывание ответственности на супруга (супругу). Этот конфликтоген встречается очень часто в семейных ссорах.

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.

Некоторые специалисты считают, что существует «универсально конфликтный тип личности», для которой состояние конфронтации, противоборства так же естественно, как для другого - «мирное сосуществование», сотрудничество, взаимная уступчивость, о таких людях говорят обычно, что «он неуживчив», то есть обладает «хронической несовместимостью».

Супруги - это личности с присущими им индивидуально-личностными особенностями. Важно знать, какие индивидуальные особенности личности создают у человека склонность или предрасположенность к конфликтным отношениям в семье. Обобщая исследования психологов, можно сказать, что к таким качествам относятся:

• неадекватная самооценка своих возможностей и способностей, которая может быть как завышенной, так и заниженной. И в том, и в другом случае она может противоречить адекватной оценке окружающих – и почва для конфликта готова;

• стремление доминировать, во что бы то ни стало там, где это возможно и невозможно; сказать свое последнее слово;

• консерватизм мышления, взглядов, убеждений, нежелание преодолеть устаревшие традиции;

• излишняя принципиальность и прямолинейность в высказываниях и суждениях, стремление, во что бы то ни стало сказать правду в глаза;

• критический настрой, особенно необоснованный и не аргументированный;

• определенный набор эмоциональных качеств личности - тревожность, агрессивность, упрямство, раздражительность. [19. 47]

Чем выше степень напряженности, тем выше уровень конфликтности. Чем более развиты у человека решительность, эмоциональная устойчивость, смелость, независимость, уверенность, тем ниже острота переживания внутриличностных конфликтов. Такие волевые качества, как невозмутимость и одержимость, характерны для человека с высоким уровнем конфликтности.

Зачастую, тип личности супругов, их индивидуальные характеристики, влияют на причину возникновения конфликта и на его дальнейшее развитие.

* 1. **Причины и факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений на разных возрастных этапах**

Вопросы выявления причин семейных конфликтов и нахождения путей их разрешения исследовались в работах С.Ю. Ключникова, А.П. Ощепковой, М.З. Этштейна, В.П. Шейнова, А.И. Кочетова, В.А. Сысенко.

Причин семейных конфликтов очень много: разные взгляды на семейную жизнь; нереализованные ожидания и неудовлетворенные потребности, связанные с семейной жизнью; пьянство одного из супругов; супружеская неверность; грубость, неуважительное отношение друг к другу; нежелание мужа помогать жене в домашних делах; бытовая неустроенность; неуважительное отношение мужа к родственникам жены и наоборот; различия в духовных интересах и потребностях и т.п.

А.И. Кочетов, например, называет семь, основных причин семейных конфликтов:

- нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность);

- биологическая несовместимость;

- неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми: родственниками, знакомыми, сослуживцами и т.д.;

- несовместимость интересов и потребностей;

- различие педагогических позиций по отношению к ребенку;

- наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов;

- отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

В.А. Сысенко рассматривал те же причины, что и А.И Кочетов, только более подробно и конкретно:

- неудовлетворенность сексуальных потребностей одного из супругов;

- неудовлетворенность потребности в ценности и значимости своего «Я» (нарушение чувства собственного достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительное, неуважительное отношение, обиды, оскорбления, постоянная критика);

- неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях (отсутствие ласки, нежности, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов друг от друга, эмоциональная холодность);

- пристрастие одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и тому подобным вещам, приводящим к большим затратам денежных средств;

- финансовые разногласия супругов (вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в ее материальное обеспечение);

- неудовлетворенность потребности во взаимопомощи, взаимной поддержке, потребности в кооперации и сотрудничестве, неудовлетворенность ведением домашнего хозяйства. [51. 37]

Исходя из этого, можно выделить основные причины супружеских конфликтов:

1. психосексуальная несовместимость супругов;
2. неудовлетворение потребности в значимости своего «Я», неуважение чувства достоинства со стороны партнера;
3. неудовлетворение потребности в положительных эмоциях: отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания;
4. пристрастие одного из супругов к чрезмерному удовлетворению своих потребностей (алкоголь, наркотики, финансовые расходы только на себя и т.д.)
5. неудовлетворение потребности во взаимопомощи и взаимопонимании по вопросам ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, в отношении к родителям и т.д.;
6. различия в потребностях по проведению досуга, увлечениях.

Кроме того, выделяют факторы, влияющие на конфликтность супружеских отношений. К ним относят кризисные периоды в развитии семьи (С. Кратохвил).

Первый год супружеской жизни характеризуется конфликтами адаптации друг к другу, когда два «Я» становятся одним «Мы». Происходит эволюция чувств, влюбленность исчезает, и супруги предстают друг перед другом такими, какие они есть. Известно, что в первый год жизни семьи вероятность развода велика, до 30% общего числа браков (И. Дорно).

Второй кризисный период связан с появлением детей. Еще неокрепшая система «Мы» подвергается серьезному испытанию. Что же лежит в основе конфликтов в этот период?

• Ухудшаются возможности профессионального роста супругов.

• У них становится меньше возможностей для свободной реализации в лично-привлекательной деятельности (увлечения, хобби).

• Усталость жены, связанная с уходом за ребенком, может привести к временному снижению сексуальной активности.

• Возможны столкновения взглядов супругов и их родителей по проблемам воспитания ребенка.

Третий кризисный период совпадает со средним супружеским возрастом, который характеризуется конфликтами однообразия. В результате многократного повторения одних и тех же впечатлений у супругов наступает насыщение друг другом. Это состояние называют голодом чувств, когда наступает «сытость» от старых впечатлений и «голод» по новым (Ю. Рюриков).

Четвёртый период конфликтности отношений супругов наступает после 18—24 лет совместной жизни. Его возникновение часто совпадает с приближением периода инволюции, возникновением чувства одиночества, связанного с уходом детей, усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу возможного стремления мужа сексуально проявить себя на стороне, «пока не поздно» (С. Кратохвил).

Значительное влияние на вероятность возникновение супружеских конфликтов оказывают внешние факторы: ухудшение материального положения многих семей; чрезмерная занятость одного из супругов (или обоих) на работе; невозможность нормального трудоустройства одного из супругов; длительное отсутствие своего жилья; отсутствие возможности устроить детей в детское учреждение и др.

Перечень факторов конфликтности семьи был бы неполным, если не назвать макрофакторы, т.е. изменения, происходящие в современном обществе, а именно: рост социального отчуждения; ориентация на культ потребления; девальвация моральных ценностей, в том числе традиционных норм сексуального поведения; изменение традиционного положения женщины в семье (противоположными полюсами этого изменениями являются полная экономическая самостоятельность женщины и синдром домохозяйки); кризисное состояние экономики, финансов, социальной сферы государства.

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.

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.

Другая общая причина семейных бед - неуступчивость супругов. Она - главное препятствие к взаимопониманию, согласию, семейной гармонии.

Уступать должны оба супруга. Но первым уступить должен тот, кто мудрее, сильнее, кто понимает, что нежелание и неумение уступать - путь, ведущий к ссорам и нередко - к разводам.

Очень важно научиться такту и выдержке, умению убедительно и аргументирование излагать свою точку зрения. Если же убедить супруга не удаётся, лучше прекратить спор. Самое главное - не превратить семейные споры в ссоры, дискуссии - в скандалы и выяснения отношений. Супругам надо научиться взаимодействовать с родителями и родственниками, а важнее - научиться уважать друг друга.

Можно сказать, что умение решать семейные конфликты – это, прежде всего, умение сделать шаг навстречу другому, способность изменить свои взгляды, позиции. К сожалению, вариант, когда оба супруга наделены этой способностью, встречается достаточно редко, гораздо чаще ею обладает лишь один из них. На этом супруге, фактически и держится семья, он становится её цементирующим началом.

Ссора обычно раздувается резкими словами, глупыми упреками, несправедливыми обвинениями. Чаще всего неосознаваемой причиной ссоры является отрицательная психологическая установка. В состоянии эмоциональной усталости человек часто становится придирчивым и несдержанным. Лучше сразу понять причину срыва и тут же это понимание продемонстрировать. Ссору нужно анатомировать и отношения стоит выяснять. Однако в таких выяснениях нужно соблюдать одно правило: каждый говорит только о своих ошибках. Если недовольств накопилось очень много и слишком много претензий друг к другу, рекомендуется проводить «очищающие игры» или ролевой тренинг.

Есть только один способ разрешения семейных проблем, конфликтных ситуаций, избавления от обиды - это общение супругов, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга. За затяжным, неразрешённым конфликтом, ссорой, как правило, скрывается неумение общаться.

Ещё один источник трудностей в общении, подстерегающий супругов, особенно в конфликтных ситуациях - неумение выражать и проявлять свои чувства и переживания.

У каждого человека есть определённое представление о себе, о своих возможностях, которое складывается на протяжении всей жизни. В детстве - на основе оценки, даваемой ребёнку близкими, в последующие годы - окружающими людьми и в результате самоанализа. В психологии оценку человеком своих возможностей, качеств и его представление о своём месте среди людей называют самооценкой. Она может быть завышенной, заниженной или адекватной. Самооценка влияет на характер взаимоотношений человека с окружающими людьми и выбор средств самоутверждения.

Отношение человека к себе находит выражение во всём его облике. Человек с заниженной самооценкой, как правило, стеснителен, нерешителен, с опаской включается в деятельность. Он оценивает свои возможности и успехи ниже их реального состояния. У людей с заниженной самооценкой достаточно развита способность к самокритике.

Человек с завышенной самооценкой пренебрежительно и неодобрительно относится к людям. Он переоценивает свои реальные возможности и успехи. Такой человек оценивает себя выше, чем его оценивают взаимодействующие с ним люди.

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

При всём разнообразии проблем семья, испытывающая боль, всегда характеризуется: низкой самооценкой, ненаправленными, спутанными, неясными, в значительной степени нереалистичными и нечестными коммуникациями; ригидными, инертными, стереотипными, негуманными, не направленными на помощь другим и чрезмерно ограничивающими жизнь правилами поведения; социальными связями, либо обеспечивающими покой в семье, либо наполненными страхом и угрозой.

Причиной раздоров в семье может быть зависть к материальному обеспечению. Чаще у людей с эгоистической направленностью чрезмерно развиты материальные потребности. Разумеется, человек должен быть материально обеспечен. Но материальные потребности могут быть столь значительными, что зарплаты на их удовлетворение не хватит. Одни ищут дополнительную работу. Стараясь заработать побольше денег. Другие «добывают» деньги преступным путём - берут взятки, занимаются вымогательством, спекулируют, воруют, участвуют в грабежах. Третьи, не найдя способа «добыть» деньги, мучаются, страдают, чувствуют себя несчастными и завидуют тем, кто «умеет жить». У этих людей часто бывает плохое настроение, вызванное сильными отрицательными переживаниями. В итоге - неизбежные семейные ссоры.

Люди с нормально развитыми материальными потребностями живут по средствам и стремятся свои потребности привести в соответствие с возможностями удовлетворения их.

Большую роль в возникновении семейных конфликтов играет незнание индивидуально-психологических различий людей, знание же их позволяет понять их поведение, помогает правильно выбрать средства общения с ними.

Типы темперамента нельзя делить на «хорошие» и «плохие». Людей с «чистыми» типами темперамента не бывает. Под влиянием условий жизни и воспитания темперамент подвергается изменениям. Поведение человека того или иного типа темперамента можно в определённой мере корректировать. В зависимости от обстановки холерик может сорваться, накричать, но может и сдержаться. Оскорбляющий жену и близких людей у себя дома, холерик воздержится от подобного поведения по отношению к начальнику, если знает, что это может для него плохо кончиться. Необходимо научиться различать особенности поведения, вызванного типом темперамента и неумением (или нежеланием) сдерживать себя. Кроме того, на поведение человека влияет и состояние его нервной системы, и состояние здоровья. Нервное заболевание может стать причиной несдержанности, эмоциональной вспышки. И флегматика, если очень постараться, можно вывести из себя.

Частой причиной конфликтов между супругами являются дети. Родился новый человек. До его рождения будущие родители вряд ли задумывались над тем, какой нелёгкий путь предстоит им пройти вместе, какие испытания выдержать. А испытания эти очень серьёзные. За первыми минутами умиления и восторга начинается кропотливая работа: бессонные ночи, ежедневные кормления, купания, стирка. Молодые люди, ещё не насладившиеся обществом друг друга, обнаруживают, что маленький человечек переключил всё их внимание на себя, заполнил собой всю их жизнь. Им некогда даже посидеть рядышком, беззаботно поболтать или пообщаться с друзьями. Для них закрыты дискотеки и кинотеатры, поездки за город - ребёнок приковал их к себе.

Супругам приходится изменять весь строй уже сложившихся внутри семьи отношений, привычек, весь созданный ими уклад жизни. Помимо прежних ролей супругов, они принимают на себя новые роли матери и отца. На несколько лет в семье складывается такая ситуация, когда новый член семьи фактически «диктует» своим родителям условия семейной жизни. Подобная перестройка не всегда проходит гладко. Более того, трудности этого периода иной раз приводят к таким конфликтам, которые могут на долгие годы исказить, искалечить весь строй душевных, психологических отношений между супругами.

Итак, можно сказать, что в браке каждый из супругов может выступать как психотравмирующий фактор. Далее нами будут рассмотрены особенности психотравмирующих последствий конфликтов между супругами.

* 1. **Психотравмирующие последствия супружеского конфликта**

Конфликты в семье могут создавать психотравмирующую обстановку для супругов, в результате чего они приобретают ряд отрицательных свойств личности. В конфликтной семье закрепляется отрицательный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы. Психологические травмы чаще проявляются в виде переживаний, которые в силу выраженности, длительности или повторяемости сильно воздействуют на личность. Выделяют такие психотравмирующие переживания, как состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение и состояние вины.

Состояние полной семейной неудовлетворенности возникает в результате конфликтных ситуаций, в которых проявляется заметное расхождение между ожиданиями индивида по отношению к семье и ее действительной жизнью, выражается в скуке, бесцветности жизни, отсутствии радости, ностальгических воспоминаниях о времени до брака, жалобах окружающим на трудности семейной жизни. Накапливаясь от конфликта к конфликту, такая неудовлетворенность выражается в эмоциональных взрывах и истериках.

Семейная тревога чаще проявляется после крупного семейного конфликта. Признаками тревоги являются сомнения, страхи, опасения, касающиеся, прежде всего, действий других членов семьи.

Нервно-психическое напряжение - одно из основных психотравмирующих переживаний, проявляется в раздражительности, плохом настроении, нарушениях сна, приступах ярости. Оно возникает в результате:

· создания для супруга ситуаций постоянного психологического давления, трудного или даже безвыходного положения;

· создания для супруга препятствий для проявления важных для него чувств, удовлетворения потребностей;

· создания ситуации постоянного внутреннего конфликта у супруга.

Состояние вины зависит от личностных особенностей супруга. Человек чувствует себя помехой для окружающих, виновником любого конфликта, ссор и неудач, склонен воспринимать отношения других членов семьи к себе как обвиняющие, укоряющие, несмотря на то, что в действительности они такими не являются.

По данным, полученными американскими врачами, конфликты в семье ослабляют иммунную систему женщины. Женщины, имеющие сложные или натянутые отношения со своими супругами, более подвержены инфекциям, в 6 раз чаще умирают от пневмонии (посещают врачей на 30% чаще, чем женщины, имеющие нормальную семью). Любое неблагополучие, подтвержденное официальным документом или нет, равно болезненно отражается на женском организме.

Стойкость иммунитета мужчин в зависимости от семейного положения американские специалисты еще не изучили. Но наши отечественные исследователи располагают кое-какими сведениями о том, что на мужчин семейные неурядицы действуют еще хуже. Мужчины с несложившейся семейной жизнью умирают от болезней сердца в 3.5 раза чаще, чем имеющие благополучную семью, а дорожные катастрофы с ними случаются в 5 раз чаще.

Таким образом, любой конфликт в семьях, а тем более молодых, не проходит бесследно, а имеет за собой значительные психотравмирующие последствия. Иногда говорят о том, что лучше жить одному, чем с плохим супругом в недружной семье. А в идеале каждый надеется заменить недружную семью дружной - создать хорошую семью. Но далеко не каждому это удается.

Конфликты в семье отражаются не только на психическом, но и на физическом здоровье супругов: ослабляется иммунная система, увеличивается подверженность инфекциям, повышается риск заболевания пневмонией. Поэтому очень важным для супругов является полное разрешение конфликта.

Разрешение конфликта - процесс нахождения взаимоприемлемого решения проблемы, имеющей личную значимость для участников. Разрешение может быть полным и неполным. Разрешение полное происходит при устранении причин, предмета конфликта и конфликтной ситуации. Разрешение неполное - когда устраняются не все причины конфликта или конфликтные ситуации. В таком случае неполное разрешение может быть этапом на пути к его полному разрешению.

Стремление к поиску способов разрешения супружеских конфликтов связано не только с предпочтением, которое оказывают многие люди мирному, бесконфликтному разрешению возникающих в отношениях между ними проблем, что выражено в известной поговорке: «Плохой мир лучше доброй ссоры». Оно имеет вполне объективные основания в самой природе человеческих взаимоотношений. Дело в том, что психодинамика этих взаимоотношений не только подталкивает людей к конфликтам. Напротив, в их развитии существуют и противоположные тенденции, помогающие перейти от конфликта к сотрудничеству. Если супруги правильно определят эти тенденции и смогут воплотить их в практике своих взаимодействий друг с другом, то станет возможным превратить конфликт в сотрудничество, а столкновения в мир. Более того, возникнет возможность избегания конфликтов, их предотвращения.

Технологии разрешения супружеских конфликтов весьма разнообразны, они включают в себя несколько взаимосвязанных действий, составляющих в своей совокупности определенные стандарты поведения, позволяющие избегать конфликтов и умело разрешать последние, когда они возникают.

Несомненно, первым действием, создающим предпосылку разрешения конфликта, является умение определить, в чем заключены истинные причины конфликта. Необходимо иметь в виду, что истинная причина конфликта довольно часто скрывается одной или обеими конфликтующими сторонами. Задача отыскания истинной причины конфликта не относится к числу простых. Она требует хорошего знания психологии супруга. Если причина конфликта определена верно, то становится более ясной и понятной конфликтная ситуация, а следовательно, в таком случае легче определить наиболее приемлемые способы разрешения конфликта.

Анализ возникающей, а еще лучше - только назревающей конфликтной ситуации дает возможность не только своевременно и успешно направить супружеский конфликт в конструктивное русло, но и найти способы избежать его, предупредить его возникновение.

**1.4 Краткие выводы по главе 1**

Конфликтными супружескими союзами называют такие, в которых между супругами имеются постоянные ссоры, где их интересы, потребности, намерения и желания приходят в столкновение, порождая особо сильные и продолжительные эмоциональные состояния.

Семейные конфликты обычно связаны со стремлением людей удовлетворить те или иные потребности или создать условия для их удовлетворения без учета интересов партнера. Причин для этого очень много. Это и различные взгляды на семейную жизнь, и нереализованные ожидания и потребности, грубость, неуважительное отношение, супружеская неверность, финансовые трудности и т.д. Конфликт, как правило, порождается не одной, а комплексом причин, среди которых условно можно выделить основную – например, неудовлетворенные потребности супругов

Наиболее конфликтными являются кризисные периоды в развитии семьи. В зависимости от уровня конфликтности выделяются кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи.

По мнению психологов, значительная роль в возникновении супружеских конфликтов играет противостояние их интересов, взглядов, представлений, вкусов, привычек. Некоторые исследователи связывают возникновение конфликтов между супругами с несовместимостью их характеров, нравственных позиций, ролевых ожиданий, личностных качеств и мнений относительно целей брачного союза. Немаловажную роль играют противоречия, возникающие у супругов при совместимости удовлетворения в браке ряда потребностей: в исполнении семейных ролей, в общении, материальных потребностей, потребностей в защите собственного «Я».

Среди основных причин супружеских конфликтов в молодых семьях выделяют нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность), биологическая несовместимость, неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми - родственниками, знакомыми, сослуживцами и т.д., несовместимость интересов и потребностей, наличие личностных недостатков или отрицательных качеств у одного, а подчас и у обоих супругов, эгоистичность супругов

Конфликты в семье могут создавать психотравмирующую обстановку для супругов, в результате чего они приобретают ряд отрицательных свойств личности. В конфликтной семье закрепляется отрицательный опыт общения, теряется вера в возможность существования дружеских и нежных взаимоотношений между людьми, накапливаются отрицательные эмоции, появляются психотравмы. Психологические травмы чаще проявляются в виде переживаний, которые в силу выраженности, длительности или повторяемости сильно воздействуют на личность. Выделяют такие психотравмирующие переживания, как состояние полной семейной неудовлетворенности, «семейная тревога», нервно-психическое напряжение и состояние вины.

Исход конфликтной ситуации часто зависит от того, в каком психическом состоянии находятся супруги, насколько они готовы пойти на встречу друг другу. Эту особенность их взаимодействия друг с другом во многом определяет уровень эмпатии супругов, что и будет рассмотрено в следующей главе.

**Глава 2. Эмпатия, как фактор, влияющий на конфликтность в семье**

* 1. **Теоретические подходы к изучению понятия эмпатии**

Эмпатия (от греч. empatheia - сопереживание) - постижение эмоционального состояния, проникновение – вчувствование во внутренний мир другого человека.

Термин "эмпатия" введен Э. Титченером, обобщившим развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э. Клиффорда и Т. Липпса. Основу эмпатии составляет эмоциональная отзывчивость и интуиция, но при этом значительную роль играет разум, рациональное восприятие одушевлённых объектов.

В.В. Бойко рассматривал эмпатию следующим образом: [6. 116]

«В расхожих определениях эмпатии упускается два обстоятельства: функция и необходимость проявления данной психической реалии.

Действительно, для чего в репертуаре психического существует эмпатическая система, отражения другого (окружающих людей) и когда в ней возникает потребность? На наш взгляд, эмпатия как рационально-эмоционально-интуитивная форма отражения является особенно утонченным средством «вхождения» в психоэнергетическое пространство другого человека. С помощью эмпатии «пробивается» защитный энергетический экран партнера, а для этого необходима повышенная «проходимость». Таковая возникает, когда человек демонстрирует другому соучастие и сопереживание.»

Таким образом, соучастие и сопереживание - не смысл и не функция эмпатии, а всего лишь эмоциональные средства достижения некой иной цели.

Необходимость в эмпатии возникает в тех случаях, когда надо выявить, понять, предвосхитить индивидуальные особенности другого и затем воздействовать на него в нужном направлении. В таком смысле эмпатия ценнейшее орудие познания человеческой индивидуальности, а не просто способность демонстрировать соучастие и сопереживание.

Категория эмпатии используется во многих разделах современной психологии, но активно исследуется в гуманистической психологии и позитивной психологии.

В рамках гуманистической психологии эмпатия рассматривается как основа всех позитивных межличностных отношений. Карл Роджерс, один из основных вдохновителей гуманистической психологии и основатель клиент-центрированной терапии, определяет эмпатию как «точное восприятие внутреннего мира другого человека и связанных с ним эмоций и смыслов, как если бы вы были тем человеком, но без утраты этого „как если бы"». [39. 80].

Эмпатическое понимание, когда терапевт передает воспринятые содержания клиенту, Роджерс считает третьим по важности условием клиент-центрированной терапии, тесно взаимосвязанным с двумя другими – подлинностью, конгруэнтностью терапевта, когда последний «является самим собой в отношении с клиентом», открыт по отношению к своему внутреннему опыту и выражает клиенту то, что действительно испытывает, а также с безусловным позитивным отношением психотерапевта к клиенту.

В позитивной психологии эмпатия – одно из высших человеческих качеств, наряду с такими как оптимизм, вера, мужество и т.д. Здесь же выделяется эмпатийность как свойство личности, которая может носить познавательный (способность понимать и предвидеть), аффективный (способность эмоционально реагировать) и активно-деятельностный (способность к соучастию) характер.

Серия исследований, проведенных Д. Бэтсоном [15. 106] и его коллегами, убедительно демонстрирует, что переживание эмпатии, связанное с представлением о благополучии другого человека, пробуждает альтруистическую мотивацию, целью которой является улучшение благополучия другого; таким образом, чувство эмпатии по отношению к человеку, нуждающемуся в помощи, пробуждает стремление помогать ему.

Проявление эмпатии наблюдается уже на ранних этапах онтогенеза: поведение младенца, который, например, расплакался в ответ на сильный плач лежащего рядом «товарища» (при этом у него также учащается сердцебиение), демонстрирует один из первых видов эмпатийного реагирования – недифференцированное, когда ребенок по существу еще не способен отделить свое эмоциональное состояние от эмоционального состояния другого. При чем ученые не пришли к единому мнению, являются ли эмпатичекие реакции врожденными или они приобретаются в ходе развития, но их раннее появление в онтогенезе не подлежит сомнению. Имеются данные, что условия воспитания благоприятствуют развитию способности к эмпатии. Например, если у родителей теплые взаимоотношения с детьми и они обращают их внимание на то, как их поведение сказывается на благополучии других – в этом случае дети с бóльшей вероятностью будут проявлять эмпатию по отношению к другим людям, чем те, которые в детстве не имели таких условий воспитания.

Эмпатия является частью «эмоциональной культуры», которая отвечает за социальные навыки, помогающие успешному взаимодействию людей. В этой связи Р. Барон, С. Стайн и Г. Бук [12. 65 ] задались вопросом, почему одни люди, обладающие высоким интеллектуальным уровнем, часто добиваются меньших успехов в жизни, чем обладатели более скромных умственных способностей. В 1996 они представили научному сообществу тест-опросник для оценки «эмоционального интеллекта» и результаты произведенных по всему миру с помощью него измерений, было установлено, что, действительно, существует положительная связь между эмоциональными способностями и уровнем достижений, что расовых различий в эмоциональных способностях нет и что их, как и другие способности, можно развивать. Женщины и мужчины по уровню эмоционального интеллекта не различаются, но у мужчин сильнее развито чувство самоуважения, а у женщин – эмпатии и социальной ответственности.

Эмоциональное в эмпатии связано с пониманием другого на основе своего эмоционального опыта, посредством эмоциональных ассоциаций и переносов: я бы переживал, реагировал так (не так); обычно воспринимаю, оцениваю это так (не так); меня обычно это волнует (не волнует) и т.д.

Интуитивное при эмпатическом постижении другого сводится к подсознательной обработке информации о партнере. Обобщение и вывод о нем осуществляются без участия логики, но на основе бессознательных сопоставлений с прошлым опытом.

Подводя итог сказанному, можно дать следующее определение:

Эмпатия — это форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия самопроявлений — свойств, состояний, реакций — в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение.

Постичь причины и следствия самопроявлений другого означает понять, почему, когда, для чего, с кем (чем) он:

- это делает, говорит, думает, воспринимает, запоминает, вспоминает;

- хочет подумать, сказать, сделать;

- проявляет свои интересы, потребности, способности.

Спрогнозировать поведение другого означает понять, как, когда, почему, с какой целью он:

- сделает, скажет, подумает по данному поводу;

- сможет реализовать свои мотивы, желания, потребности;

В психологических исследованиях в качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание - переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, через отождествление с ним, и сочувствие - переживание собственных эмоциональных состояний по поводу чувств другого.

Важной характеристикой процессов эмпатии, отличающей ее от других видов понимания (идентификации, принятия ролей, децентрации и др.), является слабое развитие рефлексивной стороны, замкнутость в рамках непосредственного эмоционального опыта.

При этом очень важно подчеркнуть существенную особенность эмпатии. Обладать эмпатией означает воспринимать субъективный мир другого человека так, как если бы сам воспринимающий был этим другим человеком. Это значит - ощущать боль или удовольствие другого так, как чувствует это он сам, относиться, как он, к причинам, их породившим, но при этом ни на минуту не забывать о том что «как если бы».

Этот момент представляется особенно важным в связи с той абсолютизацией роли эмпатии, которая явно имеет место в последнее время.

Чтобы иметь возможным "поставить себя на место другого" нужно неплохо представлять себе этого другого, иметь его модель у себя в голове. Только так можно не впадать в иллюзию, перенося собственные стереотипные представления на другого.

Если сопереживание - достаточно знакомое для современного читателя слово, то термин эмпатия - способность увидеть мир глазами другого - только начинает появляться на страницах трудов по философии и психологии. Сопереживание и эмпатия - различные явления. Сопереживание с кем-то его эмоций, особенно горя, страданий, включает сострадание, жалость.

Эмпатия подразумевает способность понимания и мысленного проникновения в другое существо.

* 1. **Эмпатия в структуре личности.**

В психологической научной литературе (В.Н. Дружинин, В. Зинченко, Р.С. Немов, Б. Мещеряков и др.) различают несколько видов эмпатии: эмоциональная - основанная на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого; эмпатия когнитивная - базирующаяся на процессах интеллектуальных (сравнении, аналогии и пр.); эмпатия предикативная - проявляющаяся как способность предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях и др.; эстетическая эмпатия - вчувствование в художественный объект; эгоцентрическая эмпатия - сопереживание и сочувствие различаются как переживание человека за себя; гуманистическая эмпатия - эмпатическое переживание за другого человека и другие виды эмпатии.

Т.П. Гаврилова на основании своих исследований доказывает, что различные формы эмпатии базируются на чувствительности человека к своему и чужому миру. Лица, у которых высокий уровень эмпатийности, проявляют заинтересованность в других людях, пластичны, эмоциональны и оптимистичны. Для лиц, обладающих низким уровнем эмпатийности, характерны: затруднительность в установлении контактов, интровертированность, ригидность и эгоцентричность. Эмпатия как механизм формирования межличностных отношений способствует их развитию и стабилизирует, позволяет оказывать поддержку партнёру не только в обычных, но и в трудных, экстремальных условиях, когда он в ней особо нуждается.

Основной недостаток, снижающий эффективность проникновения в энергетическое поле партнера - отчужденность, безразличие к личности как таковой. Отчужденность стала социальным нормативом поведения - каждый стремится к уединению, независимости, отстраненности, экономии физических и психических ресурсов. Другая личность обычно начинает нас интересовать тогда, когда от нее что-либо зависит, когда она препятствует нашим потребностям, интересам, доставляет какое-либо неудобство. В таких случаях возникают вопросы: чего она хочет, почему так себя ведет, как надо поступить с ней. Но это функционально-оценочный подход к другому. В нем много личного интереса, предвзятости и меркантилизма - всего того, что «зашумляет» эмпатию, делает ее фрагментарной и поверхностной.

Неподдельный искренний интерес к другой личности как таковой, к ее субъектной реальности - основная предпосылка глубокой эмпатии.

На самом деле, мы очень часто оказываемся перед необходимостью глубинного постижения другого человека. Без этого невозможно воспитывать его, добиваться расположения и доверия, создавать условия для самореализации, побуждать к хорошим поступкам, убеждать быть дисциплинированным и т.д. Мы хотим понять причины и следствия, управляющие партнером. Часто необходимо разгадать «механику» его самопроявлений - поступков, свойств, состояний, отдельных реакций. Но человек – будь-то ребенок, подросток или взрослый - не доступен для логического анализа, а в некоторых случаях сознательно маскирует свою индивидуальность или неосознанно дает о себе ложную информацию. Часто случается так, что ни формальная логика, ни профессиональные знания, ни воспоминания о типичном и подобном не позволяют понять и упредить человеческую индивидуальность. И тогда в ход идет эмпатия - древнее, испытанное средство рационально-эмоционально-интуитивного отражения «Я» другого.

Эмпатия позволяет постичь сущность другого. Не столько понять, сколько уловить тайные движения его души: суть мотивов и смысл поступков, источники интересов или апатий, причины лжи или искренности, цели замкнутости или развязности и т. д. Рациональное в эмпатии проявляется в сопричастности - во внимании к другому, в наблюдательности за другим, в цепкости восприятия реакций, состояний и свойств другого. Око - не дремлет, ухо - востро, ощущения - обострены, восприятие - концентрировано, мышление - актуализировано. Все психические познавательные процессы направлены на другого. Таким образом, рациональный момент в эмпатии - не формальная логика, а интенсивная аналитическая переработка информации о другом, поступающей одновременно по разным сенсорным каналам.

Внимание и эмоциональное восприятие другого часто блокированы. Эмпатии мешает эгоцентрическая ориентация человека - он больше озабочен собственной персоной, чем кем-либо иным. На результатах эмпатии также плохо сказывается психологический дискомфорт личности. Если человек тревожен, агрессивен, депрессивен, невротизирован или просто слишком озабочен текущими проблемами, то ему не до того, чтобы глубоко постигать партнеров. В его психическом состоянии нет необходимых «степеней свободы», голова занята чем-то иным. Впечатление о причинах и следствиях поведения партнеров становится очень поверхностным. Отсюда проистекают спешные выводы, необоснованные советы или требования к другому. Эмпатическое постижение индивидуальности партнера подменяется стереотипными выводами о поведении среднестатистической личности.

Нередко эмпатия дает искаженную картину внутреннего мира другой личности вследствие того, что эмпатирующий необоснованно проецирует на партнера свои качества - недостатки, привычки, эмоциональный опыт. Или применяет сомнительные эталоны, мерки для оценки другой личности. Например, это могут быть устаревшие взгляды, житейские псевдомудрости или предвзятые суждения.

Эмпатические способности явно зависят от эмоциональных потенциалов личности, прежде всего от эмоциональной реактивности и активности. И, конечно, эмпатия снижается при малейших нарушениях в интеллектуальной сфере.

Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нём, «как дома». Он включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям другого - к страху, или гневу, или растроганности, или стеснению, одним словом, ко всему, что испытывает он или она. Это означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и без осуждения. Это означает улавливание того, что другой сам едва осознаёт. Но при этом отсутствуют попытки вскрыть совершенно неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими.

Это подразумевает частое обращение к другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаемым ответам.

Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. В некотором смысле это означает, что необходимо оставить своё «Я». Это могут осуществить только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определённом смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном и причудливом мире другого и что смогут успешно вернуться в свой мир когда захотят. В соответствии с таким описанием быть эмпатичным означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким. [15. 97].

Отсутствие эмпатии дегуманизирует человека, превращая мир в отдельные предметы, не имеющие с ним никакой связи. Когда мы понимаем рассудочную и эмоциональную стороны поведения живых существ и испытываем эмоциональное чувство к ним, становится возможной зрелая, рациональная и исполненная ответственности эмпатическая любовь к другим существам, понимание их.

* 1. **Влияние эмпатии супругов на конфликтность в семье**

Каждый человек, вступая в брак, вносит в супружескую жизнь свои неповторимые черты, свое «Я». Конкретное развитие взаимоотношений между супругами во многом зависит от особенностей характера, т.е. психодинамика взаимоотношений будет определяться двумя автономными «Я». Более того, проблемы психологической совместимости во многом будут зависеть от особенностей «Я» двух любящих людей, решивших соединить себя брачными узами. Познание «Я» одного партнера другим представляет необычайно трудную задачу, без решения которой нельзя достичь взаимопонимания и взаимопроникновения в душевный мир другого супруга. Следовательно, достаточно высокая степень интимности, близости, совпадения душевного настроя невозможна без понимания другого «Я» в брачном союзе. [50. 147]

Эмпатия позволяет постичь сущность другого. Не столько понять, сколько уловить тайные движения его души: суть мотивов и смысл поступков, источники интересов или апатий, причины лжи или искренности, цели замкнутости или развязности, то есть познать глубинные стороны личности.

Мир сугубо индивидуальных чувств, переживаний, взглядов непосредственно связан с образом человека. Духовная слитность двух людей в значительной мере основывается на познании «Я» друг друга. Уподобление стилю поведения и образу жизни другого супруга становится возможным лишь благодаря взаимному познанию «Я» каждого из партнеров.

Длительный период психологической адаптации в супружеском союзе как раз и связан с познанием личности партнера, с познанием его «Я», взглядов, привязанностей, потребностей, привычек, особенностей характера.

Узнавание «Я» другого партнера позволяет выработать соответствующую тактику и стратегию совместного супружеского поведения. Отношения двух людей в браке - личная тактика и стратегия взаимного приспособления.

Отношение человека к человеку - одна из центральных проблем психологии, этики и нравственной философии. Итак, в данном случае мы имеем тот мостик, который связывает сугубо этические проблемы отношения одного человека к другому с психологическими проблемами, т. е. речь идет о том, насколько общечеловеческие этические ценности, нормы, правила стали внутренним достоянием человека, вошли органической составной частью в его внутренний психический мир.

В межличностных семейных отношениях очень многое зависит от того, с каким нравственным, культурным, духовным и психологическим опытом человек вступил в брак. Здесь важно то, в какой степени и в какой мере личность усвоила общечеловеческие этические нормы и правила, т.е. в аналитическом плане важно знать, как происходило воспитание личности, как развивался процесс ее социализации под влиянием семьи, школы и всего социального окружения.

Эгоцентрическая позиция супругов, зачастую напрямую влияющая на развитие конфликтности в семье, несовместима с чувством эмпатии, то есть с чувством эмоционального сопереживания, способности проникнуть в эмоциональный мир друг друга.

Эгоистические черты характеров супругов, их концентрация на своем «Я» - один из факторов дестабилизации брачной жизни. Эгоизм и эгоцентризм супругов приводят к возникновению и развитию конфликтов в семье. Парадоксальность ситуации заключается в том, что супруги, как правило, видят эгоизм своего партнера, но не видят собственный. При консультировании разводящихся супругов социологу, психологу или психотерапевту больше всего бросаются в глаза дефекты нравственного развития супругов, чрезмерная концентрация внимания и всей психической энергии на собственном «Я».

Концентрация на своем «Я» мешает занять необходимую и объективную позицию, проанализировать собственные поступки несколько отвлеченно, беспристрастно.

«Борьба» с другими вытекает из ложной жизненной позиции, из ложного противопоставления «Я» и, «Они», из ложного понимания нравственных отношений с другими людьми.

Эгоистическая направленность личности чаще всего воспитывается стихийно, без каких-либо сознательных намерений родителей, учителей. Эгоизм и эгоцентризм в определенной мере связаны с формированием автономного, независимого и самостоятельного «Я», но здесь не соблюдено чувство, меры и не усвоены социальные нормы ответственности, долга по отношению к другим людям.

Основной дефект нравственного воспитания такой личности и состоит в том, что она воспитана на раздутых, крайне преувеличенных претензиях ко всем окружающим людям, с одной стороны, и крайней нравственной безответственности - с другой. Эгоистическая личность требует для себя от других по максимуму, а отдает другим по минимуму.

Между тем семейная жизнь всегда требует учета интереса других членов семьи и проявления о них заботы. Однако эгоцентризм одного или обоих супругов исключает такой учет интересов и тем более настоящую заботу о других близких людях.

Важнейший показатель нравственной воспитанности человека, его психологической зрелости - сформировано ли в человеке с детских лет чувство сострадания, милосердия, сочувствия, умения войти в психический мир другого человека.

Существует так называемая линейная шкала, крайним полюсом которой, по определению психиатров, являются «бесчувственные психопаты», т.е. люди с полным отсутствием чувства милосердия, сострадания, сопереживания; на другом полюсе линейной шкалы находятся люди с необычайно развитыми противоположными качествами, которые чужие боли и страдания, радости и успехи воспринимают как свои собственные. Чувства эмоционального сопереживания, способности проникнуть в эмоциональный мир другого человека различны по своей силе и глубине для каждого отдельного человека, тем не менее, всех людей можно разместить на подобной шкале и таким образом определить уровень эмоциональной теплоты. Более того, зарубежные и отечественные психологи создали специальные тесты-вопросники, с помощью которых можно также выявить степень развитости чувства эмпатии у конкретного человека.

Каждый из супругов, вступая в брак, имеет сложившуюся систему ценностей, т.е. систему индивидуальных представлений о том, что важно и значимо в жизни. В данной сфере у супругов могут быть существенные различия и даже противоположные мнения, суждения, оценки.

Человеческие взаимоотношения всегда состоят из взаимного влияния, столкновения характеров, интересов, потребностей, стремления навязать другому свои взгляды, суждения, оценки.

Советские психотерапевты Ф.В. Басин, В.Е. Рожнов, М.А. Рожнова подобную ситуацию описывают следующим образом: «Воля одного человека, противодействуя воле другого, воспринимается последним как злая враждебная и вызывает сопротивление, протест, озлобление, противодействие. Всякое препятствие вызывает у человека стремление преодолеть его. Препятствие как противодействие другого человека вызывает напряжение, связанное с представлением о том, что человек противодействует по своей воле, мог бы не противодействовать, не требовать или не заставлять. Против этой противодействующей, принуждающей воли направляется неудовольствие, сопротивление, напряжение и гнев человека». [50. 16]

Подобная ситуация является типичной и в семейных взаимоотношениях.

И далее цитируемые нами авторы продолжают: «Положительный результат взаимодействия зависит от любви, привязанности, понимания, с которым относится один человек к другому». Авторы затрагивают самую сложную проблему человеческого общения, сотрудничества и кооперации. Психологический смысл и содержание взаимодействия двух и более людей как раз и состоят в том, как воспринимаются трудности, препятствия, какие индивидуальные способы, методы, решения использует человек в подобных случаях.

Любой супружеский конфликт - противостояние интересов, потребностей, взглядов, представлений. Подобное противостояние рассматривается как преграда, препятствие, тормоз к осуществлению интересов и намерений другого партнера. В связи с этим появляется чувство раздраженности, протеста, неудовольствия, враждебности, агрессии. Восприятие конфликтных ситуаций в супружеской жизни, прежде всего, зависит от личных качеств каждого из супругов.[42,48]

В тех семьях, где супруги относятся друг к другу пренебрежительно, презрительно, унижая чувства другого, появляются вражда, ненависть, отчуждение. Рассматриваемое ранее понятие эмпатии в структуре личности предполагает наличие качеств у супругов, несовместимых с подобным отношением друг к другу.

Прежде всего, в дружном браке происходит постепенное слияние двух «Я» - мужа и жены, происходит отождествление потребностей, интересов, желаний, намерений. Для подобного взаимодействия необходимо обладать достаточно высоким уровнем эмпатии. В конфликтном браке автономность двух «Я» сохраняется, а следовательно, не происходит отождествления и слияния основных потребностей, интересов, взглядов. В дружных супружеских союзах интересы мужа становятся интересами жены, и наоборот. К сожалению, данный процесс не происходит в конфликтных супружеских союзах. Поэтому в конфликтных брачных союзах очень часто можно наблюдать противопоставление потребностей, желаний и намерений обоих супругов. Образно можно представить интересы мужа и жены в виде двух кругов, при которых возможны различные варианты: круги только соприкасаются - автономность потребностей и интересов полностью сохраняется; круги слегка перекрещиваются - слияние потребностей и интересов произошло, но в самой небольшой своей части; круги перекрещиваются весьма значительно: большая часть потребностей супругов стала совместной, а какая-то сохранила свою автономность. Естественно, лучшим вариантом является тот, в котором достигается максимально возможное слияние интересов и потребностей. В конфликтных супружеских союзах, как правило, минимальное слияние потребностей, а в дружных - максимальное. Согласно нашей концепции, устойчивость брачного союза зависит от степени отождествления как потребностей супругов, так и отождествления (слияния), их взглядов, представлений и намерений.

В обыденной жизни издержки недопонимания другого «Я», иного душевного мира прежде всего сказываются при создании собственной семьи. Подобные издержки могут быть настолько велики, что приводят к постоянным конфликтам, ссорам или разрыву супружеского союза. Психическая атмосфера семьи, психический комфорт каждого из супругов, их психическое здоровье зависят от степени постижения супругами душевного мира друг друга, особенностей «Я», особенностей всего того, что составляет уникальность и неповторимость человеческой личности, её многомерность и многоликость.

Опыт понимания других людей приходит не сразу, часто после того, как человек наделает множество ошибок в общении и сотрудничестве. Так, в семьях супругов зрелого возраста в силу опыта, более развита способности к эмпатии, что не позволяет интенсивно развиваться конфликтным ситуациям и препятствует самому их возникновению. Для практической проверки данного теоретического положения нами проводилось эмпирическое исследование, описание которого представлено в следующей главе.

* 1. **Краткие выводы по главе 2**

Под эмпатией в узком смысле слова, понимается - сочувствие, сопереживание, понимание психологических состояний других людей. Однако понятие эмпатия имеет более широкое трактование и глубинное понимание. Во-первых, как нерациональное познание человеком внутреннего мира других людей (вчувствование). Во-вторых, эмпатия представляется как эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого, разновидность социальных (нравственных) эмоций.

Установлено, что эмпатическая способность индивидов возрастает, как правило, с ростом жизненного опыта; эмпатия легче реализуется в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций субъектов.

Эмпатия является частью «эмоциональной культуры», которая отвечает за социальные навыки, помогающие успешному взаимодействию людей.

В семейных отношениях уровень эмпатии супругов проявляется в умении предотвратить, а так же разрешить конфликтную ситуацию наиболее благоприятными способами для обоих партнёров.

Максимальный учёт интересов, желаний, намерений, потребностей и ценностей брачного партнёра - одно из важнейших и существенных условий семейной жизни.

Успешность брачной жизни зависит от того, насколько партнёры могут понять, войти во внутренний мир, уяснить специфические проблемы и переживания друг друга. От этого зависит весь процесс взаимной адаптации, переход от «Я» к новому психологическому образованию - «Мы».

**Глава 3. Эмпирическое исследование влияния эмпатии супругов на конфликтность в семье на разных возрастных этапах**

**3.1 Характеристика испытуемых**

Для определения, влияет ли уровень эмпатии супругов на конфликтность в семье на разных возрастных этапах, нами было проведено исследование, которое проводилось с октября 2007г. по март 2008г. Среди супружеских пар, проживающих в городе Южно-Сахалинске. При проведении диагностики с представленными супружескими парами мы использовали следующие методики:

• «Методика диагностики уровня эмпатических способностей» - автор В.В. Бойко. Результаты обследования по данной методике позволяют выявить уровень эмпатии супругов. (описание см. Приложение 1).

• «Методика выявления характера взаимодействия супругов в конфликтной ситуации» - авторы Ю.Е. Алёшина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровина. Полученные данные по методике дают возможность определить общий уровень конфликтности в паре. (описание см. Приложение 2)

Эмпирическое исследование проводилось на территории местожительства испытуемых, для создания доверительной атмосферы. После совместной беседы с супругами, были зачитаны инструкции к тестам, в которых надо было ответить на ряд вопросов и выбрать необходимый вариант ответа. Затем респонденты расположились в разных комнатах во избежание обмена впечатлениями. Ограничения во времени не было, анонимность гарантировалась.

В эксперименте приняло участие 60 человек (30 мужчин и 30 женщин), 15 семейных пар в возрасте от 21 года до 35 лет (период молодости) и 15 семейных пар в возрасте от 35 до 60 лет (период зрелости). Длительность совместной жизни каждой из пар периода молодости от 1 года до 6 лет, в супружеских парах периода зрелости длительность совместной жизни каждой из пар от 10 до 29 лет.

Из 15 семейных пар, находящихся в периоде, молодости 6 пар имеют наибольшую продолжительность семейной жизни (от 3 до 6 лет). В семьях, находящихся в периоде зрелости, наибольшую продолжительность семейной жизни имеют 7 пар (от 21 года до 29 лет)

В 7 супружеских парах периода молодости есть дети (возраст от 1 года до 7 лет), только в одной из пар данного возрастного периода двое детей. В семьях супругов зрелого возраста дети есть во всех 15 парах (возраст от 4 до 24 лет), в 10 парах по двое детей. Практически все супруги зрелого возраста имеют постоянное место работы: только в 3 парах жёны являются домохозяйками; в семьях супругов молодого возраста в статусе домохозяек находятся жёны из 3 семейных пар, в статусе студентов - жёны в 4 парах и супруг в 1 паре.

Данная информация о супругах представлена в таблицах 1,2.

Таблица 1

Характеристика испытуемых

Семейные пары периода молодости

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пары | Имя | Возраст | Стаж семейной жизни | Профессия | Дети |
| 1 | Мария  Иван | 21  22 | 2 г. 3 мес. | Студентка  Охранник | Нет |
| 2 | Елена  Игорь | 23  32 | 3 г. 1 мес. | Аспирантка  Менеджер | Нет |
| 3 | Ольга  Александр | 21  21 | 1 год 4 мес. | Студентка  Водитель | Нет |
| 4 | Наталья  Андрей | 25  27 | 4 г. 5 мес. | Преподаватель  Строитель | Дочь  3года 2мес. |
| 5 | Анна  Сергей | 26  29 | 5 лет | Психолог  Частный  предпринимат. | Нет |
| 6 | Екатерина  Алексей | 22  21 | 9 мес. | Студентка  Студент | Нет |
| 7 | Алла  Алексей | 22  33 | 2 г. 1 мес. | Бухгалтер  Частный  предпринимат. | Нет |
| 8 | Марина  Николай | 31  35 | 6 лет 5 мес. | Проводник  Рев. механик | Дочь 7лет,  Сын1 год  3мес. |
| 9 | Оксана  Алексей | 27  28 | 4 г. 6 мес. | Повар-кондитер  Инженер | Сын  1 г. 5мес. |
| 10 | Роза  Дмитрий | 26  28 | 3г. 1 мес. | Домохозяйка  Ст. помощник  капитана | Дочь3 г. |
| 11 | Виктория  Денис | 22  29 | 2 г. 7 мес. | Домохозяйка  Офицер | Сын  1 г. 5 мес. |
| 12 | Мария  Валерий | 23  25 | 3 г. 2 мес. | Администратор  Охранник | Нет |
| 13 | Ольга  Владислав | 22  25 | 3 года | Менеджер  Частный  Предпринимат. | Сын  2 г. 3 мес. |
| 14 | Екатерина  Максим | 23  30 | 2 г. 5 мес. | Преподаватель  Лётчик | Нет |
| 15 | Мария  Валерий | 26  27 | 3 г. 4 мес. | Домохозяйка  Юрист | Дочь 2 г. |

Таблица 2

Семейные пары возрастного периода зрелости

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Марина  Евгений | 36  41 | 12 лет | Дизайнер  Частный Предпринимат. | Сын 15 лет  Дочь 7 лет |
| 2 | Елена  Виктор | 50  50 | 24 г. 6 мес. | Проводник  Строитель | 2 дочери  21г., 24г. |
| 3 | Александра  Анатолий | 40  48 | 21 г. | Врач  Моряк | Сын  20 лет |
| 4 | Светлана  Борис | 44  42 | 23 г. | Экономист  Директор юрид. Компании | Дочь  19 лет,  Сын 13 лет |
| 5 | Ольга  Сергей | 36  42 | 14 лет | Домохозяйка  Частный Предпринимат. | Сын  18 лет |
| 6 | Ирина  Василий | 40  40 | 17 лет  8 мес. | Продавец  Механик | Дочь 15 лет,  Сын 10лет |
| 7 | Ирина  Максим | 52  43 | 15 лет | Хореограф  Руководитель  танц. кол-ва | Дочь  13 лет |
| 8 | Татьяна  Роман | 45  50 | 24 г.  6 мес. | Гл. бухгалтер  Частный  Предпринимат. | Сын  26 лет,  Дочь 22 г. |
| 9 | Екатерина  Антон | 48  53 | 25 лет | Продавец  Моряк | Дочь  24 г.,  Сын 20 лет |
| 10 | Кристина  Егор | 43  47 | 21г. | Юрисконсульт  Программист | Дочь  17 лет,  Сын 20 лет |
| 11 | Марина  Николай | 39  42 | 17 лет | Домохозяйка  Частный  Предпринимат. | Дочь 14 лет |
| 12 | Элла  Виталий | 37  45 | 12 лет  9 мес. | Художница  Менеджер | Сын 10 лет,  Дочь 4 г. 6 мес. |
| 13 | Валентина  Игорь | 52  54 | 29 лет | Экономист  Строитель | Сын 28 лет,  Дочь 22 г. |
| 14 | Галина  Владислав | 43  44 | 10 лет | Проводник  Электрик | Дочь 8.5 лет |
| 15 | Ольга  Михаил | 37  42 | 11 лет | Переводчик  Менеджер | Сын 10 лет |

**3.2 Результаты исследования влияния уровня эмпатии супругов на конфликтность в семье**

Исследование уровня эмпатии супругов

Результаты супругов периода молодости по методике «Уровень эмпатических способностей» показывают, что у обоих супругов заниженный и очень низкий уровень эмпатии в 11 парах, средний уровень эмпатии в 2 парах; в остальных парах показатели уровня эмпатии расходятся.

Показатели результатов супругов представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты супругов периода молодости по методике «Уровень эмпатических способностей»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  Пары | Показатели уровня эмпатии | |
| муж | Жена |
| 1 | 16 - заниженный | 20 - заниженный |
| 2 | 14 - заниженный | 25 - заниженный |
| 3 | 12 - очень низкий | 18 - заниженный |
| 4 | 23 - средний | 19 - средний |
| 5 | 21 - заниженный | 13 - очень низкий |
| 6 | 19 - средний | 24 - средний |
| 7 | 18 - заниженный | 17 - заниженный |
| 8 | 13 - очень низкий | 23 - средний |
| 9 | 20 - заниженный | 18 - заниженный |
| 10 | 24 - заниженный | 20 - заниженный |
| 11 | 16 - заниженный | 12 - очень низкий |
| 12 | 18 - заниженный | 23 - средний |
| 13 | 10 - очень низкий | 15 - заниженный |
| 14 | 12 - очень низкий | 19 - заниженный |
| 15 | 20 - заниженный | 13 - очень низкий |

Результаты супругов зрелого возраста по методике «Уровень эмпатических способностей» показывают, что у обоих супругов заниженный и очень низкий уровень эмпатии в 7 парах, средний уровень эмпатии в 5 парах; в остальных парах показатели супругов расходятся.

Показатели результатов супругов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты супругов зрелого возраста по методике «Уровень эмпатических способностей»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пары | Показатели уровня эмпатии | |
| Муж | Жена |
| 1 | 20 - заниженный | 26 - заниженный |
| 2 | 23 - средний | 12 - средний |
| 3 | 21 - средний | 24 - средний |
| 4 | 18 - заниженный | 19 - заниженный |
| 5 | 13 - очень низкий | 20 - заниженный |
| 6 | 19 - средний | 27 - средний |
| 7 | 24 - средний | 18 - заниженный |
| 8 | 12 - очень низкий | 24 - средний |
| 9 | 27 - средний | 25 - средний |
| 10 | 20 - заниженный | 18 - заниженный |
| 11 | 26 - средний | 19 - заниженный |
| 12 | 17 - заниженный | 11 - очень низкий |
| 13 | 25 - средний | 26 - средний |
| 14 | 18 - заниженный | 12 - очень низкий |
| 15 | 16 - заниженный | 24 - заниженный |

По результатам данной методики можно проследить следующую тенденцию: в семьях зрелого возраста у большего количества пар средний уровень эмпатии; в семьях периода молодости у большего количества пар уровень эмпатии заниженный и очень низкий.

Исследование уровня конфликтности супругов.

В результате исследования супружеских пар периода молодости по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации» были получены следующие данные: у обоих супругов высокий уровень конфликтности в 6 парах, средний уровень в 2 парах, низкий уровень конфликтности в 1 паре; в остальных парах показатели супругов расходятся.

Показатели результатов супругов представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты супругов периода молодости по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пары | Показатели уровня конфликтности | |
| муж | жена |
| 1 | -1.9 - высокий | -2.3 - высокий |
| 2 | 0.8 - высокий | -3 - высокий |
| 3 | -3.5 - высокий | -1.9 - высокий |
| 4 | -0.9 - средний | -0.5 - средний |
| 5 | -1 - средний | -2.3 - низкий |
| 6 | -3 - высокий | 0 - низкий |
| 7 | 1 - низкий | 1.5 - низкий |
| 8 | -0.7 - средний | -4.2 низкий |
| 9 | -2.1 - высокий | -2.6 - высокий |
| 10 | -2.5 - высокий | -0.9 - средний |
| 11 | -0.5 - высокий | -2.9 - высокий |
| 12 | -1.3 - средний | -3.4 средний |
| 13 | -1.8 - высокий | -0.5 - средний |
| 14 | -2 - высокий | 2.3 высокий |
| 15 | -1.7 - средний | -1.6 - высокий |

Результаты супругов зрелого возраста по методике «Характер взаимодействия в конфликтных ситуациях» показывают: у обоих супругов в 2 парах высокий уровень конфликтности, в 1 паре средний уровень, в 5 парах низкий уровень конфликтности; в остальных парах показатели супругов расходятся.

Показатели результатов супругов представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты супругов зрелого возраста по методике «Характер взаимодействия супругов в конфликтной ситуации»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Пары | Показатели уровня конфликтности | |
| муж | жена |
| 1 | 3 - низкий | -0.1 - низкий |
| 2 | -0.6 - средний | -2.8 - средний |
| 3 | -0.8 - средний | -3 - высокий |
| 4 | -3.6 - высокий | -1.7 - высокий |
| 5 | -1.9 - высокий | -1.3 - средний |
| 6 | 0.6 - низкий | 0 - низкий |
| 7 | 4.9 - низкий | 2.6 - низкий |
| 8 | -1 - средний | -2.2 - высокий |
| 9 | -3 - высокий | 2 - средний |
| 10 | -2.1 - высокий | -0.8 - средний |
| 11 | 2.3 - низкий | 0.5 - низкий |
| 12 | 0.3 - средний | -3.4 - высокий |
| 13 | 0 - низкий | -0.2 - низкий |
| 14 | -2 - высокий | -1.7 - высокий |
| 15 | 2.6 - низкий | -1 - средний |

Вышеуказанные методики позволили проверить нам нашу гипотезу. Из анализа полученных данных по двум диагностикам мы видим, что прослеживается тенденция влияния возраста супругов на уровень их эмпатии и конфликтности: в семьях супругов зрелого возраста у большего количества пар уровень эмпатии средний, в семьях периода молодости у большинства пар очень низкий и заниженный уровень эмпатии; уровень конфликтности в парах зрелого возраста у большинства низкий и средний, в семьях периода молодости у большего количества пар высокий уровень конфликтности.

Сопоставив данные по двум методикам, можно сделать вывод о влиянии уровня эмпатии на степень конфликтности в семье при чём в зрелом возрасте уровень эмпатии выше и соответственно ниже степень конфликтности в семье.

Таким образом, по предварительным результатам гипотеза нашего исследования полностью подтверждается.

**3.3 Анализ результатов исследования**

Гипотеза нашего исследования состояла в том, что уровень эмпатии супругов и степень конфликтности в семье находятся в обратно пропорциональной зависимости: чем выше уровень эмпатии супругов, тем ниже степень конфликтности в семье, причём в зрелом возрасте уровень эмпатии выше, соответственно и степень конфликтности в семье ниже.

Для доказательства зависимости показателей степени конфликтности супругов от уровня их эмпатии мы использовали метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Условно перевели уровень эмпатии в 5-бальную систему:

Высокий и средний уровень – 5 баллов

Заниженный – 4 балла

Очень низкий – 3 балла

Показатели степени конфликтности исследуемых также условно перевели в 5-бальную систему:

Высокий уровень – 3 балла

Средний – 4 балла

Низкий – 5

Провели ранжирование показателей конфликтности и эмпатии у супружеских пар периода молодости. Данные занесли в таблицу.

Расчёт корреляционной зависимости между рядами значений показателей уровня эмпатии и степени конфликтности у супружеских пар периода молодости.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели уровня эмпатии | | Показатели степени конфликтности | | d(x - xq) | d² |
| Инд. знач. | Ранг | Инд. знач. | Ранг. |
|  | 4 | 15 | 3 | 26.5 | - 11.5 | 132.5 |
|  | 3 | 27 | 3 | 26.5 | - 11.5 | 132.5 |
|  | 5 | 3.5 | 4 | 26.5 | 1.5 | 2.25 |
|  | 4 | 15 | 4 | 18 | - 14.5 | 210.25 |
|  | 5 | 3.5 | 5 | 18 | - 3 | 9 |
|  | 4 | 3.5 | 3 | 7 | - 3.5 | 12.25 |
|  | 3 | 15 | 4 | 26.5 | - 11.5 | 132.25 |
|  | 4 | 27 | 5 | 18 | 9 | 81 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 4 | 15 | 4 | 7 | 8 | 64 |
|  | 3 | 15 | 5 | 18 | - 3 | 9 |
|  | 3 | 27 | 5 | 7 | 20 | 400 |
|  | 4 | 27 | 5 | 7 | 20 | 400 |
|  | 4 | 15 | 4 | 18 | - 3 | 9 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 5 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 3 | 3.5 | 4 | 18 | - 14.5 | 210.25 |
|  | 5 | 27 | 3 | 26.5 | 1.5 | 2.25 |
|  | 4 | 3.5 | 3 | 26.5 | 23 | 529 |
|  | 5 | 15 | 3 | 26.5 | - 11.5 | 132.25 |
|  | 4 | 3.5 | 3 | 26.5 | 23 | 529 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 4 | 15 | 4 | 18 | - 3 | 9 |
|  | 3 | 27 | 5 | 7 | 20 | 400 |
|  | 5 | 3.5 | 4 | 18 | - 14.5 | 210.25 |
|  | 4 | 15 | 4 | 18 | - 3 | 9 |
|  | 4 | 15 | 5 | 7 | 8 | 64 |
|  | 3 | 27 | 5 | 7 | 20 | 400 |
| Сумма |  | | | | | 2821.5 |

Предположим нулевую и альтернативную гипотезы:

Но: корреляция между уровнем эмпатии супругов и степенью их конфликтности не отличается от нуля.

Н1: корреляция между уровнем эмпатии супругов и степенью их конфликтности статистически значимо отличается от нуля.

Найдём эмпирическое значение:

N = 30

r = 1-

r = 0.37

Находим критические значения:

r (0.01) = 0.47

r (0.05) = 0.36

Графически изобразим полученные результаты:

r (эмп.) > r (крит.)

Ответ: Но – отвергается, Н1 – принимается; корреляция между уровнем эмпатии и степенью конфликтности в супружеских парах периода молодости отличается от нуля при p = 0.05

Вывод: Между уровнем эмпатии и степенью конфликтности супругов периода молодости существует обратно пропорциональная зависимость, то есть, чем выше уровень эмпатии, тем ниже степень конфликтности.

Провели ранжирование показателей конфликтности и эмпатии у супружеских пар зрелого возраста. Данные занесли в таблицу.

Расчёт корреляционной зависимости между рядами значений показателей уровня эмпатии и степени конфликтности у супружеских пар зрелого возраста.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели уровня эмпатии | | Показатели степени конфликтности | | d(x -xq) | d² |
| Инд. знач. | Ранг | Инд. знач. | Ранг |
| 1. | 4 | 19.23 | 3 | 7 | 12.23 | 149.58 |
| 2. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 3. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 4. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 5. | 3 | 28.5 | 4 | 20.5 | 8 | 64 |
| 6. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 7. | 5 | 5.47 | 5 | 28 | - 22.53 | 507.6 |
| 8. | 3 | 28.5 | 4 | 20.5 | 8 | 64 |
| 9. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 10. | 4 | 19.23 | 3 | 7 | 12.23 | 149.58 |
| 11. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 12. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 13. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 14. | 4 | 19.23 | 3 | 7 | 12.23 | 149.58 |
| 15. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 16. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 17. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 18. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 19. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 20. | 4 | 19.23 | 5 | 28 | - 8.77 | 77 |
| 21 | 5 | 5.27 | 5 | 28 | - 22.53 | 507.60 |
| 22. | 4 | 19.23 | 5 | 28 | - 8.77 | 77 |
| 23. | 5 | 5.47 | 5 | 28 | - 22.53 | 507.60 |
| 24. | 5 | 5.47 | 3 | 7 | - 1.53 | 2.34 |
| 25. | 4 | 19.23 | 4 | 20.5 | - 1.27 | 1.61 |
| 26. | 4 | 19.23 | 3 | 7 | 12.23 | 149.58 |
| 27. | 3 | 28.5 | 4 | 20.5 | 8 | 64 |
| 28. | 5 | 5.47 | 4 | 20.5 | 15.03 | 225.9 |
| 29. | 3 | 28.5 | 3 | 7 | 21.5 | 262.25 |
| 30. | 4 | 19.23 | 3 | 7 | 12.23 | 149.58 |
| Сумма |  | | | | | 2789.67 |

Предположим нулевую и альтернативную гипотезы:

Но: корреляция между уровнем эмпатии супругов и степенью их конфликтности не отличается от нуля.

Н1: корреляция между уровнем эмпатии супругов и степенью их конфликтности статистически значимо отличается от нуля.

Найдём эмпирическое значение:

N = 30

r = 1-

r = 0.38

Находим критические значения:

r (0.01) = 0.47

r (0.05) = 0.36

Графически изобразим полученные результаты:

r (эмп.) > r (крит.)

Ответ: Но – отвергается, Н1 – принимается; корреляция между уровнем эмпатии и степенью конфликтности в супружеских парах зрелого возраста отличается от нуля при уровне статистической значимости p = 0.05

Вывод: Между уровнем эмпатии и степенью конфликтности супругов зрелого возраста существует обратно пропорциональная зависимость, то есть, чем выше уровень эмпатии, тем ниже степень конфликтности.

Для доказательства того, что у супружеских пар в зрелом возрасте уровень эмпатии выше, чем у супругов периода молодости, мы использовали метод математической статистики – многофункциональный критерий - угловое преобразование Фишера.

Среди результатов данных выборок к более высокому уровню эмпатии можно отнести «средний уровень», соответственно к более низкому – «заниженный» и «очень низкий».

Для решения задачи с помощью углового преобразования Фишера необходимо определить что будет являться «эффектом». В данном случае «эффект» - более высокий уровень эмпатии в супружеских парах.

Вычислим долю лиц, обладающих более высоким уровнем эмпатии.

13/30\*100% = 43% - доля лиц в выборке супругов зрелого возраста.

6/30\*100% = 20% - доля лиц в выборке супругов периода молодости.

Полученные данные занесены в таблицу.

Расчётная таблица

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Есть эффект (более высокий уровень эмпатии) | | Нет эффекта (более низкий уровень эмпатии) | | Сумма |
| Кол-во испыт. | % | Кол-во  испыт. | % |
| 1 выборка | 13 | 43% | 17 | 57% | 30 |
| 2 выборка | 6 | 20% | 24 | 80% | 30 |
| Сумма | 19 |  | 41 |  | 60 |

Предположим нулевую и альтернативную гипотезы:

Но - доля лиц с более высоким уровнем эмпатии в выборке супружеских пар зрелого возраста не больше, чем в выборке супружеских пар периода молодости.

Н1 - доля лиц с более высоким уровнем эмпатии в выборке супружеских пар зрелого возраста больше, чем в выборке супружеских пар периода молодости.

Определим величины: 1(43%) = 1.430

2 (20%) = 0.927

Находим эмпирическое значение по формуле:

эмп. = ( 1 – 2) × √n1 × n2/ n1+n2 = 0.503 × √900/60 = 0.503 × √15 = 0.503 × 3.9 = 1.962

Находим критические значения Ч:

0.05 = 1.64

0.01 = 2.31

Графически изобразим полученные результаты:

эмп. > (0.05) – Но отклоняется, принимается Н1, при уровне статистической значимости р = 0.05

Ответ: доля лиц с более высоким уровнем эмпатии в выборке супругов зрелого возраста больше, чем в выборке супружеских пар зрелого возраста, при уровне статистической значимости р = 0.05

Вывод: У супругов зрелого возраста уровень эмпатии выше, чем у супружеских пар периода молодости.

**Заключение**

В настоящее время общество испытывает сложности в связи с изменением социальных ориентаций. Переход страны в условия качественно новых экономических отношений повлиял на структуру многих семей как малых групп, породив непривычные для них внутригрупповые изменения. В свою очередь, эти внутригрупповые изменения приводят к росту разводов и снижению уровня рождаемости. Один из факторов такого состояния - это повышенный уровень внутренней конфликтности семьи.

Постоянная жизнь рядом с другим человеком неизбежно приводит к накоплению разногласий, вспышкам раздражения и конфликтам. Все пары сталкиваются с неприятностями в процессе развития брака. Всем бывает порой и больно, и иногда люди разочаровываются и не понимают друг друга. Кажется, любовь остывает, угасает, исчезает, или о ней забывают, в ее возрождение уже не верят. Зачастую, причина конфликтного брака кроется в особенностях личности каждого супруга, поэтому особенно важно изучать индивидуальные особенности супругов при рассмотрении причин возникновения конфликтов в семье.

Настоящая дипломная работа посвящена исследованию супружеского взаимодействия и влияния уровня эмпатии супругов на степень конфликтности в семье на разных возрастных этапах.

Нами было проведено исследование среди 30 супружеских пар разного возрастного периода (15 пар периода молодости, 15 пар зрелого возраста) с целью выявления - влияет ли уровень эмпатии супругов на конфликтность в семье, а так же, выше ли уровень эмпатии у супругов в зрелом возрасте.

В ходе работы мы получили результаты, по которым можно судить о наличии данной взаимосвязи. Выдвинутая нами гипотеза «Чем выше уровень эмпатии супругов, тем ниже степень конфликтности в семье, при чём в зрелом возрасте уровень эмпатии выше, соответственно и степень конфликтности в семье ниже» достоверна. Нами была выявлена обратно пропорциональная зависимость, то есть взаимосвязь между уровнем эмпатии супругов и степенью их конфликтности в семье существует. А также, полностью подтверждена гипотеза влияния возраста на уровень эмпатии - по результатам исследования выявлена тенденция увеличения уровня эмпатии в зрелом возрасте. Следовательно, при высоком уровне эмпатии супругов, конфликтность в семье будет снижена.

Таким образом, в результате проведённого исследования, можно сделать вывод, что успешная совместная жизнь супругов требует особых способностей от каждого его участника. Понимание данного положения каждым из супругов способствует развитию гармоничных отношений в браке, а так же повышает уровень личностного развития.

На наш взгляд, доказательство нашей гипотезы открывает новые возможности для каждой из семей - принимая во внимание тот факт, что супружеское благополучие зависит не от внешних факторов, а от внутренних, что каждый из супругов является субъектом взаимодействия в семье, мы можем утверждать, что в силах каждой семьи сохранять благополучные счастливые отношения в браке, не допускать атмосферы конфликтности в семье, а при неизбежном возникновении конфликтов конструктивно их разрешать.

Мы предлагаем супругам ряд рекомендаций по предупреждению конфликтных ситуаций, а так же способы разрешения возникших конфликтов:

#### Разработано много методик по нормализации супружеских взаимоотношений, предупреждению перерастания спорных ситуаций в конфликты (В. Владин, Д. Капустин, И. Дорно, А. Егидес, В. Левкович, Ю. Рюриков). Большинство из них сводится к следующему:

Уважать себя, а тем более другого. Помнить, что он (она) самый близкий для тебя человек;

Поддерживать чувство личного достоинства мужа и жены;

Постоянно демонстрировать взаимное уважение и почтение;

Не акцентировать внимание на ошибках и просчетах своего партнера по браку;

Стараться не копить ошибки, обиды и «грехи», а сразу реагировать на них. Это исключит накопление отрицательных эмоций;

Исключить сексуальные упреки, так как они не забываются.

Не делать замечаний друг другу в присутствии других (друзей, знакомых, гостей и т.д.);

Не упрекать прошлым вообще и прошлыми ошибками в частности;

Не преувеличивать собственные способности и достоинства, не считать себя всегда и во всем правым;

Больше доверять друг другу и сводить к минимуму ревность;

Быть внимательным, уметь слушать и слышать супруга;

Никогда не обобщать даже явные недостатки супруга, вести разговор только о конкретном поведении в конкретной ситуации;

Шуткой, юмором, любым отвлекающим приемом снять или приостановить нарастающее психическое напряжение;

Относиться к увлечениям супруга с интересом и уважением;

Помнить, что в браке и семье необходимо проявление крайнего терпения, снисходительности, добросердечия, внимания и других положительных качеств;

Конструктивность разрешения супружеских конфликтов, как никаких других, зависит в первую очередь от умения супругов понимать, прощать и уступать.

Одно из условий завершения конфликта любящих супругов - не добиваться победы. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением. Важно уважать другого вне зависимости от того, какая вина лежит на нем. Нужно быть способным честно спросить у самого себя (и главное, честно ответить себе), что же тебя на самом деле волнует. При аргументации своей позиции стараться не проявлять неуместный максимализм и категоричность.

Выполнение этих, казалось бы, простых правил требует развитого самоконтроля собственного поведения, высокой этической культуры и особых качеств характера.

**Список использованной литературы**

1. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: - 1993. - 263с.
2. Алёшина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубровская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. - М., 1987. - 118с.
3. Андреева Т.В. Семейная психология: Учеб пособие. - СПб.: Речь, 2004. - 244с.
4. Бадентер Э. Мужская сущность. - М.: Новость, 1995. - 301с.
5. Бендлер Р.Семейная терапия и НЛП. - М.: Ин-т общегуманит. исслед., 2000.- 146с.
6. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - М.: Филин, 1996. - 472 с.
7. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. - М.: Прогресс, 1988. -138с.
8. Витек К. Проблемы супружеского благополучия. - М.: Прогресс, 1988. -138с.
9. Габор Ж. Искусство быть счастливой. - М.: Междунар. журн. «Панорама»,1996.-184с.
10. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика. - Минск: Харвест, 2001. -971с.
11. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. - СПб.: Петрополис, 1998. - 272с.
12. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. - М.: Просвещение, 1991. -158с.
13. Гурко Т.А. Влияние добрачного поведения на становление молодой семьи//Социологические исследования, 1982. - №2. - С.88-93.
14. Добрович А.Б., Ясицкая О.А. Милые бранятся...М.: Моск. рабочий, 1986. - 176с.
15. Загадка человеческого понимания / Сост. В. П. Филатов. - М.: Политиздат, 1991. - 351 с.
16. 3емска М. Семья и личность. - М.: Прогресс, 1986. - 133с.
17. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии.- 2-е изд., доп. и перераб.-СПб.:Питер, 2005.- 260 с.
18. Келам А., Эббер И. Причины конфликтных ситуаций в семье // Человек после развода.- Вильнюс, 1985. - С.58.
19. Ковалёв С.В. Психология семейных отношений. - М.: Педагогика, 1987. - 159с.
20. Ковалёв С.В. Психология современной семьи. - М.: Просвещение, 1988. - 208с.
21. Левкович В.П., Зуськова О.Э. Методика диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии, 1987. - №4. - С. 25
22. Ключников С. Семейные конфликты: практика решения. - СПб.: Питер, 2002.-560с.
23. Конторов Д.С., Конторов М.Д., Дружинин В.В. Введение в теорию конфликта. - М., 1989.-345с.
24. Крыгина Н.Н. Диагностика супружеских и детско-родительских отношений. Учебное пособие. - Магнитогорск, 1999. - 88с.
25. Либина А. Психология современной женщины: и умная, и красивая, и счастливая. - М.:Перси, 2001. - 528с.
26. Максимов В.В. Семейная книга. - СПб., 1996. - 106с.
27. Мясищев В.Н. Психология отношений. - М.: Ин-т практ. психологии, 1995. - 356с.
28. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: В 3 кн. Кн. 2. - М., 1997. - 608с.
29. Никонорова Л.В. Мировоззрение личности и возрастные особенности его формирования. - Киев: Наук. думка, 1989. - 115с.
30. Обозов Н.Н. Психология конфликта. - СПб: АППиМ, 1999.- 376с.
31. Обозов Н.Н. Психология, культура взаимных отношений. - М.: Знание, 1986-305с.
32. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений/Психологический журнал. - Т.З. - 1982. - №2. - С. 147-151.
33. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости/Вопросы психологии, 1981. - №6. -С. 98-101.
34. Обозова А.Н., Штильбанс В.И. Аксиомы супружества- Л.: Знание, 1984. - 273с.
35. Пейжд С. Супружеская жизнь: путь и гармония. - М.: МИРТ, 1995. - 413с.
36. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования. - М.: Сфера, 2005. - 224 с.
37. Психологический словарь - справочник. / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Минск.: АСТ, 2001. - 573 с.
38. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. / Под ред. Е.Г. Силяевой. - М.: Стереотип, 2002. -192с.
39. Роджерс К. Психология супружеских отношений. - М.: Эксмо-пресс, 2002. - 286с.
40. Сатир В. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. - М., 2000. - 175с.
41. Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М.: Педагогика-пресс, 1992. - 190с.
42. Сатир В. Психотерапия семьи. - СПб.: Речь, 2000 - 283с.
43. Семья / Сост.: И.С.Андреева, А.В. Гулыга. - М.: Политиздат, 1990. - 26с.
44. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина.- М.: Педагогика, 1989. - 206с.
45. Семья глазами психолога / Сост. С.Ф. Списан. - М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1995. - 63с.
46. Сидоренко А.А. Методы математической статистики в психологии. - М., 1998.-358с.
47. Системная семейная психотерапия / Под ред. Э.Г. Эйдемиллера. - СПб и др.: Питер: Питер бук, 2002. - 367с.
48. Соловьёв Н.Я. Брак и семья сегодня. - Вильнюс, 1977. - 164с.
49. Супружеская жизнь: гармония и конфликты / Сост.: Г.Т. Богданов, Л.А. Богданович, А.М. Полеев и др. -М.: Профиздат, 1991. - 173с.
50. Сысенко В.А. Супружеские конфликты.-2-е изд., перераб. и доп.-М.:Мысль, 1989.-115с.
51. Сысенко В.А. Устойчивость брака: проблемы, факторы и условия. -М.: 1981.-210с.
52. Титаренко В.Я. Семья и формирование личности. - М.: мысль, 1987. -351с.
53. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. - М., 1964. - 256с.
54. Хичир Б.Ю. Он и она: имя, брак, семья. - М.: НИОЛА 21 век, 2003. -669с.
55. Шейнов В.П. Конфликты в нашей жизни и их разрешение. - Минск: Амалфея, 1996.-277с.
56. Шнейдер Д.Б. Психология семейных отношений // Курс лекций, Учебное пособие для студентов - психологов. -М., 2000. - 512с.
57. Шнейдер Л.Б. Семейная психология: Учебное пособие для вузов -М.: Академическин проспект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. - 768с.
58. Эйдемиллер Э.Г. Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи.-СПб., 1999--652с.
59. Юнда И.Ф., Юнда Л.И. Социально-психологические основы семейной жизни. -Киев: Высшая шк., 1990. -238с.
60. Юркевич К.Г.- Советская семья, функции и условия стабильности.-Минск: Изд-во Белорусского государственною университета им, Ленина., 1970.-207с.

**Приложение 1**

Диагностика уровня эмпатических способностей. (В. В. Бойко)

Инструкция:

Внимательно прочитайте каждое из приведённых ниже суждений. Если Вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям Вашего поведения, то напишите «да», если же оно не верно, то «нет».

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолёте.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем - то угнетены.

9. Моя интуиция - более надёжное средство понимания окружающих, чем знания и опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности - бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.

12. Я легко могу представить себя каким - то животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что - то должно случится с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнёрами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в чёрствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удаётся копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнёров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нём.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого - либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура - поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Моё мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Интерпретация результатов:

Уровень эмпатии интерпретируется по следующим шкалам:

1. Рациональный канал эмпатии
2. Эмоциональный канал эмпатии
3. Интуитивный канал эмпатии
4. Установки, способствующие эмпатии
5. Проникающая способность в эмпатии
6. Идентификация в эмпатии

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться от 0 до 36 баллов.

30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии

29 - 22 балла - средний уровень эмпатии

21- 15 баллов - заниженный уровень эмпатии

Менее 14 баллов - очень низкий уровень эмпатии

**Приложение 2**

Выявление характера взаимодействия супругов в конфликтной ситуации. (Ю. Е. Алёшина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская)

Опросник для жены

Инструкция:

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

Варианты ответов:

1. Категорически не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ему и настаиваю на своём.
2. Не согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую своё недовольство, но избегаю открытого обсуждения.
3. Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий.
4. В целом согласна с тем, что муж делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать своё отношение.
5. Полностью согласна с тем, что муж делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю его и одобряю.

Ситуации семейного взаимодействия.

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

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

3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица всё время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, муж, на Ваш взгляд, слишком резко начал разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы…

4. Уже поздно, ребёнку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж всё – таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребёнку ещё поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает на своём. Вы…

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

16. Вы просите мужа помочь ребёнку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами и отсылает ребёнка к Вам, говоря, что ему некогда. Вы…

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одним из Ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нём в разговорах мужу. Мужу это явно неприятно. Вы…

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

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

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

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

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

23. Муж наказал ребёнка, но Вам кажется, что проступок не столь серьёзен, и Вы начинаете играть с ребёнком. Муж недоволен этим. Вы…

24. В гостях у друзей Вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течении всего вечера сидел с ней рядом, танцевал только с ней и о чём – то оживлённо беседовал. Вас это задело. Вы…

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

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

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

28. Знакомый Вашей семьи уже не в первый раз подвёл Вас, и Вы считаете, что ему необходимо открыто высказать своё недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы…

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

30. Приятель мужа позвонил и попросил Вас передать кое – что мужу, как только тот вернётся домой. У Вас было много дел, и Вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что Ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы…

31. Вечером Вы собирались вместе с мужем посмотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются - Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своём. Вы…

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска. Муж неожиданно начинает выступать резко Вашего предложения. Вы…

Пожалуйста, укажите Ваш возраст:

Выявление характера взаимодействия супругов в конфликтной ситуации. (Ю. Е. Алёшина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская)

Опросник для мужа.

Инструкция:

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

Варианты ответов:

1. Категорически не согласен с тем, что жена делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ей и настаиваю на своём.

1. Не согласен с тем, что жена делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую своё недовольство, но избегаю открытого обсуждения.
2. Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий.
3. В целом согласен с тем, что жена делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать своё отношение.
4. Полностью согласен с тем, что жена делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю её и одобряю.

Ситуации семейного взаимодействия.

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

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

3. Вы долго стояли в очереди в магазине; продавщица всё время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко начала разговаривать с ней. Вы неприятно удивлены её тоном. Вы…

4. Уже поздно, ребёнку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена всё – таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребёнку ещё поиграть, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своём. Вы…

5. Вы договорились выходной день провести вместе дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начинаете собираться. Жена недовольна, что нарушились Ваши совместные планы. Вы…

6. У жены плохое настроение, Вы догадываетесь, что у неё неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать её на беседу, но она уходит от разговора. Вы…

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

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

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

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

11. У Вас есть любимое занятие. Жена советует приобщить к этому делу ребёнка. Вы же считаете, что ребёнок будет Вам мешать, а жена продолжает настаивать. Вы…

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

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

14. Вы зашли к жене на работу. Её не оказалось на месте, и пока Вы её ждали, Вам явно удалось завоевать симпатии её коллег – женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы…

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

16. Вы просите жену помочь ребёнку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своими делами и отсылает ребёнка к Вам, говоря, что ей некогда. Вы…

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

18. Вы случайно встретили своего старого приятеля, разговорились с ним и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и когда Вы вернулись, высказала Вам своё недовольство. Вы…

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

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

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

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

23. Жена наказала ребёнка, но Вам кажется, что проступок не столь серьёзен, и Вы начинаете играть с ребёнком. Жена недовольна этим. Вы…

24. В гостях у друзей Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течении всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чём – то оживлённо беседовала. Вас это задело. Вы…

25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы…

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

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

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

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

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

31. Вечером Вы собирались вместе с женой посмотреть телевизор, однако Ваши интересы пересекаются - Вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из Вас настаивает на своём. Вы…

32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отпуска. Жена неожиданно начинает резко выступать против Вашего предложения. Вы…

Пожалуйста, укажите Ваш возраст:

Интерпретация результатов:

Конфликтные ситуации группируются в восемь блоков:

1. Отношения с родственниками и друзьями
2. Воспитание детей
3. Проявление автономии одним из супругов
4. Нарушение ролевых ожиданий
5. Рассогласование норм поведения
6. Проявление доминирования одним из супругов
7. Проявление ревности
8. Разногласия в отношении к деньгам

Результаты методики получены путём расчёта общего индекса (среднее арифметическое по всем ситуациям), а также частных индексов по блокам (среднее арифметическое по каждому блоку).

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

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